

Міністерство освіти і науки України
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

РАДЧЕНКО ЮРІЙ АНАТОЛІЙОВИЧ

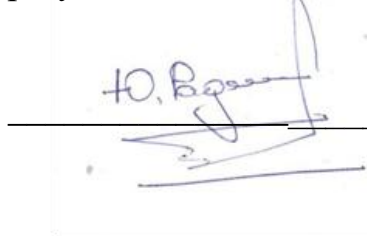
УДК: 796.8.015:796.077.2-053.6(043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ЄДИНОБОРСТВАХ
(НА МАТЕРІАЛІ РУКОПАШНОГО БОЮ)

24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт

Подається на здобуття ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело



Ю. А. Радченко

Київ – 2024

АНОТАЦІЯ

Радченко Ю. А. Теоретико-методичні основи системи оцінювання підготовленості юних спортсменів у єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою). – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2024.

У дисертаційній роботі здійснено теоретико-методологічне узагальнення й запропоновано систему оцінювання підготовленості юних спортсменів у єдиноборствах, яка ґрунтується на засадах системи поясів (на матеріалі рукопашного бою).

Узагальнення передового досвіду розвитку єдиноборств у різних країнах світу доводить, що за перемоги в боях та поєдинках спортсмен отримує звання чемпіона, медалі й призові нагороди, а за відповідний рівень підготовленості – черговий ранг, який дає право носити пояс визначеного кольору – система поясів.

Проблема наукового обґрунтування системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів є актуальною на сучасному етапі розвитку спортивних єдиноборств. З'явившись понад десятки років тому в багатьох видах єдиноборств, система поясів майже не потерпала змін, незважаючи на те, що наукові досягнення в галузі спортивної науки зробили крок далеко вперед. Згідно із сучасними уявленнями про побудову системи тренування в різних видах єдиноборств, для подальшого ефективного існування як інструменту розвитку масового спорту система поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів потребує негайних змін, упровадження нових сучасних технологій з урахуванням наукових досягнень у галузі спортивної науки.

Мета дослідження – науково обґрунтувати систему оцінювання підготовленості юних спортсменів у єдиноборствах, яка ґрунтується на засадах системи поясів (на матеріалі рукопашного бою).

Для досягнення мети дисертації передбачено виконання таких завдань:

1. Вивчити сучасний стан проблеми оцінювання підготовленості спортсменів у єдиноборствах, зокрема в рукопашному бою (на матеріалі науково-методичної літератури), узагальнити світовий досвід, окреслити проблемне поле наукових досліджень в означеній царині.

2. Дослідити сучасну змагальну діяльність спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, визначити склад основних техніко-тактичних дій.

3. Охарактеризувати організаційно-методичні засади системи оцінювання підготовленості в процесі багаторічної підготовки юних спортсменів у єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою).

4. Обґрунтувати та розробити концепцію системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості юних спортсменів у рукопашному бою.

5. Сформувати цілісне уявлення про систему знань щодо оцінювання підготовленості юних спортсменів у єдиноборствах, яка ґрунтується на засадах системи поясів; розробити структурно-логічну схему оцінювання, технологію її впровадження та єдині кваліфікаційні вимоги.

6. Інтегрувати систему поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості юних спортсменів у загальну систему багаторічної підготовки, ураховуючи вікові, статеві закономірності та особливості рукопашного бою.

7. Обґрунтувати систему оцінювання техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів, розробити алгоритм і критерії, вимоги до виконання окремих технічних елементів.

Об'єкт дослідження – управління та контроль підготовки юних спортсменів у єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою).

Предмет дослідження – система оцінювання підготовленості спортсменів у рукопашному бою.

Наукова новизна отриманих результатів:

- уперше сформовано на підставі теоретичного аналізу й узагальнення даних, передової спортивної практики, власних експериментальних досліджень систему знань, яка розглядає концепцію системи поясів, як підґрунтя оцінювання підготовленості юних спортсменів у рукопашному бою в органічному взаємозв'язку з урахуванням сучасних вимог розвитку єдиноборств;
- уперше інтегровано систему поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів у рукопашному бою в загальну систему багаторічної підготовки спортсменів;
- уперше сформовано цілісне уявлення про систему знань щодо особливостей функціонування системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів у різних видах спортивних єдиноборств;
- уперше обґрунтовано та розроблено зміст та структуру «Єдиних кваліфікаційних вимог» як важливого елементу оцінювання підготовленості юних спортсменів у рукопашному бою;
- уперше проведено аналіз й узагальнення досвіду оцінювання підготовленості юних спортсменів у єдиноборствах, зокрема в рукопашному бою;
- уперше обґрунтовано основні положення системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів у рукопашному бою;
- уперше проведено ретроспективний аналіз змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою та визначено її сучасний стан;
- уперше представлено систему поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості юних спортсменів у рукопашному бою як взаємозалежний багаторічний процес, який спрямовано на максимальну реалізацію індивідуальних можливостей, спортсменів;
- уперше теоретично обґрунтовано та розроблено технологію комплексного оцінювання підготовленості спортсменів у рукопашному бою.

Доповнено та розширено наукові положення про організаційно-методичні особливості оцінювання підготовленості в процесі багаторічної підготовки спортсменів у єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою) та особливості застосування техніко-тактичних дій у змагальній діяльності кваліфікованих спортсменів із рукопашного бою.

Доповнено та розширено наукові положення про особливості організації навчально-тренувального процесу юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою.

Практична значущість дослідження ґрунтується на реалізації базових положень авторської концепції з урахуванням вивчених організаційно-методичних особливостей оцінювання підготовленості в процесі багаторічної підготовки юних спортсменів у єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою). Застосування технології комплексного оцінювання підготовленості рукопашників дасть змогу створити необхідні передумови для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу та збереження спортивного резерву.

Основні положення й результати досліджень упроваджено в процес управління системою поясів Всеукраїнської федерації рукопашного бою, акт складено 07 вересня 2022 (додаток Ж); у тренувальний процес КДЮСШ «АРСЕНАЛ», акт складено 15.02.2023 (додаток Д); в освітній процес кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, акт складено 17.09.2024 (додаток В); у Правила спортивних змагань з рукопашного бою, акт складено 24 вересня 2024 (додаток З); у практику тренувальних занять соціального проекту Президента України і Міністерства молоді та спорту України «Активні парки – локації здорової України», акт складено 25 квітня 2024 (додаток Е).

Аналіз й узагальнення доступних наукових джерел дав змогу уявити варіанти моделей розвитку рукопашного бою в різних країнах. Кожній моделі розвитку виду спорту притаманні свої особливості щодо мети, завдань, умов фінансування, ролі й місця в державі, форм організації

тренувального процесу та змагальної практики, кадровим потенціалом, а головне – побудові системи оцінювання підготовленості спортсменів. Установлено, що у світі сформувалися три основні моделі розвитку рукопашного бою, зокрема радянська, європейська, комбінована.

На сучасному етапі розвитку змішані єдиноборства, у тому числі рукопашний бій, уключають практично весь арсенал відомих техніко-тактичних дій, притаманний класичним видам єдиноборств, як ударної, так і борцівської спрямованості. Розроблена структура техніки борцівських дій рукопашного бою дає змогу більш детально уявити їх різноманітність і визначати основні положення та особливості їх виконання для здобуття перемоги над суперником. З огляду на реалії сьогодення в змішаних єдиноборствах неможливо здобути перемогу винятково за рахунок ударної техніки, зовсім не володіючи технікою боротьби. Значний проміжок часу змагального поєдинку бійці проводять, виконуючи прийоми боротьби.

Аналіз програмних документів ДЮСШ, даних опитування та анкетування тренерів, документації з планування підготовки, а також матеріалів педагогічних спостережень за тренувальним процесом засвідчив тенденцію щодо повного або частинного ігнорування загальнотеоретичних положень, які розроблені провідними фахівцями та пов'язані з організацією навчально-тренувального процесу й оцінюванням підготовленості спортсменів на першій стадії багаторічного тренування. Виявлені особливості щодо вимог оцінювання підготовленості спортсменів, обсягів тренувальних та змагальних навантажень, спонукають тренерів до використання у своїй роботі підвищених обсягів спеціалізованої роботи й участі у великій кількості змагань, спрямованих на отримання максимального результату. Такий підхід, зазвичай, призводить до передчасного вичерпання функціональних ресурсів організму юних спортсменів та унеможливорює подальше зростання їхньої спортивної майстерності.

Система поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів притаманна значній кількості популярних у світі спортивних єдиноборств і направлена насамперед на реалізацію програм підготовки за участю великих мас населення, метою яких є формування фізичного та розумового здоров'я, моральної стійкості й соціальної адаптації вихованців спортивних секцій, а не участь та перемога на змаганнях. Значна частина охочих займатися рукопашним боєм, мотивована не на досягнення спортивних результатів та отримання призових місць, а на оволодіння певними вміннями, формування відповідного психологічного стану, розвиток різноманітних якостей і можливості їх оцінювання з метою отримання чергового пояса. Великі фізичні навантаження, які спрямовані на участь у змаганнях і перемогу в них задля отримання спортивних розрядів і звань, зменшують у дітей інтерес до занять спортивними єдиноборствами. Система поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів, завдяки щадним режимам навантаження та високій імовірності отримання бажаного результату, у повному обсязі задовольняє соціальні амбіції юних спортсменів.

Велика кількість кваліфікаційних рангів, щадні режими навантаження, відсутність екстремальних умов, націленість на бездоганне володіння технічною майстерністю дають можливість займатися єдиноборствами значній частині населення різних вікових груп і статі упродовж багатьох років. Майстерність спортсменів поділяється на учнівські та майстерні ступені, причому вимоги щодо отримання чергового пояса в різних видах єдиноборств відрізняються. Зміст кваліфікаційних вимог складається з теоретичного й практичного розділів. Теоретичний розділ – це історія, термінологія, філософське обґрунтування, етикет, знання правил змагань і структури міжнародної федерації з виду спорту. Практичний розділ – це опанування техніко-тактичного арсеналу, притаманного певному виду єдиноборств, та оцінка розвитку певних якостей.

Обґрунтовано й розроблено концепцію системи поясів як підґрунтя для оцінювання підготовленості юних спортсменів у рукопашному бою. На

сьогодні накопичено багатий науковий матеріал, що уможливлює розгляд системи поясів як складної, динамічної множини взаємопов'язаних, специфічних для рукопашного бою підсистем. Виокремлено принципи її існування: структурність, ієрархічність, багатогранність, змінність і додатковість. Системний підхід як функція управління системою підготовки спортсменів є методологічною основою формування системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів у рукопашному бою. Формування структурних компонентів системного підходу потребує врахування специфічних компонентів підготовки й підготовленості, притаманних рукопашному бою, які поєднують спортивну та атестаційну діяльність. Структурно-логічна схема реалізації системного підходу передбачає алгоритм, мета якого полягає у формуванні програмного забезпечення системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою. Для ефективної інтеграції системи поясів у загальну систему багаторічної підготовки доцільно розділити її на п'ять стадій, пов'язуючи цей процес із віком, кваліфікацією та найбільш сприятливими для розвитку фізичних якостей «сенситивними» періодами розвитку організму юного спортсмена.

Основою системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості юних спортсменів є іспити на право носіння чергового пояса, які повинні природно вписуватись у тренувальний процес. Підготовка при цьому певною мірою передбачає спеціалізований характер і вже пов'язана з основною діяльністю – складанням іспитів на право носіння пояса. Це спричиняє й відповідну періодизацію річної підготовки з особливостями двоциклового планування у зв'язку з участю в іспитах за системою «літо–осінь» або «зима–весна», де чітко виражені два макроцикли. Такий підхід до побудови загальної структури річної підготовки триває до 12 років (4 КЮ). Потім, ураховуючи підвищення кваліфікаційних нормативів та тестових завдань, іспити на право носіння чергового пояса відбуваються один раз на рік із відповідною періодизацією річної підготовки й особливостями

одноциклового планування. Також для виконання поставлених завдань з ефективного планування та розподілу навчального матеріалу системи поясів нами запропоновано ввести в практичну діяльність чотири додаткових кваліфікаційних ступені (14 КЮ, 13 КЮ, 12 КЮ, 11 КЮ) і, відповідно – стадію попередньої майстерності.

Загальна схема визначення ефективності системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів уключає контроль теоретичної, технічної, фізичної, тактичної, психологічної підготовленості на різних стадіях становлення спортивної майстерності.

Визначення рівня кваліфікації в системі поясів є комплексною оцінкою за видами підготовки: блок I – середній показник виконання тестів і нормативів із загальної фізичної підготовки; блок II – середній показник виконання тестів та нормативів зі спеціальної фізичної підготовки; блок III – середній показник виконання тестів і нормативів із техніко-тактичної підготовки; блок VI – середній показник виконання тестів та нормативів з інтегральної підготовки; блок V – середній показник виконання завдань із теоретичної підготовки.

Ключові слова: єдиноборства, рукопашний бій, система поясів, юні спортсмени, управління, контроль, оцінювання, підготовленість, концепція, технологія.

ANNOTATION

Radchenko Yu. A. Theoretical and methodological foundations of the system for assessing the preparedness of young athletes in martial arts (based on the material of Hand-to-Hand Combat). – A Qualification Research Paper in Manuscript Form.

Dissertation for the degree of Doctor of Sciences in Physical Education and Sports in the specialty 24.00.01 “Olympic and Professional Sports” (017 – Physical Culture and Sports). – National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2024.

The dissertation research presents a theoretical and methodological generalization and proposes a system for assessing the preparedness of young athletes in martial arts, based on the belt system (using hand-to-hand combat as a model).

An analysis of the advanced experience in the development of martial arts worldwide demonstrates that athletes earn championship titles, medals, and awards for victories in fights and competitions. However, their level of preparedness is recognized through a ranking system that grants them the right to wear a belt of a specific color – the belt system.

The scientific substantiation of the belt system as a foundation for assessing athletes' preparedness is a relevant issue in the current development of competitive martial arts. Having emerged more than a decade ago in many martial arts disciplines, the belt system has remained largely unchanged, despite significant advancements in sports science. According to modern concepts of training system development in various martial arts, for the belt system to continue functioning effectively as a tool for the development of mass sports, it requires immediate modifications, including the integration of new, modern technologies that reflect the latest scientific achievements in sports science.

The objective of this study is to scientifically substantiate a system for assessing the preparedness of young athletes in martial arts, based on the principles of the belt system (using hand-to-hand combat as a model).

To achieve this objective, the dissertation sets the following tasks:

1. To analyze the current state of the problem of assessing athletes' preparedness in martial arts, particularly in hand-to-hand combat, summarize global experience, and outline the research problem field in this domain.
2. To study the modern competitive activity of athletes specializing in hand-to-hand combat and determine the composition of the main technical and tactical actions.
3. To characterize the organizational and methodological foundations of the assessment system within the long-term training process of young martial artists (based on hand-to-hand combat).
4. To substantiate and develop the concept of the belt system as a foundation for assessing the preparedness of young athletes in hand-to-hand combat.
5. To form a comprehensive understanding of the knowledge system for assessing young athletes' preparedness in martial arts based on the belt system, develop a structural-logical assessment scheme, its implementation technology, and unified qualification requirements.
6. To integrate the belt system as a basis for assessing the preparedness of young athletes into the general long-term training system, considering age- and gender-related patterns and the specific characteristics of hand-to-hand combat.
7. To substantiate the system for assessing the technical and tactical preparedness of young athletes, develop an algorithm, criteria, and requirements for performing individual technical elements.

Object of research: Management and control of the training of young athletes in martial arts (based on hand-to-hand combat).

Subject of research: The system for assessing athletes' preparedness in hand-to-hand combat.

Scientific novelty of the results:

- For the first time based on theoretical analysis, synthesis of advanced sports practices, and experimental research, a knowledge system has been developed that considers the belt system concept as the foundation for assessing the preparedness of young athletes in hand-to-hand combat, in organic correlation with modern requirements for martial arts development.
- For the first time the belt system as a basis for assessing athletes' preparedness in hand-to-hand combat has been integrated into the general system of long-term athlete training.
- For the first time the structure of knowledge about the functioning of the belt system as a means of determining athletes' qualification levels in various types of martial arts has been examined.
- For the first time the content and structure of the "Unified Qualification Requirements" have been substantiated as a crucial element in assessing the preparedness of young athletes in hand-to-hand combat.
- For the first time an analysis and generalization of the experience of assessing the preparedness of young martial artists, particularly in hand-to-hand combat, have been conducted.
- For the first time a retrospective analysis of the competitive activity of qualified hand-to-hand combat athletes has been carried out, and its current state has been determined.
- For the first time a theoretical substantiation and development of a comprehensive assessment technology for athletes' preparedness in hand-to-hand combat have been completed.
- Additionally, the study has further developed:
- Data on the organizational and methodological features of assessing preparedness in the long-term training process of martial artists (using hand-to-hand combat as an example).
- Information on the application of technical and tactical actions in the competitive activity of qualified hand-to-hand combat athletes.

- The information database on the use of qualimetry methods to enhance the effectiveness of the training process for young athletes specializing in hand-to-hand combat, based on theoretical analysis, synthesis of scientific-methodological literature, and experimental research.

The practical significance of this research is based on the implementation of the fundamental principles of the author's concept, taking into account the studied organizational and methodological features of assessing preparedness in the long-term training process of young martial artists (using hand-to-hand combat as a model). The application of a comprehensive assessment technology for hand-to-hand combat athletes will create the necessary prerequisites for improving the efficiency of the training process and preserving the sports reserve.

The main findings and results of the research have been implemented in various areas:

- The belt system management of the All-Ukrainian Federation of Hand-to-Hand Combat (implementation act dated September 7, 2022, Appendix E);
- The training process of the Children and Youth Sports School "ARSENAL" (implementation act dated February 15, 2023, Appendix G);
- The educational process of the Department of Martial Arts and Strength Sports at the National University of Physical Education and Sports of Ukraine (implementation act dated September 17, 2024, Appendix B);
- The Rules of Sports Competitions in Hand-to-Hand Combat (implementation act dated September 24, 2024, Appendix J);
- The training sessions of the social project of the President of Ukraine and the Ministry of Youth and Sports of Ukraine "Active Parks – Locations of a Healthy Ukraine" (implementation act dated April 25, 2024, Appendix D).

An analysis and synthesis of available scientific sources have provided insights into different models of hand-to-hand combat development worldwide. Each model has unique characteristics concerning objectives, tasks, funding conditions, national significance, training organization, competition practices, and,

most importantly, the system for assessing athletes' preparedness. The study identified three primary models of hand-to-hand combat development globally: soviet model, european model, combined model

At the current stage of development, mixed martial arts, including hand-to-hand combat, encompass nearly the entire arsenal of technical and tactical actions from classical striking and grappling disciplines. The developed structure of grappling techniques in hand-to-hand combat provides a detailed understanding of their variety and helps define key principles and execution features necessary for victory. Given modern realities, it is impossible to win in mixed martial arts solely with striking techniques without grappling proficiency. A significant portion of competitive matches involves grappling exchanges.

An analysis of regulatory documents of youth sports schools, coach surveys and questionnaires, training planning documentation, and pedagogical observations of the training process revealed a tendency to fully or partially disregard fundamental theoretical principles developed by leading experts. These principles pertain to the organization of the training process and the assessment of athletes' preparedness during the initial stage of long-term training. The identified features of preparedness assessment requirements, training and competition loads push coaches toward increased volumes of specialized work and frequent competition participation to achieve maximum results. However, this approach often leads to premature depletion of young athletes' functional resources, ultimately hindering their long-term sports mastery.

The belt system for assessing athletes' preparedness is an integral part of many globally popular martial arts. Its primary purpose is not merely to prepare individuals for competition and victory but to facilitate large-scale training programs aimed at improving physical and mental health, fostering moral resilience, and enhancing social adaptation. Many individuals interested in hand-to-hand combat are not motivated by achieving competitive success or winning medals. Instead, their primary goal is acquiring specific skills, developing psychological resilience, enhancing various qualities, and receiving objective

evaluations of their progress through belt promotions. The emphasis on competition-oriented training, with intense physical loads aimed at earning sports ranks and titles, often reduces children's interest in martial arts. In contrast, the belt system, as a basis for assessing preparedness, provides a more balanced approach with controlled training loads and a higher likelihood of achieving desired milestones. This, in turn, satisfies the social aspirations of young athletes and fosters long-term engagement in martial arts.

A large number of qualification ranks, moderate training loads, the absence of extreme conditions, and a focus on mastering technical skills allow people of different age groups and genders to practice martial arts for many years. Athletes' proficiency is divided into student and master levels, with the requirements for obtaining the next belt differing across various martial arts disciplines. The content of qualification requirements consists of theoretical and practical sections. The theoretical section includes history, terminology, philosophical principles, etiquette, knowledge of competition rules, and the structure of the sport's international federation. The practical section involves mastering the technical and tactical arsenal specific to a particular martial art and assessing the development of certain qualities.

The concept of the belt system as a foundation for assessing young athletes' preparedness in hand-to-hand combat has been substantiated and developed. Currently, a wealth of scientific material allows the belt system to be considered as a complex, dynamic set of interrelated subsystems specific to hand-to-hand combat. The principles of its existence have been identified: structure, hierarchy, versatility, variability, and complementarity. A systematic approach, as a function of managing the athlete training system, serves as the methodological basis for forming the belt system as a foundation for assessing athletes' preparedness in hand-to-hand combat. The formation of the structural components of the systematic approach requires consideration of the specific components of training and preparedness inherent in hand-to-hand combat, which combine sports and qualification activities. The structural-logical scheme for implementing the

systematic approach provides an algorithm aimed at forming the programmatic foundation of the belt system as a basis for assessing the preparedness of athletes specializing in hand-to-hand combat. To effectively integrate the belt system into the overall long-term training process, it is advisable to divide it into five stages, linking this process with age, qualification, and the most favorable “sensitive” periods for the physical development of a young athlete’s body.

The core of the belt system as a foundation for assessing young athletes’ preparedness is the examinations for the right to wear the next belt, which should naturally fit into the training process. Preparation for these examinations presupposes a specialized approach and is already connected to the primary activity—passing belt qualification tests. This leads to a corresponding periodization of annual training with distinct features of a two-cycle plan associated with exams under the “summer-autumn” or “winter-spring” system, where two macrocycles are clearly defined. This approach to structuring the annual training process continues up to 12 years (4th Kyū). Subsequently, considering the increase in qualification standards and test requirements, examinations for the next belt take place once a year, with the corresponding periodization of annual training and the features of a single-cycle plan. Additionally, to address the challenges of effective planning and distribution of educational material within the belt system, it was proposed to introduce four additional qualification ranks (14th Kyū, 13th Kyū, 12th Kyū, 11th Kyū) and, accordingly, a stage of preliminary mastery.

The general scheme for determining the effectiveness of the belt system as a foundation for assessing athletes’ preparedness includes the evaluation of theoretical, technical, physical, tactical, and psychological preparedness at different stages of sports mastery development.

The determination of qualification level within the belt system is a comprehensive assessment based on different types of training:

- Block I – average performance in general physical preparedness tests and standards.

- Block II – average performance in specialized physical preparedness tests and standards.
- Block III – average performance in technical and tactical preparedness tests and standards.
- Block IV – average performance in integral preparedness tests and standards.
- Block V – average performance in theoretical preparedness tasks.

Keywords: martial arts, hand-to-hand combat, belt system, young athletes, management, control, evaluation, preparedness, concept, technology.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, у яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. Радченко Ю. А. Особливості змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з рукопашного бою. *Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 12. С. 91–95. <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.1214> . Фахове видання України.

2. Радченко Ю. А., Радченко А. А., Міненко О. В. Структура та зміст змагальної діяльності з рукопашного бою. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2015. Т. 1, № 1. С. 257–259. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ujmbs_2016_1_55. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, мети та завдань досліджень, опрацюванні результатів досліджень та формулюванні висновків.*

3. Аналіз рукопашного бою, сучасний стан, перспективи розвитку / Ю. А. Радченко та ін. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2018. Т. 18, № 1. С. 23–30. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2018_18_1_4. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні стану наукової проблеми, аналізі науково-методичної літератури, проведенні дослідження та інтерпретації отриманих даних.*

4. Радченко Ю. А. Особливості побудови навчально-тренувального процесу рукопашників на початковому етапі підготовки. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 5, № 2(24). С. 283–289. <https://doi.org/10.26693/jmbs05.02.283>. Фахове видання України.

5. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Особливості виконання прикладної техніки рукопашного бою (1 тур) у змагальних умовах. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 5, № 5(27). С. 426–434. <https://doi.org/10.26693/jmbs05.05.426>. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, мети та завдань досліджень, опрацюванні результатів досліджень і формулюванні висновків.*

6. Радченко Ю. А., Нікітенко О. В. Обґрунтування рукопашного бою – службово-прикладного виду спорту, як елемента спеціальної фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2021. Т. 6, № 6. С. 316–325. <https://doi.org/10.26693/jmbs06.06.316>. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації досліджень, виявленні проблеми, інтерпретації результатів досліджень та формулюванні висновків.*

7. Вако І. І., Радченко Ю. А. Структура успішності змагальної діяльності в змішаних єдиноборства (на прикладі рукопашного бою). *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 111–122. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-111>. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні стану наукової проблеми, аналізі науково-методичної літератури, проведенні дослідження та інтерпретації отриманих даних.*

8. Радченко Ю. А., Вако І. І. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості найсильніших спортсменів у змішаних єдиноборствах (на прикладі рукопашного бою). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Т. 14, № 33. С. 74–83. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14\(33\)-74-83](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14(33)-74-83). Фахове видання України. *Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі отриманих даних.*

9. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Визначення важливості володіння технікою боротьби для досягнення перемоги у змішаних єдиноборствах (на прикладі рукопашного бою). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. Т. 15, № 34. С. 355–364. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-355-364](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-355-364). Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні стану наукової проблеми, аналізі науково-методичної літератури, проведенні дослідження та інтерпретації отриманих даних.*

10. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Оцінка стану постави юних єдиноборців (на прикладі рукопашного бою). *Rehabilitation & Recreation*.

2023. № 15. С. 269–276. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.34>. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні стану наукової проблеми, аналізі науково-методичної літератури, проведенні дослідження та інтерпретації отриманих даних.*

11. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Еволюція правил спортивних змагань з рукопашного бою. *Rehabilitation & Recreation*. 2023. № 16. С. 138–154. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.16.17>. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні стану наукової проблеми, аналізі науково-методичної літератури, проведенні дослідження та інтерпретації отриманих даних.*

12. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Структура техніки рукопашному бою (спортивний напрямок). *Rehabilitation & Recreation*. 2023. № 17. С. 233–244. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.29>. Фахове видання України. *Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі отриманих даних.*

13. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Особливості соматоскопічних показників юних єдиноборців (на прикладі рукопашного бою). *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 2. С. 128–136. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-2-128> DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-128. Фахове видання України. *Здобувачеві належить розроблення стратегії дослідження.*

14. Радченко Ю. А. Порівняльний аналіз змагальної діяльності спортсменів із рукопашного бою на різних етапах процесу багаторічного вдосконалення. *OLYMPICUS*. 2023. № 3. С. 145–155. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.21>. Фахове видання України.

15. Радченко Ю., Михник О. Аналіз особливостей побудови традиційної системи тренування юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, на етапі попередньої базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. Т. 3, № 63. С. 53–62. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-03-53-62>. Фахове

видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні стану наукової проблеми, аналізі науково-методичної літератури, проведенні дослідження та інтерпретації отриманих даних.*

16. Vako I., Kashuba V., Khmel'nitska I., Radchenko Y., Radchenko A., Carp I., Krupenya S. Utilizing technology to develop fundamental motor skills in young athletes specializing in hand-to-hand combat. *J. Phys. Educ. Sport*. Vol. 24, no. 2. Art. 36. P. 303–312. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.02036>. Наукове періодичне видання Румунії, проіндексоване в базі даних Scopus (Q4). *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці й аналізі результатів.*

17. Радченко Ю. Оцінка ефективності підходів до побудови етапу спеціалізованої базової підготовки в рукопашному бою. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. Т. 4, № 64. С. 44–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-04-44-52>. Фахове видання України.

18. Радченко Ю. А., Аксютін В. В., Деха Н. М. Обґрунтування впровадження поясної системи оцінки рівня кваліфікації спортсменів з рукопашного бою. *OLYMPICUS*. 2024. № 1. С. 134–144. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.19>. Фахове видання України. *Здобувачеві належить обґрунтування впровадження поясної системи оцінювання рівня кваліфікації спортсменів із рукопашного бою.*

19. Vako I. I., Radchenko Y. A., Shevchuk O. M. Comparative analysis of the kinematic structure of right-hand and left-hand hooks techniques from the front guard of high qualified athletes specializing in hand-to-hand combat. *Rehabilitation & Recreation*. 2023. № 17. С. 210–217. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.22>. Фахове видання України, проіндексоване в базі даних Scopus (Q3). *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці й аналізі результатів.*

20. Радченко Ю. Критичний аналіз навчальних програм з рукопашного бою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. *Спортивний вісник*

Придніпров'я. 2024. № 1. С. 200–214. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-1-200>. Фахове видання України.

21. Vako I. I., Radchenko Y. A., Shevchuk O. M. Features of evaluation of the kinematic structure of the technique of the straight right-hand blow from the left guard of high qualified athletes specializing in hand-to-hand combat. *Rehabilitation & Recreation*. 2024. Т. 18, № 2. С. 210–217. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.2.15>. Фахове видання України, проіндексоване в базі даних Scopus. *Здобувачеві належить узагальнення результатів дослідження та розроблення стратегії дослідження.*

22. Радченко Ю., Костюченко В., Штанагей Д. Особливості функціонування поясної системи оцінки рівня кваліфікації спортсменів у різних видах спортивних єдиноборств. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2024. Т. № 17(36). С. 294–308. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17\(36\)-294-308](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-294-308). Фахове видання України. *Здобувачеві належить аналіз особливостей функціонування поясної системи оцінки рівня кваліфікації спортсменів у різних видах спортивних єдиноборств, співавторам розроблення стратегії дослідження.*

23. Радченко Ю. А., Крутов В. В., Костюченко В. І. Особливості застосування кидків у розділі «демонстрація прикладної техніки рукопашного бою». *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 10(183). С. 206–214. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).38). Фахове видання України. Особистий внесок здобувача полягає у визначенні стану наукової проблеми, аналізі науково-методичної літератури, проведенні дослідження та інтерпретації отриманих даних.

24. Kashuba V., Radchenko A., Radchenko Y., Vako I., Usychenko V. The state of the biogeometric profile of the posture of young athletes specializing in hand-to-hand combat as a prerequisite for the development of corrective and preventive measures. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2024. № 9(4). Р. 224–237. [https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9\(4\).03](https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9(4).03). Наукове періодичне видання України, проіндексоване в базі даних

Scopus. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці й аналізі результатів.*

25. Радченко Ю. А., Мирзакулов Б. Ч. Особливості побудови системи багаторічної підготовки спортсменів у єдиноборствах в Узбекистані (на матеріалі рукопашного бою). *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15.* 2024. Вип. 8(181). С. 213–220. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).39). Фахове видання України. *Здобувачеві належить аналіз особливостей побудови системи багаторічної підготовки спортсменів у єдиноборствах в Узбекистані (на матеріалі рукопашного бою) та узагальнення результатів дослідження, співавторам – розроблення стратегії дослідження.*

26. Радченко Ю. А. Теоретико-методичні засади контролю та управління в єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою). *OLYMPICUS.* 2024. № 2. С. 174–183. <https://doi.org/https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.22>. Фахове видання України.

27. Радченко Ю. Комплексний контроль як невід’ємна частина процесу підготовки спортсменів у єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою). *Спортивний вісник Придніпров’я.* 2024. № 2. С. 186–194. <https://doi.org/10.32540/2071147620242186>. Фахове видання України.

28. Радченко Ю. А., Бігос В. Характеристика побудови багаторічної підготовки спортсменів у єдиноборствах в Польщі (на матеріалі рукопашного бою). *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15.* 2024. Вип. 9(182). С. 198–205. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).35). Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні стану наукової проблеми, аналізі науково-методичної літератури, проведенні дослідження та інтерпретації отриманих даних.*

29. Радченко Ю. А. Системний підхід, як методологічна основа поясної системи оцінки рівня підготовленості у рукопашному бою. *Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи.* 2024. № 4. С. 127–133. <https://doi.org/10.32782/ped-uzhnu/2024-4-19>. Фахове видання України.

30. Вако І. І., Радченко Ю. А., Нікітенко О. В. Оцінка ефективності прямого удару правою рукою з лівосторонньої стійки висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою. *Rehabilitation & Recreation*. 2024. Т. 18, № 3. С. 261–272. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.3.24>. Фахове видання України, проіндексоване в базі даних Scopus. *Здобувачеві належить розроблення стратегії дослідження, співавторам – аналіз та узагальнення результатів дослідження.*

Опубліковані праці апробаційного характеру

1. Радченко Ю. А. Рукопашний бій як прикладний вид спорту та частина фізичної підготовки та спорту у збройних силах провідних країн світу. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 2017 р., Київ. Київ: Нац. ун-т оборони України ім. І. Черняховського, 2017. С. 75–76.

2. Радченко Ю., Радченко А. Особливості техніки боротьби в змішаних єдиноборствах (на прикладі рукопашного бою). *Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізкультурно-спортивної реабілітації: актуальні проблеми, інноваційні проекти та тренди*: матеріали II Всеукр. електрон. наук.-практ. конф., 14–15 груд. 2022 р., Київ. Київ: НУФВСУ, 2023. С. 30–33. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_materialiv_konferenciyi_2023_pravky.pdf. *Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці.*

3. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Показники постави юних єдиноборців. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії*: матеріали VI Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, 31 трав. 2023 р., Київ. Київ: НУФВСУ,

2023. С. 22–24. Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці. URL: <https://drive.google.com/drive/folders/1oD6QuoCZggP2r7YXRFzoihT2OW7I6wIl>

4. Радченко А., Радченко Ю. Візуальний скринінг постави спортсменів 8–14 років, які спеціалізуються в рукопашному бою. *Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізкультурно-спортивної реабілітації: актуальні проблеми, інноваційні проекти та тренди*: матеріали III Всеукр. електрон. наук.-практ. конф., 16–17 трав. 2024 р. Київ. Київ: НУФВСУ, 2024. С. 73–77. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_materialiv_konferenciyi_2024_pravky.pdf. Здобувачеві належить розробка дизайну дослідження.

5. Радченко Ю. Особливості функціонування поясної системи, як засобу оцінки рівня підготовленості спортсменів у різних видах спортивних єдиноборств). *Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 2024 р. Дніпро. Дніпро, 2024.

6. Радченко Ю. А. Рукопашний бій – важливий елемент фізичної підготовки військовослужбовців та правоохоронців у секторі безпеки і оборони України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: тези VIII Міжнар. наук.-практ. конф., 27 листоп. 2024 р., Київ. Київ: НУОУ, 2024. С. 204–206. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/24077/1/conf-24-12-10.pdf>.

7. Радченко Ю. А., Мірзакулов Б. Ч. Поясна система як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів у різних видах спортивних єдиноборств. *Фізична культура, спорт та реабілітація: проблеми,*

інноваційні проекти та тренди: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. семінар з міжнар. уч., 2024 р., Вінниця.

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. Гартвич О. Г. Радченко Ю. А., Седукін В. В. Радченко А. А. Фізкультурно оздоровча та спортивна програма з рукопашного бою: робоча прогр. з фізкультури і спорту з рукопашного бою. Київ: МАУП, 2005. 76 с. URL: <chromeextension://efaidnbnmnibpcjpcglclefindmkaj/https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/nw61.pdf>
2. Chernozub A., Radchenko Y. Determination of the optimal safe mode of physical activity for the military servants under conditions close to fighting. *Fiziolog. Zhurnal*. 2015. Vol. 61, no. 6. P. 69–75. <https://doi.org/10.15407/fz61.06.069>. Фахове видання України, проіндексоване в базі даних Scopus. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці й аналізі результатів.*
3. Рукопашний бій: навч. прогр. з рукопашного бою для дитячо-юнацьких спорт. шкіл / Ю. А. Радченко та ін. Київ, 2019. 126 с.
4. Радченко Ю. А., Нікітенко О. В. Обґрунтування рукопашного бою – службово-прикладного виду спорту, як елемента спеціальної фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2021. Т. 6, № 6. С. 316–325. <https://doi.org/10.26693/jmbs06.06.316>.
5. Застосування фізичної сили поліцейськими: навч.-метод. посіб. / Ю. А. Радченко та ін. Київ: Всеукр. федерація рукопашного бою, 2023. 128 с.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВРВ	– вивертання руки всередину
ВРН	– вивертання руки назовні
ВРР	– важіль руки через руку
ВП	– вихідне положення
ВРЗ	– вузол руки зверху
ДК	– дозований контакт
ДЮСШ	– дитячо-юнацька спортивна школа
ЗМС	– заслужений майстер спорту
ЗФП	– загальна фізична підготовка
ЗРЗ	– загин руки за спину
ЕСКУ	– єдина спортивна класифікація України
КМС	– кандидат у майстри спорту
МС	– майстер спорту
МСМК	– майстер спорту міжнародного класу
ЛК	– легкий контакт
ОГК	– окружність грудної клітки
ОРА	– опорно-руховий апарат
ПК	– повний контакт
РБ	– рукопашний бій
СФП	– спеціальна фізична підготовка
ТТД	– техніко-тактичні дії

ЗМІСТ

	27
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ ТА СКОРОЧЕНЬ	
ВСТУП	34
РОЗДІЛ 1 НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ У ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЄДИНОБОРСТВАХ (НА МАТЕРІАЛІ РУКОПАШНОГО БОЮ)	44
1.1 Розвиток рукопашного бою як виду спорту	44
1.2 Теоретичні передумови пошуку шляхів оптимізації системи оцінювання підготовленості спортсменів у процесі багаторічної підготовки в єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою)	48
1.3 Теоретико-методичні засади управління, контролю та оцінювання в єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою)	56
1.4 Моделювання в системі багаторічної підготовки спортсменів	64
Висновки до розділу 1	86
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	89
2.1 Методи дослідження	89
2.1.1 Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури	89
2.1.2 Аналіз змагальної діяльності	90
2.1.3 Педагогічні методи дослідження	91
2.1.4 Кваліметрія	91
2.1.5 Методи математичної статистики	93
2.2 Організація дослідження	94

РОЗДІЛ 3	СВІТОВИЙ ДОСВІД ПОБУДОВИ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ЄДИНОБОРСТВАХ (НА МАТЕРІАЛІ РУКОПАШНОГО БОЮ)	96
3.1	Особливості побудови системи оцінювання підготовленості спортсменів у єдиноборствах в Узбекистані (на матеріалі рукопашного бою)	96
3.2	Характеристика побудови системи оцінювання підготовленості в єдиноборствах у Польщі (на матеріалі рукопашного бою)	110
Висновки до розділу 3		121
РОЗДІЛ 4	ОЦІНЮВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В РУКОПАШНОМУ БОЮ	123
4.1	Еволюція правил спортивних змагань із рукопашного бою як процес удосконалення системи оцінювання підготовленості спортсменів	123
4.2	Демонстрація прикладної техніки рукопашного бою (1 тур) у змагальних умовах: аналіз, особливості оцінювання, перспективи розвитку	146
4.3	Особливості застосування та оцінювання техніки виконання кидків у розділі «Демонстрація прикладної техніки рукопашного бою»	156
4.4	Характеристика системи оцінювання техніко-тактичної підготовленості на основі побудови моделі найсильніших спортсменів у змішаних єдиноборствах (на прикладі рукопашного бою)	166
Висновки до розділу 4		182
РОЗДІЛ 5	ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СИСТЕМИ	

ОЦІНЮВАННЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЄДИНОБОРСТВАХ (НА МАТЕРІАЛІ РУКОПАШНОГО БОЮ)	186
5.1 Критичний аналіз навчальних програм із рукопашного бою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл	186
5.2 Дослідження особливостей системи оцінювання підготовленості юних спортсменів у єдиноборствах на етапі початкової підготовки (на матеріалі рукопашного бою)	208
5.3 Особливості системи оцінювання підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, на етапі попередньої базової підготовки	214
5.4 Оцінка ефективності підходів до побудови етапу спеціалізованої базової підготовки в рукопашному бою	225
Висновки до розділу 5	233
РОЗДІЛ 6 ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ КОНЦЕПЦІЇ СИСТЕМИ ПОЯСІВ ЯК ПІДҐРУНТЯ ОЦІНЮВАННЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У РУКОПАШНОМУ БОЮ	236
6.1 Передумови розробки системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості юних спортсменів у рукопашному бою	236
6.1.1 Характеристика побудови системи поясів та особливості оцінювання підготовленості спортсменів у різних видах спортивних єдиноборств	240
6.2 Обґрунтування основних положень концепції системи поясів у рукопашному бою	254
6.3 Системний підхід як методологічна основа концепції	

	31
системи поясів у рукопашному бою	262
Висновки до розділу 6	267
РОЗДІЛ 7 ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ СИСТЕМИ ПОЯСІВ ЯК ПІДґРУНТЯ ОЦІНЮВАННЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У РУКОПАШНОМУ БОЮ	269
7.1 Обґрунтування єдиних кваліфікаційних вимог як важливого елементу системи поясів у рукопашному бою	269
7.2 Інтеграція системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, у загальну систему багаторічної підготовки	278
7.3 Особливості оцінювання підготовленості юних спортсменів (система поясів) у рукопашному бою на різних етапах становлення спортивної майстерності	282
7.3.1 Особливості оцінювання підготовленості юних спортсменів на етапі початкової підготовки (попередньої майстерності)	287
7.3.2 Особливості оцінювання підготовленості юних спортсменів на етапі початкової підготовки (початкової майстерності)	292
7.3.3 Особливості оцінювання підготовленості юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки (базової майстерності)	303
7.3.4 Особливості оцінювання підготовленості юних спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (підготовки до вищої майстерності)	309
7.3.5 Особливості оцінювання підготовленості юних спортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень (вищої майстерності)	314
7.4 Зміст та структура «Єдиних кваліфікаційних вимог» як	

важливого елементу оцінювання підготовленості юних спортсменів у рукопашному бою	318
7.4.1 Нормативні вимоги на 14 КЮ	318
7.4.2. Нормативні вимоги на 13 КЮ	321
7.4.3 Нормативні вимоги на 12 КЮ	323
7.4.4 Нормативні вимоги на 11 КЮ	325
7.4.5 Нормативні вимоги на 10 КЮ	328
7.4.6 Нормативні вимоги на 9 КЮ	330
7.4.7 Нормативні вимоги на 8 КЮ	333
7.4.8 Нормативні вимоги на 7 КЮ	336
7.4.9 Нормативні вимоги на 6 КЮ	339
7.4.10 Нормативні вимоги на 5 КЮ	341
7.4.11 Нормативні вимоги на 4 КЮ	342
7.4.12 Нормативні вимоги на 3 КЮ	344
7.4.13 Нормативні вимоги на 2 КЮ	347
7.4.14 Нормативні вимоги на 1 КЮ	349
7.4.15 Нормативні вимоги на 1 ДАН	351
Висновки до розділу 7	353
РОЗДІЛ 8 ОБҐРУНТУВАННЯ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У РУКОПАШНОМУ БОЮ ТА РОЗРОБКА ТЕХНОЛОГІЇ ЇЇ ВПРОВАДЖЕННЯ	354
8.1 Теоретичне обґрунтування системи оцінювання підготовленості юних спортсменів із рукопашного бою	354
8.2 Особливості організації та проведення оцінювання підготовленості юних спортсменів із рукопашного бою	361
8.3 Критерії оцінювання спортивної майстерності за видами підготовки в рукопашному бою	367
8.3.1 Критерії оцінювання загальної фізичної підготовленості	

спортсменів на різних етапах становлення спортивної майстерності	369
8.3.2 Критерії оцінювання спеціальної фізичної, техніко-тактичної та інтегральної підготовленості спортсменів на різних етапах становлення спортивної майстерност	388
8.3.3 Критерії оцінювання теоретичної підготовленості спортсменів на різних етапах становлення спортивної майстерності	390
Висновки до розділу 8	391
РОЗДІЛ 9 АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	392
ВИСНОВКИ	447
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	456
ДОДАТКИ	499

ВСТУП

Актуальність теми

Рукопашний бій є одним із найскладніших видів єдиноборств. До особливостей цього виду спорту можна віднести безпосередню боротьбу між суперниками, багатий різноманітний технічний арсенал, запозичений із багатьох видів єдиноборств, ліміт часу для прийняття рішень, багато відволікаючих факторів, наявність у програмі підготовки та правилах спортивних змагань розділів роботи з різними видами холодної зброї (автомат, пістолет, ніж, саперна лопата тощо), підручними й спецзасобами (резинова палиця, щит), зв'язування, конвоювання, протистояння відразу декільком суперникам [3, 30, 103, 346]. Завдяки своїм особливостям, рукопашний бій є вагомою частинною бойової та спеціальної фізичної підготовки представників сектору безпеки й оборони та військової підготовки населення держави. Саме це сьогодні спонукає до збільшення популяризації рукопашного бою серед різних верств населення, особливо серед дітей і підлітків [29, 58, 368, 371].

Така позитивна динаміка популярності рукопашного бою потребує оновлення знань у теорії й методиці підготовки спортсменів, проведення сучасних досліджень з урахуванням тенденцій, притаманних спорту XXI століття загалом та єдиноборствам зокрема.

Наукові публікації останніх років [18, 113, 194, 227, 264] свідчать, що вдосконалення управління тренувальним процесом у єдиноборствах перебуває в нерозривному зв'язку з розвитком загальних закономірностей становлення теоретико-методичних основ спортивного тренування, сформульованих В. М. Платоновим [143, 144]..

Але, спортивна діяльність у єдиноборствах має свої специфічні особливості, що ускладнюють процес управління підготовкою єдиноборців [4, 19, 138, 145, 209, 214, 246]. Загальний напрям удосконалення навчально-тренувального процесу типовий для багатьох видів спорту й пов'язаний із

постійним удосконаленням методології управління на основі оптимізації засобів, методів комплексного контролю та оцінювання шляхом використання специфічних тестових процедур і реєстрованих показників в умовах, максимально наближених до змагальних [6, 40, 56, 99, 130, 281].

Віддзеркаленням сучасних тенденцій у системі контролю та оцінювання в спорті і єдиноборствах зокрема стали наукові роботи останнього десятиріччя, у яких науково обґрунтовано розв'язання таких проблем, як оцінювання змагальної діяльності [2, 7, 139, 146, 158, 160, 162, 205, 219, 254, 271], сторін підготовленості [14, 20, 52, 65, 74, 105, 124, 302, 359], морфотипу, антропометричних даних [64, 156, 179, 180, 197, 208, 251, 252, 257, 261, 277, 294, 315, 347, 375], фізичного розвитку [13, 133, 134, 196, 203, 212, 270, 334], функціональних можливостей [41, 63, 230, 252, 256, 263, 279, 286, 322, 328, 336, 342, 393, 356], психофізіологічних характеристик [90, 323, 353].

Утім, зазначимо, що головним завданням усіх досліджень було удосконалення навчально-тренувального процесу з метою досягнення максимально можливого результату в змагальній діяльності.

Аналіз теорії та практики спортивної сфери [23, 37, 42, 80, 93, 142, 197, 215, 234, 244, 316, 331, 341] свідчить, що сьогодні спорт високих досягнень – це діяльність, яка спрямована на досягнення максимально можливого результату або на перемогу на найбільших спортивних змаганнях і підвищення престижу спортсмена, команди, а на вищому рівні – держави. Реалізація цієї мети можлива лише за умов повсякденних багаторічних витрат часу та зусиль на спортивну діяльність. У результаті – інтенсифікація тренувального процесу й змагальної діяльності, значне збільшення навантажень на організм спортсмена, що потребує граничної мобілізації функціональних резервів і психологічної стійкості в умовах тренувальної та змагальної діяльності [74, 88, 131, 267].

Високий результат спортсмена має не тільки особисте значення, але й стає загальнонаціональним надбанням, оскільки рекорди й перемоги на

найбільших міжнародних змаганнях роблять свій внесок у зміцнення авторитету країни на світовій арені. Тому немає нічого дивного в тому, що проблемою сучасного великого спорту є комерціалізація, політизація, жорстокість, допінг та дегуманізація [94, 144, 296, 300].

Поряд із помилками під час побудови тренувального процесу, низькою мотивацією, вимогами подальшого постійного зростання рівня готовності, фінансовим забезпеченням, підтримкою з боку держави, усі ці обставини призводять до значного зниження кількості (відсіву) спортсменів у тренувальних групах різних вікових категорій, особливо на перших етапах багаторічного удосконалення, що й обумовлює не менш важливу проблему збереження спортивного резерву.

Наукові дослідження та змагальна практика свідчать, що на досягнення спортивного результату в єдиноборствах і рукопашному бою зокрема впливає рівень підготовленості й досвід участі в змаганнях [5, 24, 80, 35, 162, 173].

Узагальнення передового досвіду розвитку єдиноборств у різних країнах світу [90, 323, 310, 319, 321, 324, 330, 353] доводить, що за перемогу в боях та поєдинках спортсмен отримує звання чемпіона, медалі й призові нагороди, а за відповідний рівень підготовленості – черговий ранг, який дає право носити пояс визначеного кольору.

Фахові дослідження [168, 172, 174, 335, 337, 348, 357] доводять, що в провідних зарубіжних країнах накопичено значний досвід реалізації програм підготовки за участю значної кількості населення, метою яких є передусім набуття прикладних навичок, формування фізичного та психічного здоров'я, моральної стійкості й соціальної адаптації вихованців спортивних секцій, а не участь і перемога у змаганнях. Основа такого підходу – система поясів, яка є альтернативним інструментом оцінювання підготовленості спортсменів та допуску до змагальної діяльності в багатьох міжнародних федераціях із різних видів двобоїв [167, 172, 185, 357].

Водночас у наявній науково-методичній літературі майже відсутні дані щодо оцінювання підготовленості спортсменів у системі поясів або вони мають розрізнений, імовірнісний, а не достовірний характер.

У зв'язку з викладеним вище є підстави для того, щоб переглянути наявну систему знань щодо оцінювання підготовленості юних спортсменів у єдиноборствах з урахуванням тенденцій, притаманних сучасному спорту загалом та єдиноборствам зокрема.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи Чорноморського національного університету імені Петра Могили на 2017–2020 рр. на тему: «Розробка та реалізація інноваційних технологій та корекція функціонального стану людини при фізичних навантаженнях у спорті та реабілітації», номер державної реєстрації 0117U007145; Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою «Науково-методичний супровід тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту», номер державної реєстрації 0121U108940. Роль здобувача, як співвиконавця тем, полягала в теоретико-методичному обґрунтуванні положень системи оцінювання підготовленості юних спортсменів у єдиноборствах, яка ґрунтується на засадах системи поясів (на матеріалі рукопашного бою).

Мета дослідження – науково обґрунтувати систему оцінювання підготовленості юних спортсменів у єдиноборствах, яка ґрунтується на засадах системи поясів (на матеріалі рукопашного бою).

Завдання дослідження

1. Вивчити сучасний стан проблеми оцінювання підготовленості спортсменів у єдиноборствах, зокрема в рукопашному бою (на матеріалі науково-методичної літератури), узагальнити світовий досвід, окреслити проблемне поле наукових досліджень в означеній царині.

2. Дослідити сучасну змагальну діяльність спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, визначити склад основних техніко-тактичних дій.

3. Охарактеризувати організаційно-методичні засади системи оцінювання підготовленості в процесі багаторічної підготовки юних спортсменів у єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою).

4. Обґрунтувати та розробити концепцію системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості юних спортсменів у рукопашному бою.

5. Сформувати цілісне уявлення про систему знань щодо оцінювання підготовленості юних спортсменів у єдиноборствах, яка ґрунтується на засадах системи поясів, розробити структурно-логічну схему оцінювання, технологію її впровадження та єдині кваліфікаційні вимоги.

6. Інтегрувати систему поясів, як підґрунтя оцінювання підготовленості юних спортсменів, у загальну систему багаторічної підготовки, ураховуючи вікові, статеві закономірності та особливості рукопашного бою.

7. Обґрунтувати систему оцінювання техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів, розробити алгоритм і критерії, вимоги до виконання окремих технічних елементів.

Об'єкт дослідження – управління та контроль підготовки юних спортсменів у єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою).

Предмет дослідження – система оцінювання підготовленості спортсменів у рукопашному бою.

Методи дослідження. У роботі застосовано різні загальнонаукові методи, які забезпечують коректність й об'єктивність узагальнення масиву емпіричних знань, як-от: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури за темою наукового дослідження; аналіз змагальної діяльності; педагогічний експеримент; кваліметрія; математико-статистичні методи аналізу й обробки результатів дослідження.

В основу методології дослідження покладено вивчення і всебічний аналіз фундаментального знання обраної предметної галузі, джерелом якого є знання про загальні закономірності та принципи побудови багаторічної підготовки [40, 93, 94, 143, 144, 194, 199], управління, контроль та оцінювання в спорті [95, 96, 194, 199, 241, 234]; дані передової спортивної практики.

Як один з напрямів методології досліджень використовувався системний, інтегративно-діяльнісний й особистісно орієнтований підхід.

Системний підхід розглядався, як методологічний напрям у науці, до інструментарію якого належить сукупність принципів, прийомів, методів і моделей дослідження складних систем [97].

Інтегративно-діяльнісний підхід у дослідженні дав змогу здійснювати сукупність різних підходів, сукупність методів і принципів інтеграції суміжних дисциплін та можливість формувати цілісності знання. Крім того, інтегративно-діяльнісний підхід у формуванні цілісного знання розглядає цей процес, як складну систему, цілісність якої досягається на основі інтеграції її складових елементів, які перебувають у взаємозв'язку та взаємодії [154].

Особистісно орієнтований підхід постає, як теоретико-методологічна стратегія та тактика формування цілісного знання про систему оцінювання спортсменів [67]. Це базова ціннісна орієнтація системи загалом і спортсмена зокрема, яка визначає позиції у взаємодії із суб'єктами процесу формування цілісного знання. Із погляду методології, особистісно орієнтований підхід дав змогу виявити специфіку побудови діяльності учасників процесу на основі поваги до особистості й довіри до неї, визначити роль і місце суб'єктів у процесі підготовки, забезпечити розкриття та максимальне використання суб'єктного досвіду.

Наукова новизна отриманих результатів:

– уперше сформовано на підставі теоретичного аналізу й узагальнення даних, передової спортивної практики, власних експериментальних досліджень систему знань, яка розглядає концепцію системи поясів, як підґрунтя

оцінювання підготовленості юних спортсменів у рукопашному бою в органічному взаємозв'язку з урахуванням сучасних вимог розвитку єдиноборств;

- уперше інтегровано систему поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів у рукопашному бою в загальну систему багаторічної підготовки спортсменів;

- уперше сформовано цілісне уявлення про систему знань щодо особливостей функціонування системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів у різних видах спортивних єдиноборств;

- уперше обґрунтовано та розроблено зміст та структуру «Єдиних кваліфікаційних вимог» як важливого елементу оцінювання підготовленості юних спортсменів у рукопашному бою;

- уперше проведено аналіз й узагальнення досвіду оцінювання підготовленості юних спортсменів у єдиноборствах, зокрема в рукопашному бою;

- уперше обґрунтовано основні положення системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів у рукопашному бою;

- уперше проведено ретроспективний аналіз змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою та визначено її сучасний стан;

- уперше представлено систему поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості юних спортсменів у рукопашному бою як взаємозалежний багаторічний процес, який спрямовано на максимальну реалізацію індивідуальних можливостей, спортсменів;

- уперше теоретично обґрунтовано та розроблено технологію комплексного оцінювання підготовленості спортсменів у рукопашному бою.

Доповнено та розширено наукові положення про організаційно-методичні особливості оцінювання підготовленості в процесі багаторічної підготовки спортсменів у єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою) та

особливості застосування техніко-тактичних дій у змагальній діяльності кваліфікованих спортсменів із рукопашного бою.

Доповнено та розширено наукові положення про особливості організації навчально-тренувального процесу юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою.

Практична значущість дослідження ґрунтується на реалізації базових положень авторської концепції з урахуванням вивчених організаційно-методичних особливостей оцінювання підготовленості в процесі багаторічної підготовки юних спортсменів у єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою). Застосування технології комплексного оцінювання підготовленості рукопашників дасть змогу створити необхідні передумови для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу та збереження спортивного резерву.

Основні положення й результати дослідження упроваджено в процес управління системою оцінювання підготовленості спортсменів Всеукраїнської федерації рукопашного бою (акт впровадження від 07 вересня 2022 р.); у тренувальний процес КДЮСШ «АРСЕНАЛ» (акт впровадження від 15.02.2023 р.); в освітній процес кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України (акт впровадження від 17.09.2024 р.); у Правила спортивних змагань з рукопашного бою (акт впровадження від 24 вересня 2024 р.); у практику тренувальних занять соціального проєкту Президента України і Міністерства молоді та спорту України «Активні парки – локації здорової України» (акт впровадження від 25 квітня 2024).

Особистий внесок здобувача в публікації у співавторстві, полягає в аналізі спеціальної літератури, організації та проведенні експериментальної роботи, статистичному аналізі та інтерпретації отриманих результатів, підготовці матеріалів до друку, формулюванні висновків. Внесок співавторів – в організації напрямків дослідження, обговоренні результатів, формулюванні висновків.

Апробація результатів дослідження. Основні положення й результати дослідження оприлюднено на міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», (Київ, 2017, 2024); 8th International Multidisciplinary Academic Conference «Ecology of Century – The European Green Deal Challenges» (Bucharest, Romania, 2020); науково-практичному семінарі «Впровадження інноваційних методик фізичної підготовки здобувачів вищої освіти та військовослужбовців управління державної охорони» (Київ, 2021); міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії» (Дніпро, 2022, 2023, 2024); всеукраїнській електронній науково-практичній конференції з міжнародною участю «Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізкультурно-спортивної реабілітації: актуальні проблеми, інноваційні проекти та тренди» (Київ, 2022, 2023, 2024); міжнародній науково-практичній конференції «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (Ірпінь, 2024); VI Всеукраїнському науково-практичному семінарі з міжнародною участю «Фізична культура, спорт та реабілітація: проблеми, інноваційні проекти та тренди» (Вінниця, 2024); науково-методичних конференціях кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України (Київ, 2021–2024).

Результати досліджень представлено на курсах для тренерів Всеукраїнської федерації рукопашного бою вищої та першої категорії (Київ, 2021–2024).

Публікації. Наукові результати дисертації висвітлено у 42 наукових публікаціях: 28 статей – у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України, шість з яких проіндексовано у базі даних Scopus. Одна стаття – у науковому періодичному виданні Румунії, проіндексованому у базі

даних Scopus (Q4) та одна стаття у науковому періодичному виданні України, проіндексованому у базі даних Scopus. Сім матеріалів апробаційного характеру, п'ять праць, які додатково відображають наукові результати дисертації (Додаток А).

Структура та обсяг дисертації. Матеріали дисертаційного дослідження викладено на 515 сторінках тексту комп'ютерного набору державною мовою. У структурі дисертаційної роботи виділено: анотацію двома мовами, список публікацій здобувача за темою дисертації, зміст, перелік умовних позначень та скорочень, вступ, дев'ять розділів та висновки до них, загальні висновки, список використаних джерел, 7 додатків. Цифровий матеріал дисертації ілюстровано 153 таблицями та 55 рисунками. Список використаних джерел складається з 375 найменувань, з яких 123 іноземні.

РОЗДІЛ 1

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ У ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЄДИНОБОРСТВАХ (НА МАТЕРІАЛІ РУКОПАШНОГО БОЮ)

1.1. Розвиток рукопашного бою як виду спорту

Усю історію людства можна розглядати як історію війн. Боротьба за життя, подальше існування, нові території, продовження роду, бажання мати перевагу над іншими спонукало людину придумувати спеціальні рухи та взяти в руку камінь і палку, що й стало першою примітивною зброєю та початком формування перших бойових мистецтв і різних видів рукопашного бою [178].

На сучасному етапі розвитку відбувається мілітаризація суспільства, що спонукає до зростання зацікавленості у вивченні єдиноборств. За даними літературних джерел, у світі нараховується велика кількість суттєво різноманітних бойових мистецтв зі своєю історією, філософією, легендами та особливостями застосування, одним із них є рукопашний бій [11, 160].

Історія свідчить, що опис і логічне викладення військово-прикладної теорії й практики рукопашного бою має витоки з давніх часів, а термін «рукопашний бій» достатньо старий, обчислюється століттями та являє собою вид бойової діяльності військовослужбовців у ближньому бою із супротивником [211, 223, 255, 268].

Незважаючи на давні корені, рукопашний бій сьогодні набув великої популярності не тільки як частина професійної прикладної підготовки правоохоронців та військовослужбовців, але і як вид спорту, який стрімко розвивається.

Ураховуючи те, що розвитком рукопашного бою переважно займалися представники збройних сил і правоохоронних органів, у сучасній науково-методичній літературі майже відсутні фундаментальні роботи щодо

визначення основних понять, методики навчання, напрямів розвитку та подальшого вдосконалення системи управління, контролю й оцінювання підготовленості спортсменів із рукопашного бою.

Проведення дослідження в цьому напрямі уможливить більш чітку ідентифікацію рукопашного бою серед інших видів двобоїв, окреслення шляхів його подальшого розвитку.

Отримана інформація за таких умов може бути основою для корегування процесу підготовки, вибору засобів і методів їх реалізації не тільки для тренерів, а й для інструкторів спеціальної фізичної підготовки збройних сил та правоохоронних органів.

Узагальнення літературних джерел і нормативних документів із питань фізичної підготовки правоохоронних органів, Збройних сил України й армій провідних країн світу дало змогу констатувати, що за останні десятки років рукопашний бій став основою військової підготовки та входить до програм навчання військовослужбовців і працівників правоохоронних органів нашої держави та багатьох провідних армій НАТО й ін., де навчання військовослужбовців рукопашного бою є самостійним розділом бойової підготовки військ і регламентується особливими документами (Статутами, настановами та ін.) [26, 81, 117, 124, 164, 216, 269, 289, 291, 295, 309, 364].

Розглядаючи питання стосовно аналізу й узагальнення досвіду підготовки військ радянської армії, можемо стверджувати, що особливого розвитку рукопашний бій отримав у Радянському Союзі, де з перших днів існування приділяли увагу бойовій підготовці військовослужбовців. Важливість рукопашного бою для бойової підготовки силовиків СРСР підтверджується веденням рукопашного бою з 1948 р. окремим розділом у Настанову з фізичної підготовки, а однією з основних форм оцінки якості підготовленості особового складу було проведення змагань із рукопашного бою, яка, незважаючи на значну трансформацію, і сьогодні продовжує бути нормативним документом для Збройних сил України [216].

У результаті усебічного аналізу функціонування чинної системи бойової фізичної підготовки більшості правоохоронних та військових установ Української Держави виявлено, що, незважаючи на суттєві недоліки в цьому напрямі, на сучасному етапі рукопашний бій залишається важливою частиною бойової та професійної підготовки силових структур [124, 163, 211, 223, 371].

У ході роботи встановлено, що наприкінці минулого століття рукопашний бій з розділу бойової підготовки військових формувань поступово став видом спорту зі своєю специфікою, правилами змагань, програмою підготовки, кваліфікацією тощо [163, 170, 175, 178].

Проведене нами дослідження за допомогою аналізу змісту програм підготовки та правил змагань найбільш популярних в Україні єдиноборств дало змогу виявити закономірні відмінності рукопашного бою від інших видів двобоїв (табл. 1.1). Згідно з отриманими даними, виявлено наявність у програмі навчання рукопашного бою розділів роботи зі зброєю (автомат, пістолет, ніж, саперна лопата), підручними та спецзасобами (резинова палиця, щит), зв'язування, конвоювання, протистояння відразу декільком суперникам.

Дослідження правил змагань із рукопашного бою виявили особливості проведення змагань із цього виду спорту, а саме наявність у програмі двох розділів. Перший – демонстрація володіння технікою, що застосовується в стандартних ситуаціях у бою з противником зі зброєю й без зброї, другий розділ – проведення поєдинків. Ці розділи змагань між собою суттєво різняться як засобами застосування, так і критеріями оцінювання. Так, у розділі «Демонстрація володіння прикладною технікою» учасник змагань повинен виконати бойове завдання, а саме відбити умовну атаку суперника (зі зброєю та без зброї), причому техніко-тактичні дії повинні закінчуватись умовним знищенням противника або повним контролем над ним завдяки застосуванню больових прийомів [103, 164, 170, 180].

Таблиця 1.1 – Зміст програм підготовки найбільш популярних єдиноборств

Вид	Удари руками	Удари ногами	Больові прийоми	Задущливі прийоми	Кидки	Прийоми бою без зброї	Прийоми бою з ножом	Прийому бою з автоматом	Прийому бою із саперною лопатою	Прийоми бою з пістолетом	Прийоми бою зі спецзасобами	Прийоми бою з декількома противниками
Панкратіон	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-
Рукопашний бій	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Самбо	-	-	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-
Дзюдо	-	-	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-
Айкідо	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-
Джиу-джитсу	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-
Кікбоксинг	+	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-
Карате	+	+	-	-	+	+	+	-	-	-	-	-

У розділі «Поєдинки» спортсмен повинен для здобуття перемоги набрати за допомогою дозволених правилами змагань техніко-тактичних дій найбільшу кількість балів, застосовуючи різноманітну техніку, притаманну багатьом видам єдиноборств: удари руками й ногами, кидки, збивання, утримання, больові та задущливі прийоми.

Результати аналізу регламентуючих документів, проведених в Україні змагань із рукопашного бою різного рівня серед дорослих протягом 2014–2016 рр. довели, що більшість (65 % від загальної кількості проведених змагань серед дорослих) – це змагання серед працівників різних правоохоронних органів і військовослужбовців. Зауважимо, що на

Всеукраїнських змаганнях, які проводяться з ініціативи Мінмолодьспорту та Всеукраїнської федерації рукопашного бою, згідно з аналізом заявок на участь у змаганнях, 50 % спортсменів та 70 % суддівсько-тренерського складу – це люди, які належать до ЗСУ або правоохоронних органів (безпосередньо брали участь у бойових діях, працювали, або працюють у правоохоронних органах, або служили у збройних силах).

Аналіз установчих документів керівного складу Всеукраїнської федерації рукопашного бою й керівників відокремлених підрозділів, спортивних клубів, федерацій тощо засвідчив, що 80 % із них безпосередньо стосуються силових структур України.

Різноманітність напрямів розвитку рукопашного бою, обширний арсенал технічних дій і розширений спектр потенційних конфліктних ситуацій, які регулярно виникають у ході змагального та тренувального процесу, детермінують особливості операцій, дій і механізми їх удосконалення. А сам бій характеризується обмеженням часу для виконання атакуючих та захисних дій, динамічною зміною змагальних ситуацій і необхідністю підтримки високого ступеня працездатності на фоні наростаючої втоми та постійного активного супротиву суперника [163, 171, 176].

Саме такі особливості рукопашного бою як виду спорту сьогодні вимагають від фахівців постійного пошуку нових шляхів підвищення ефективності управління процесом підготовки, його контролю й оцінювання для створення передумов оптимізації навчально-тренувального процесу та участі в змаганнях.

1.2. Теоретичні передумови пошуку шляхів оптимізації системи оцінювання підготовленості спортсменів у процесі багаторічної підготовки в єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою)

У наукових джерелах [32, 59, 82, 102, 145, 176, 181, 208, 372] зазначається, що в єдиноборствах у разі застосування контролю та

оцінювання техніко-тактичної підготовленості спортсменів одними з найбільш інформативних є біомеханічні показники.

Нижче наведемо здобутки ряду фахівців щодо оптимізації процесу управління, контролю й оцінювання багаторічної підготовки спортсменів у рукопашному бою.

У процесі дослідження [27, 29] розроблена технологія формування та оцінювання базової техніки рукопашного бою юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, уключає проєктивний, змістовний, методичний, процесуальний і контрольний модулі.

Проєктивний модуль розробленої технології становлять цільовий та результатний блоки. Компоненти, що входять до першого з них, установлюють зміст цільових орієнтирів процесу формування базової техніки юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою. Тут же розкриваються основні завдання реалізації в тренувальному процесі розробленої технології, виконання яких має забезпечити досягнення головної цільової установки та створення умов для підвищення якості й скорочення термінів оволодіння юними спортсменами базовою технікою рукопашного бою та підвищення ефективності оцінювання її виконання [25, 28].

Компоненти результатного блоку видаються логічно обов'язковими в цьому модулі, оскільки демонструють ті прогнозовані параметри технічної підготовленості юних спортсменів, які дають змогу не лише оцінити ефективність і реально керувати процесом навчання базової техніки рукопашного бою, а й визначити результатну педагогічну ефективність розробленої авторської технології [25, 32].

Змістовний модуль розробленої технології включає програмний блок та блок засобів, склад яких дає змогу реалізувати програмний зміст процесу технічної підготовки юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою [25, 31].

Програмний блок змістовного модуля представлений програмою спортивної підготовки юних спортсменів, що розкриває основну цільову

спрямованість та завдання етапу початкової підготовки, матеріал за видами підготовки, режими й план тренувальної роботи, вимоги до спортивної підготовленості, обсяги тренувальних і змагальних навантажень, розподіл навчального матеріалу за основними структурними блоками планування, матеріали методичного супроводу та педагогічного контролю й оцінювання, що в сукупності забезпечують сувору послідовність і безперервність усього процесу становлення спортивної майстерності юних спортсменів [25, 27].

Блок засобів змістовного модуля представлений комплексами вправ для навчання базової техніки рукопашного бою, що містяться в програмі спортивної підготовки юних спортсменів, а також комплексами розроблених вправ для виправлення помилок, що виникають на початковому етапі освоєння базової техніки рукопашного бою [25, 28].

Методичний модуль розробленої технології навчання базової техніки рукопашного бою, заснованої на обліку типологізації помилок, представлений дидактичним і корекційним блоками із застосуванням мультимедіапроекту «DOMINI» [25, 33].

Дидактичний блок методичного модуля включає та описує традиційні методи й сучасні методичні прийоми навчання юних спортсменів базових технічних прийомів рукопашного бою, що дають змогу забезпечити умови для ефективного формування рухових умінь, навичок і їх оцінювання [25, 370].

Корекційний блок методичного модуля представляє та описує традиційні методи й сучасні методичні прийоми виправлення помилок, що виникають у юних спортсменів під час виконання технічних прийомів на початковому етапі навчання [25, 26, 33].

Процесуальний модуль розробленої авторської технології навчання базової техніки рукопашного бою містить сукупність алгоритмів, що дають змогу типологізувати помилки в техніці виконання рухової дії; мінімізувати склад та кількість помилок, котрі виникають під час виконання технічного прийому на етапі початкового навчання; раціоналізувати послідовність

виправлення помилок у процесі вивчення базової техніки рукопашного бою, тим самим підвищити ефективність контролю та оцінювання підготовленості спортсменів [25, 369].

Контрольний модуль розробленої авторської технології представлений атестаційним і тестовим блоками [25, 26, 31].

У процесі дослідження [362, 371] визначено показник кінематичної структури техніки прямого удару правою рукою з лівосторонньої стійки в спортсменів високої кваліфікації, а саме: характеристики часової та фазово-ритмової структури рухових дій, показники кутових переміщень й амплітуди рухів у суглобах, показники лінійних переміщень різних біоланок тіла спортсменів і швидкісні показники рухових дій спортсменів як середні показники швидкостей у різних фазах руху, так і динаміку швидкостей окремих біоланок тіла спортсменів.

Для оцінки кінематичної структури техніки базових ударних дій у рукопашному бою та побудови оцінних шкал фахівці [25] використали такий алгоритм.

По-перше, фахівці [25] обрали біомеханічний показник, який може бути використаний як критерій оцінювання ефективності виконання ударної дії. Теорія та практика підготовки єдиноборців доводить, що як критерій контролю й оцінювання ефективності ударної техніки тренери здебільшого застосовують силу удару.

По-друге, за допомогою кореляційного аналізу фахівці [25] виявили інформативні параметри техніки ударних дій. Простежено найщільніші кореляційні взаємозв'язки між критерієм ефективності та різними кінематичними характеристиками ударних дій.

По-третє, на основі виявлених інформативних параметрів розроблено шкали оцінки кінематичної структури техніки базових ударних дій. Оскільки шкали оцінки базувалися на показниках виконання прийомів спортсменами високої кваліфікації, то авторами обрано регресійну шкалу [28, 29].

На основі вищевикладеного алгоритму фахівці [29] розробили шкали оцінки базової техніки рухових дій спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, що уможливорює ефективне оцінювання їх техніко-тактичної підготовленості.

Для визначення інформативних параметрів кінематичної структури техніки прямого удару правою рукою з лівосторонньої стійки фахівці [28] простежили кореляційні взаємозв'язки між 198 показниками кінематичної структури та критерієм інформативності максимальної швидкості ударної біоланки (правого променево-зап'ястного суглоба).

У табл. 1.2 представлено ті параметри, які мають статистично достовірний кореляційний зв'язок із критерієм інформативності на рівні значущості $p < 0,001$ і $p < 0,01$.

Таблиця 1.2 – Значення коефіцієнтів кореляції між максимальною швидкістю правого променево-зап'ястного суглоба та показниками кінематичної структури прямого удару правою рукою з лівосторонньої стійки ($n=12$) [29]

№ з/п	Назва показника	Значення коефіцієнта кореляції	Рівень значущості
1	2	3	4
1	Середня швидкість правого плечового суглоба за фазу ударного руху	0,97	$p < 0,001$
2	Середня швидкість правого кульшового суглоба за фазу ударного руху	0,91	$p < 0,001$
3	Тривалість фази ударного руху	0,89	$p < 0,001$
4	Амплітуда руху в правому колінному суглобі за фазу ударного руху	0,87	$p < 0,01$
5	Переміщення правого променево-зап'ястного суглоба за фазу ударного руху	0,85	$p < 0,01$

Продовження табл. 1.2

1	2	3	4
6	Кут у правому колінному суглобі в момент закінчення фази ударного руху	0,84	$p < 0,01$
7	Середня швидкість правого гомілкового суглоба за фазу ударного руху	0,82	$p < 0,01$
8	Тривалість фази підготовки до удару	0,79	$p < 0,01$

На основі інформативних параметрів кінематичної структури техніки прямого удару правою рукою з лівосторонньої стійки фахівцями [29] побудовано регресивну оцінну шкалу, у яку увійшли такі показники, як максимальна швидкість правого променево-зап'ястного суглоба (критерій ефективності удару) та середня швидкість правого плечового суглоба за фазу ударного руху, середня швидкість правого кульшового суглоба за фазу ударного руху, тривалість фази ударного руху, амплітуда руху в правому колінному суглобі за фазу ударного руху, переміщення правого променево-зап'ястного суглоба за фазу ударного руху, кут у правому колінному суглобі в момент закінчення фази ударного руху, середня швидкість правого гомілкового суглоба за фазу ударного руху, тривалість фази підготовки до удару.

Шкалу оцінки показників кінематичної структури прямого удару правою рукою з лівосторонньої стійки представлено в табл. 1.3.

На думку фахівців [28, 289, 362], представлені шкали оцінки кінематичних характеристик техніки прямого удару правою рукою з лівосторонньої стійки можуть бути використані для оптимізації та підвищення ефективності контролю й оцінювання технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів та спортсменів низької кваліфікації, які спеціалізуються в рукопашному бою.

Таблиця 1.3 – Шкала оцінки показників кінематичної структури прямого удару правою рукою з лівосторонньої стійки [29]

№ з/п	Назва показника	Високий	Середній	Задовільний
1	Максимальна швидкість правого променево-зап'ястного суглоба, $m \cdot s^{-1}$	9,36–8,47	8,47–7,58	7,58–6,69
2	Середня швидкість правого плечового суглоба за фазу ударного руху, $m \cdot s^{-1}$	2,62–2,33	2,33–2,04	2,04–1,75
3	Середня швидкість правого кульшового суглоба за фазу ударного руху, $m \cdot s^{-1}$	1,21–1,06	1,06–0,91	0,91–0,76
4	Тривалість фази ударного руху, s	0,17–0,19	0,19–0,21	0,21–0,23
5	Амплітуда руху в правому колінному суглобі за фазу ударного руху, $^{\circ}$	21,6–19,6	19,6–17,6	17,6–15,6
6	Переміщення правого променево-зап'ястного суглоба за фазу ударного руху, m	0,78–0,72	0,72–0,66	0,66–0,60
7	Кут у правому колінному суглобі в момент закінчення фази ударного руху, $^{\circ}$	158,1–138,2	138,2–118,3	118,3–98,4
8	Середня швидкість правого гомілкового суглоба за фазу ударного руху, $m \cdot s^{-1}$	0,52–0,46	0,46–0,40	0,40–0,34
9	Тривалість фази підготовки до удару, s	0,13–0,145	0,145–0,16	0,16–0,175

Розроблено шкали оцінки кінематичної структури техніки прямого удару правою рукою з лівосторонньої стійки в рукопашному бою спортсменів високої кваліфікації. Оцінні шкали побудовані на основі виявлених інформативних параметрів кінематичної структури техніки удару й кількісних показників цих параметрів, на основі аналізу техніки спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в рукопашному бою.

Шкала оцінки прийому є регресивною та має три рівні оцінки – «високий» «середній» та «задовільний», – кожен із яких має власний оцінний інтервал і може бути застосована для вдосконалення контролю та оцінювання підготовленості з подальшою корекцією техніки спортсменів низької кваліфікації [28].

Прямий удар правою рукою з лівосторонньої стійки є одним із найбільш широко використовуваних й ефективних ударів у рукопашному бою. Порівняльний аналіз організаційної структури (техніки виконання) ударних дій дає підставу констатувати, що вона за основними, базовими механізмами реалізації зберігається інваріантно як із поступальним, так і з обертальним розгоном робочої ланки [362]. Під час ударного руху структурні елементи утворюють системне ціле, починаючи з підготовчих рухів (початковий розгін тіла спортсмена), основних (генерація та передача механічного імпульсу в системі ланок тіла спортсмена з нижніх ланок біокінетичного ланцюга на її вищерозміщені) і завершальних дій (фінальний розгін та удар). Установлено, що прямий удар правою рукою з лівосторонньої стійки у виконанні спортсменів високої кваліфікації є ефективною руховою дією з погляду біомеханічного аналізу його кінематичної структури [362], про що свідчить показник максимальної швидкості ударної біоланки, який досягає швидкості $9,37 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$ у момент закінчення фази ударної дії; незначна тривалість фаз підготовки до удару – $0,13 \text{ с}$ й ударного руху – $0,17 \text{ с}$; ефективні пози тіла спортсменів у граничні моменти між фазами руху; використання під час удару всіх м'язів тіла та

інерційних сил для збільшення сили й потужності удару; ефективний механізм передачі кількості руху до ударної біоланки [362].

У багатьох наукових дослідженнях [74, 83, 89, 90, 96, 127, 166, 245] доведено важливість у процесі контролю та оцінювання застосування інструментальних методів дослідження, які дають можливість отримувати інформацію про функціональний стан і підготованість спортсмена на різних етапах спортивного вдосконалення, але вони вимагають застосування складних методичних підходів, спеціального обладнання й здебільшого проводяться в стаціонарних або лабораторних умовах.

1.3. Теоретико-методичні засади управління, контролю та оцінювання в єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою)

Значна частина досліджень стосується розв'язання методологічних, теоретичних, методичних і практичних проблем удосконалення багаторічної підготовки й змагальної діяльності спортсменів [1, 39, 46, 95, 114, 128, 137, 235, 240].

У фундаментальних наукових джерелах зазначено [10, 89, 92, 111, 245], що загальний напрям удосконалення навчально-тренувального процесу типовий для багатьох видів спорту та пов'язаний із постійним удосконаленням методології управління на основі оптимізації засобів і методів комплексного контролю шляхом застосування специфічних тестових процедур та реєстрованих показників в умовах, максимально наближених до змагальних. У низці фахових робіт [85, 113, 161] зазначалося, що вдосконалення управління тренувальним процесом у єдиноборствах перебуває в нерозривному зв'язку з розвитком загальних закономірностей становлення теоретико-методичних основ спортивного тренування, сформульованих В. М. Платоновим [143, 144]. Але фахівці з напрямку єдиноборств підкреслювали [17, 160, 195], що управління, контроль та оцінювання підготовки єдиноборців є досить складною справою у зв'язку з тим, що спортивна діяльність у єдиноборствах має свої специфічні

особливості. Водночас у різних наукових джерелах [92, 94, 199, 218] наголошувалося, що методичні підходи щодо побудови ефективної системи управління, контролю та оцінювання повинні бути чітко конкретизовані й відповідати специфіці конкретного виду спортивної діяльності.

Рукопашний бій, як і велика кількість інших комплексних (змішаних) видів єдиноборств з'явилися у системі міжнародного спортивного руху відносно недавно. Аналіз праць із цього напрямку [26, 169, 183, 219, 276, 287] дає змогу зробити висновок, що спортивна діяльність із рукопашного бою має свої неповторні риси, і, не зважаючи на велику кількість сучасних наукових досліджень щодо вдосконалення різних напрямів тренувальної й змагальної діяльності, актуальними є систематизація наукових знань про теоретико-методичні засади управління, контролю та оцінювання спортивної діяльності й підготовленості спортсменів у єдиноборствах як інтегральних складників тренувального та змагального процесів.

Фундаментальні наукові дослідження переконливо свідчать, що великий внесок у розробку теорії контролю у своїх працях зробили [39, 42, 94, 104, 144, 234], які засвідчили важливість застосування управління й контролю в різних сферах фізкультурно–спортивної діяльності. Але аналіз доступної фахової наукової літератури [90, 241, 244, 298] доводить, що постановка питання, пов'язаного з управлінням, контролем та оцінюванням тренуваності спортсменів–єдиноборців, також не нова й постійно привертає увагу науковців із метою його подальшого вдосконалення.

Загальнотеоретичні принципи підготовки та управління тренувальним процесом і системою контролю та оцінювання підготовленості спортсменів у різних видах єдиноборств відображені в роботах [4, 71, 80, 196, 214, 299].

Дослідження й спостереження за змагальним процесом у спортивних єдиноборствах на різних етапах спортивного вдосконалення розглядались у наукових публікаціях [140, 146, 160, 182, 303, 305, 312, 360]. У найбільш повному вигляді питання розробки нових форм і змісту педагогічного контролю тренувальної та змагальної діяльності в різних видах єдиноборств

розглянуто в роботах [85, 127, 138, 251]. Важливість застосування комплексного контролю в єдиноборствах обговорювали в наукових працях [89, 123, 194, 246].

Відображення проблеми контролю функціонального стану під час тренувальних або змагальних навантажень єдиноборців представлено в публікаціях [41, 90, 230, 328, 336, 342, 373].

Важливість контролю та оцінювання фізичної підготовленості й спеціальної працездатності спортсменів-єдиноборців розглянуто в наукових публікаціях [43, 79, 133, 217, 237, 343, 356, 366]. Також низка наукових досліджень стосується проблеми організації контролю й оцінювання різних сторін підготовленості спортсменів-єдиноборців [22, 44, 52, 61, 74, 202, 280, 290, 306] і застосування сучасних засобів і методів контролю в спортивних єдиноборствах [56, 62, 136, 190, 227, 316, 331, 341].

Проведений аналіз стану з поняттями в системі управління виявив, що в сучасних наукових публікаціях [234] «управління» визначають, як цілеспрямоване переведення системи з одного стану (початкового) в заданий інший (кінцевий), що здійснюється шляхом управляючих впливів, які забезпечують виконання (або просування до виконання) поставлених ближніх чи віддалених завдань. Причому структура управління складається з двох систем – керуючої (тренер) та керованої (спортсмен) [56]. Керуюча система впливає на керовану з метою кількісної і якісної зміни параметрів її діяльності відповідно до поставлених завдань управління. Ряд авторів [56, 95, 143, 193] одностайні в думці, що управління спортивною підготовкою здійснюється спрямованим підбором та дозованою реалізацією впливів на спортсменів. Ефективність управління визначають рівнем досягнутих запланованих зрушень стосовно витраченого часу, сили, матеріальних витрат. Причому однією з головних умов ефективного управління тренувальним процесом є наявність зворотних зав'язків між тренером і спортсменом.

Водночас у низці наукових публікацій підкреслено [194, 245], що складність управління в спортивному тренуванні полягає в тому, що не можна безпосередньо керувати зміною спортивних результатів. Неможливо просто підвищити в спортсмена силу й витривалість. Це можна зробити лише опосередковано. Фактично тренер управляє лише діями (поведінкою) спортсмена. Він пропонує йому певну тренувальну програму (тренувальне навантаження) й вимагає її правильного виконання. Отже, управління тренувальним процесом виконує тренер за активною участю спортсмена.

У роботах О. А. Шинкарук [234, 237] представлено типовий для багатьох видів спорту алгоритм управління процесом спортивного тренування, який здійснює тренер за активної участі спортсмена. Це включає три групи операцій:

1) збирання інформації про стан спортсменів (показники фізичної, техніко-тактичної та психічної підготовленості, реакції різних систем на тренувальні й змагальні навантаження, параметри змагальної діяльності тощо);

2) аналіз інформації шляхом зіставлення фактичних і заданих параметрів, розробка шляхів планування й корекції характеристик тренувальної та змагальної діяльності в напрямі, що забезпечує досягнення заданого ефекту;

3) прийняття й реалізація рішень шляхом розробки та впровадження цілей і завдань, планів та програм, засобів і методів, що забезпечують досягнення заданого ефекту тренувальної й змагальної діяльності.

Науковці зазначають [95, 143, 194, 200], що управління підготовкою спортсменів – це складний процес, який ґрунтується на багатофакторній структурі спортивної діяльності та включає зміни, які відбуваються в спортсмена на біологічному, педагогічному, соціальному та психологічному рівнях.

Водночас у фахових виданнях [4, 6, 10, 83, 138] зазначається, що управління тренувальним процесом і змагальною діяльністю єдиноборців на

сучасному етапі не можна визнати досконалим. Ряд авторів [85, 194] підкреслюють, що різноманітність єдиноборств створює певні труднощі під час розробки системи контролю та оцінювання техніко-тактичної підготовленості спортсменів. Але, незважаючи на цей факт, фахівці [234] підтверджують думку, що методичні підходи повинні бути чітко конкретизовані та відповідати специфіці конкретного виду спортивної діяльності. При цьому дослідники наголошують [144], що головною ланкою функціональної схеми системи управління підготовкою спортсменів є змагальна діяльність. Відомо, що будь-який спортивний результат характеризується проявом інтегральної підготовленості спортсменів, а змагальні завдання виконуються лише в комплексі функціональної, технічної, тактичної й інших видів підготовленості [95, 143].

Значна частина сучасних досліджень [145, 220] стосується аналізу та оцінювання змагальної діяльності в різних видах єдиноборств. Загалом, фахівці наголошували [63, 219], що поєдинок у спортивних єдиноборствах належить до категорії найважчих об'єктів вивчення, а отримання повного, вичерпного обсягу інформації є неможливим. Особливості єдиноборств не створюють умов утручання в змагальний поєдинок, що не дає можливості об'єктивно та достовірно оцінити інші компоненти структури підготовленості спортсменів.

Аналіз наукових робіт із цього напрямку [30, 85, 199] свідчить, що змагальна діяльність у єдиноборствах переважно представлена різними показниками техніко-тактичної підготовленості, кількість яких досить велика, тому фахівці [83,162] зазначають, що зареєструвати їх повністю, а потім проаналізувати, порівняти з критеріями тренувальної діяльності та показниками, що характеризують підготовленість спортсменів, просто неможливо. Водночас науковці стверджують [13, 220], що рішенням зазначеної проблеми є вибір із безлічі показників найбільш інформативних, які мають певний задум, відображають різні сторони підготовленості спортсмена, а головне – повинні бути придатними для застосування як в

окремому поєдинку, так і загалом у змаганнях. У низці наукових джерел [62, 162, 194] зазначається, що в єдиноборствах найбільш інформативними показниками (критеріями) є педагогічні, біохімічні та психологічні, але останні два вимагають застосування складних методичних підходів, спеціального обладнання та здебільшого проводяться в стаціонарних або лабораторних умовах.

Аналіз літературних джерел [30, 160] дає змогу зробити висновок, що єдиним методом дослідження й оцінювання змагальної діяльності спортсменів-єдиноборців безпосередньо під час поєдинку є так звана експертиза (метод експертних оцінок), при цьому автори звертають увагу на важливість підбору експертів.

У низці публікацій [96, 123, 127, 138, 144] підкреслено, що для якісного управління спортивною діяльністю потрібно володіти певною інформацією. Саме функція контролю передбачає збирання інформації про стан об'єкта управління та порівняння його дійсного стану з належним. У практиці спортивного тренування науково обґрунтований контроль посідає найважливіше місце в системі управління підготовкою спортсменів і є інструментом управління, який дає змогу втілювати зворотні зв'язки між тренером та спортсменом і завдяки цьому підвищувати рівень управління процесом підготовки спортсменів [144]. У теорії спортивної науки такий контроль є педагогічним і здійснюється тренером безпосередньо під час тренувального процесу або змагань. У фундаментальних наукових дослідженнях у галузі управління змагальною та тренувальною діяльністю зазначається [93, 137, 245], що предметом педагогічного контролю в спорті прийнято вважати оцінювання, облік й аналіз стану рухової функції, психічних процесів, технічної майстерності, норм тренувальних навантажень, змагальної діяльності, спортивних результатів тих, хто займається, а головним критерієм ефективності є доступність під час організації тренувального процесу. Причому оцінювання – це процес збору, аналізу та інтерпретації інформації з метою оцінки певних характеристик,

властивостей або якостей об'єктів, явищ. Результатом процесу оцінювання є оцінка, що характеризує сам об'єкт виражених у балах (умовних одиницях). Оцінювання в спорті може здійснюватися із застосуванням методів анкетування, спостереження, опитування, експерименту, тестування тощо [10].

Причому практичну реалізацію різних форм контролю (етапного, поточного, оперативного), який застосовується в структурних ланках тренувального процесу для отримання об'єктивної різнобічної інформації про стан спортсменів і його динаміку задля управління процесом спортивної підготовки, забезпечує застосування комплексного контролю [62, 95, 122].

У фундаментальних роботах [80, 220, 245] науковці неодноразово зосереджували увагу на важливості застосування комплексного контролю як однієї з найважливіших ланок системи підготовки спортсменів. У наукових працях [143, 234] доведено, що за допомогою системи комплексного контролю перевіряється й аналізується виконання плану та програм підготовки спортсменів на різних етапах, визначаються невідповідності між запланованим (модельним) рівнем підготовленості й корегуються програми, методи та засоби підготовки.

Водночас у сучасних наукових публікаціях [85, 194, 219] зауважено, що в реальному тренувальному процесі в єдиноборствах під час проведення педагогічного контролю багато тренерів нехтують застосуванням засобів щодо визначення функціонального стану організму спортсменів.

Але відомо, що тренеру потрібна повна інформація про стан спортсмена, особливо в найбільш екстремальних режимах. Тому наявність лише відомостей про кількісні та якісні показники тренувальної або змагальної діяльності, за умови відсутності інформації про реакцію організму спортсмена на навантаження, приводитиме до розриву одного зі шляхів зворотного зв'язку, і, як наслідок – система управління «тренер–спортсмен» стане розімкнутою, а тому неможлива її ефективна робота [137].

Це пов'язано з тим, що фізіологічні процеси зумовлюють прояв усіх рухових якостей, поліпшення тактичного мислення; забезпечують виконання

складних техніко-тактичних дій у єдиноборствах на фоні ліміту часу. Адже загальна картина проявів фізичної працездатності залежить від функціонування як виконавчої системи (рухова), так і від регуляторних (центрально-нервова, ендокринна системи) і систем забезпечення (дихальна, серцево-судинна, виділення та ін.) [130]. Водночас науковці зазначають, що на різних етапах підготовки спортсменів стоять різні завдання, відповідно до яких визначаються цілі й форми контролю [93, 245].

Також однією з нагальних проблем у реальній практичній діяльності тренерів є наявність великої різноманітності застосовуваних засобів контролю та оцінювання у вигляді тестів і контрольних вправ. Така обставина потребує подальшої систематизації засобів контролю та оцінювання як відображення впливу основного фактора, детермінуючого стану спортсмена – змагального навантаження [92, 219].

Роботи, які представлені останнім часом [19, 56, 143], свідчать, що задля оптимізації управління тренувальною та змагальною діяльністю відповідно до сучасних тенденцій розвитку єдиноборств й у зв'язку зі значним масивом наукових експериментальних даних постає необхідність подальшого вдосконалення системи контролю та оцінювання різних складових частин підготовки спортсменів, залежно від факторів, що впливають на успішність змагальної діяльності спортсменів, на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення.

Наявна система знань щодо традиційних підходів до побудови процесу підготовки в спортивних єдиноборствах доводить, що в багатьох видах двобійів існує два можливі шляхи досягнення бажаного результату. Перший – змагальна діяльність та отримання чемпіонських титулів за рахунок перемоги в різних турнірах, інший – отримання кваліфікаційних поясів за виконання певних складних технічних дій: ката або тулі (певних зв'язок зі стійок, пересувань, ударних та захисних дій, а також техніки виконання рухових дій, притаманних відповідним видам двобоїв).

Водночас у наявній науково-методичній літературі майже відсутні дані щодо оцінювання підготовленості спортсменів у системі поясів або вони мають розрізнений, імовірнісний, а не достовірний характер.

1.4. Моделювання в системі багаторічної підготовки спортсменів

Одним зі шляхів підвищення ефективності управління тренувальним процесом є моделювання як методологічна основа управління складним багатокомпонентним процесом спортивної підготовки [22, 97, 142, 169].

Протягом останніх десятиліть у практику спорту широко впроваджуються методи моделювання. Це зумовлено кількома причинами:

- складністю аналізу багаторівневої системи підготовки спортсменів;
- детальною характеристикою засобів і методів підготовки спортсменів;
- різною структурою планування тренувального процесу для різних видів спорту;
- необхідністю аналізу динаміки тренувальних навантажень на різних етапах як багаторічної системи підготовки спортсменів, так і в процесі річного циклу підготовки;
- постійним пошуком шляхів оптимізації тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації та ін. [37, 93, 234].

На думку В. М. Платонова [144], ефективність керування тренувальним процесом тісно пов'язана з моделюванням – процесом побудови, вивчення й застосування моделей для визначення й уточнення характеристики оптимізації процесу спортивної підготовки та участі в змаганнях. Процес моделювання визначає такі поняття, як «модель», «модельні характеристики», «модельні показники», «модельні тренування».

У громадському й науково-технічному процесі діяльності людей, у тому числі й спорті, сформувалася система застосування методів моделювання. Підтвердження цього – різні підходи багатьох фахівців до визначення самого поняття «модель» [56, 93, 234].

У теорії спорту є декілька визначень терміна «модель», кожне з яких тією чи іншою мірою відображає сутність застосування моделювання в управлінні підготовкою спортсменів. В. М. Платонов [144] під «моделлю» розуміє будь-який зразок (уявний чи умовний) того чи іншого об'єкта, процесу або явища.

Структуру кожної моделі становлять модельні характеристики та модельні показники. Модельні характеристики розглядаються як ідеальні характеристики стану спортсмена, за яких він може показати рекордні результати, або як тести, підвищення результатів у яких веде до збільшення змагальних досягнень, або як окремі показники, що входять до складу моделі.

Модельні показники перебувають у супідрядності до модельних характеристик. За ними визначається оцінка рівня підготовленості, змагальної діяльності спортсменів, тобто модельні показники відображають кількісну та якісну міру оцінки певної рухової специфічної діяльності спортсмена, а також його морфофункціонального стану [96, 234].

У теорії й практиці спорту моделі виконують різні функції:

1) моделі використовуються як заміник об'єкта, аби дослідження на моделі дали змогу отримати нові відомості про сам об'єкт;

2) моделі застосовуються для узагальнення емпіричного знання, досягнення закономірних зв'язків різноманітних процесів і явищ у сфері спорту (рис. 1.1);

3) моделі впливають на переклад експериментально проведених наукових робіт у практичну сферу спорту. Залежно від мети управління, розрізняють базові, перспективні, теоретичні та математичні моделі [92, 96, 234].

Базові моделі розробляються з урахуванням досягнень певних показників на різних етапах тренувального процесу й мають переважно інформаційний характер [96, 143, 234].



Рисунок 1.1 – Складові частини процесів обґрунтування та розробки моделі розвитку спортивних ігор в умовах глобалізації спорту вищих досягнень [46]

Перспективні моделі будуються на підставі динаміки спортивних досягнень та з урахуванням закономірностей розвитку певного виду спорту [96, 143, 234].

Теоретичні моделі становлять систему знань, яка описує й пояснює сукупність деяких сторін підготовленості спортсмена [96, 234].

Математичні моделі ґрунтуються на результатах математичного аналізу (кореляційного, факторного, регресивного, дисперсійного) і являють собою графіки, рівняння, алгоритми й та ін. [93, 234].

Усі чотири види моделей застосовуються в спорті з метою вивчення закономірностей процесу підготовки спортсменів, прогнозування спортивних результатів, побудови самого тренувального процесу, аналізу та

узагальнення результатів спортивної науки, розробки й упровадження в практику нових технологій підготовки спортсменів. Водночас з усіх типів моделей для управління підготовкою спортсменів найчастіше застосовуються базові моделі [96, 143, 234].

Базова модель уключає показники змагальної діяльності, фізичної та техніко-тактичної підготовленості, а також морфологічні показники й функціональні особливості спортсмена. Ці модельні показники характеризують спортсмена за трьома рівнями. Найбільш значущим є рівень змагальної моделі, у супідрядності якому перебувають рівні моделей майстерності та спортивних можливостей [96, 143, 234].

Нижче наведемо приклад базової моделі.

У дослідженні Г. В. Яроша [250] визначено модельні показники рівня стану біогеометричного профілю постави боксерів 10–11 років (одержані результати – середньостатистичні показники – подано за допомогою середнього та медіанного значення, а також 25 і 75 перцентилів). Обчислені в ході роботи середньогрупові бали рівня стану біогеометричного профілю постави в означеній вибірці спортсменів 10–11 років у сагітальній площині становили (11,39; 3,85 бала), у фронтальній – (9,74; 3,22 бала). Загальна оцінка рівня стану боксерів 10–11 років, співвідносна із середнім рівнем, становила (21,13; 7,07 бала) відповідно (табл. 1.4).

Таблиця 1.4 – Модельні показники біогеометричного профілю постави спортсменів 10–11 років, ($n = 30$), балів [250]

Площина	Показники біогеометричного профілю постави юних боксерів, балів	Середньостатистичні дані				
		$\bar{x}$	Me	25 %	75 %	S
1	2	3	4	5	6	7
Сагітальна площина	Кут нахилу голови (α_1)	2,13	2,00	2,00	3,00	0,63
	Грудний кіфоз (відстань l_1)	1,90	2,00	1,00	2,00	0,66
	Кут нахилу тулуба (α_2)	1,63	1,50	1,00	2,00	0,72

Продовження табл 1.4

1	2		3	4	5	6	7
	Живіт (відстань l_2)		1,73	2,00	1,00	2,00	0,58
	Поперековий лордоз (відстань l_3)		1,90	2,00	1,00	2,00	0,71
	Кут у колінному суглобі (α_3)		2,10	2,00	2,00	2,00	0,55
Фронтальна площина	Вигляд спереду	положення кісток таза (α_4)	1,60	1,00	1,00	2,00	0,72
	Вигляд ззаду	симетричність надпліч (α_5)	2,00	2,00	2,00	2,00	0,59
		трикутники талії	2,10	2,00	2,00	2,00	0,55
		симетричність нижніх кутів лопаток (α_6)	2,07	2,00	2,00	3,00	0,69
		постановка стоп	1,97	2,00	2,00	2,00	0,67

Розглянуті вище поняття стосуються термінів «модель», «модельні характеристики», «модельні показники», які застосовуються в процесі безпосередньої підготовки спортсменів. Водночас більш широким поняттям є «моделювання», яке розглядається і як засіб наукового пізнання, і як метод управління процесом підготовки спортсменів [93, 134].

У сучасній науковій літературі існує багато визначень терміна «моделювання». У найбільш широкому значенні вони зводяться до того, що моделювання – це дослідження об'єктів пізнання, що передбачає побудову та вивчення моделей реально наявних предметів, процесів або явищ з метою одержання пояснення цим явищам, а також для передбачення явищ, що цікавлять дослідника [93, 234].

Моделювання передбачає побудову аналога модельованого об'єкта, який еквівалентний (рівнозначний) цьому об'єкту за відібраними для відображення його сторонами або функціями. Моделювання як науковий метод задовольняє всі основні вимоги відображення, серед яких – первинність відображаючого стосовно відображуваного, їх взаємодія,

збереження в змінній та переробленій формі істотних ознак. Отже, зазначені вище поняття моделювання розглядаються передусім як інструмент наукового пізнання [93, 234]. Підтвердженням цього є й енциклопедичне трактування: «Поняття моделювання є гносеологічною категорією, що характеризує один із важливих шляхів пізнання. Можливість моделювання, тобто перенесення результатів, отриманих у ході дослідження побудованої моделі на оригінал, основана на тому, що модель у певному сенсі відображає (відтворює, моделює) кількісні його риси, при цьому таке відображення (і пов'язана з ним ідея подібності) ґрунтується на точних поняттях ізоморфізму або гомоморфізму (або їх узагальненнях) між досліджуваним об'єктом і деяким іншим об'єктом – «оригіналом» і часто здійснюється шляхом попереднього дослідження (теоретичного або експериментального) того й іншого [93, 234].

У теорії та практиці спорту моделювання розглядається як один із науково обґрунтованих методичних підходів до розв'язання проблем теоретичного й практичного характеру. Науковою основою моделювання є системний підхід, який передбачає всебічне вивчення об'єкта дослідження, що дає змогу враховувати розмаїття факторів, які визначають спортивний успіх. При цьому організм спортсмена розглядається як система систем, ефективність діяльності якої оцінюється мірою корисного адаптивного результату [93, 234].

У процесі підготовки спортсменів В. М. Платонов [144] рекомендує використовувати найрізноманітніші моделі, які належать до двох великих груп. Перша представлена моделями змагальної діяльності; моделями, які характеризують різні сторони підготовленості спортсмена; морфофункціональними моделями, що відображають морфологічні особливості організму спортсмена і його функціональні можливості. Другу групу утворюють моделі структурних утворень тренувального процесу: моделі, що відображають тривалість та динаміку становлення спортивної майстерності й підготовленості в багаторічному плані, а також у межах

тренувального року та макроциклу; моделі великих структурних утворень тренувального процесу (етапів багаторічної підготовки, макроциклів, періодів); моделі тренувальних етапів, мезо- й мікроциклів; моделі окремих тренувальних занять і їх частин; моделі окремих тренувальних вправ та їх комплексів [144].

Що стосується другої групи моделей, то на сьогодні практично визначено шляхи побудови тренувального процесу на основі модельно-цільового підходу, який розглядається як побудова (моделювання) підготовчої й змагальної діяльності спортсмена таким чином, щоб прогнозовані параметри майбутньої цільової змагальної діяльності, що перевершують колишні та адекватні новому, більш високому спортивному результату і їх системне моделювання в підготовці були здебільшого орієнтовним та ідейно спрямованим фактором у стратегії й тактиці побудови та реалізації індивідуальних тренувально-змагальних програм досягнення мети [93, 234].

Побудова спортивного тренування на основі модельно-цільового підходу здійснюється за двома взаємопов'язаними частинами – проєктувальною та практичною. Проєктувальна частина складається з таких операцій, як моделювання цільової змагальної діяльності; моделювання необхідних для цільового результату зрушень у підготовленості спортсмена (уключаючи проєктування морфофункціональних змін, що забезпечують досягнення прогнозованого спортивно-технічного результату); моделювання змісту й структури тренувального процесу (у тому числі засобів, методів і динаміки навантажень). Практична частина передбачає застосування модельно-цільових вправ; дотримання структури тренувального процесу в системі змагань, які запрограмовані в першій частині; співвідношення процедур контролю та корекції процесу реалізації спроектованої підготовчо-змагальної діяльності [93, 234].

Управління діяльністю спортсмена здійснюється за наявності в тренера такої інформації: цільових вимог до зміни морфоструктур в організмі

спортсмена й, зазвичай, досягнень у певних тестах; критеріїв (рівнів) технічної підготовленості спортсмена, за якими відбираються варіанти досягнення мети. Залежно від способу використання інформації виокремлюють три відносно самостійні напрями, що відрізняються за формою та характером опису моделей: словесне, графічне й логіко-математичне моделювання [234].

Моделі, застосовувані в практиці тренувальної та змагальної діяльності, В. М. Платонов поділяє на три рівні – загальні, групові й індивідуальні [144].

Загальні моделі відображають характеристику об'єкта чи процесу, що виявлені на основі дослідження великої групи спортсменів певної статі, віку та кваліфікації, які займаються тим чи іншим видом спорту (модель структури річного макроциклу в спортивних іграх). Моделі цього рівня мають загально-орієнтовний характер і відображають найбільш загальні закономірності тренувальної та змагальної діяльності в конкретному виді спорту [94, 234].

Групові моделі будуються на основі вивчення конкретної сукупності спортсменів (або команди), що відрізняються специфічними ознаками в рамках того чи іншого виду спорту. Найбільш характерним прикладом можуть бути моделі, що характеризують особливості змагальної діяльності воротарів, захисників, півзахисників і нападників у футболі чи хокеї на траві [93, 234].

Індивідуальні моделі розробляються для окремих спортсменів та спираються на дані тривалого дослідження й індивідуального прогнозування структури змагальної діяльності та підготовленості окремого спортсмена, його реакції на навантаження тощо [93, 143, 234].

Щоб той чи інший процес навчання був ефективним, його логіка повинна суворо відповідати логіці предмета, що вивчається, тобто логіка методів навчання рухів повинна відповідати логіці їхньої біомеханічної структури. Якщо кількісна характеристика освоюваного руху невідома чи

відома лише частково, метод навчання має бути спрямований переважно на вивчення його біомеханічної моделі [46, 58, 362].

На думку О. М. Лапутіна [109, 110], моделювання спортивної техніки використовується в тренувальному процесі для виконання двох основних завдань – дослідження рухів та навчання їм.

Застосування методу моделювання дає змогу, за врахування основних законів фізики, механіки, математики, фізіології, біології й інших наук, пояснити функціональну структуру досліджуваного процесу, виявити його зв'язки із зовнішніми об'єктами, оцінити кількісні характеристики [46, 58, 362].

Концепція розробки моделі ґрунтується на теорії та кількісній інформації про об'єкт, що моделюється, або явище (змінні величини, окремі характеристики, взаємозв'язки між ними й т. ін.) [46, 58, 362]. Зазначено, що залежно від призначення моделі її форма може бути різною: уявні моделі (наприклад робоча гіпотеза), математична модель, а також матеріальні або тілесні моделі. Причому матеріальні моделі можуть бути представлені як у вигляді твердого тіла (без можливості деформації), так і з можливістю зміни окремих сегментів (деформовані) [46, 58, 362].

Процес створення моделі включає чотири основні дії: формулювання проблеми, розробку моделі, її перевірку та імітацію. Крім того, як зазначає автор, під час розробки моделі потрібно визначити концепцію й форму моделі [46, 58, 362].

Кожна модель повинна задовольняти метрологічні правила надійності та достовірності. Надійність відображає здатність моделі давати подібну інформацію, незалежно від того, хто користується цією моделлю. Достовірність моделі полягає в її здатності відображати досліджуваний процес [46, 58, 362].

Із появою та постійним удосконаленням можливостей відео комп'ютерних систем розв'язання подібних питань не лише прискорилося, а й дало змогу отримувати точнішу інформацію, у тому числі в режимі

реального часу. Незмінною залишилася необхідність уявлення самої моделі [46, 58, 362].

У роботі А. М. Лапутіна [110] зазначається, що для моделей техніки кожного виду спорту характерні свої критерії подоби. Наприклад, у видах спорту з циклічною структурою рухів під час моделювання обов'язковим є використання біоенергетичних показників, що дають змогу перенести з оригіналу рухових дій на їхні моделі ті самі закони взаємозв'язку зовнішньої та внутрішньої енергії рухів. Для моделей техніки видів спорту зі складнокоординаційною структурою рухів як такі критерії можуть бути застосовані різні біомеханічні показники. Як зазначає науковець, найбільш достовірну інформацію про спортивну техніку можемо отримати, досліджуючи моделі, побудовані на використанні критеріїв подібності, що ґрунтуються на принципах гомоморфізму й ізоморфізму гравітаційних взаємодій моделей та оригіналів рухових дій.

Оскільки моделі техніки мають строго моноцільовий характер, на думку А. М. Лапутіна [110], для їх реалізації в тренувальному процесі потрібно застосовувати програмно-цільовий метод і цільові педагогічні програми.

Створення біомеханічних моделей ґрунтується на двох типах інформації: теоретичних знаннях про вивчену рухову дію та експериментальних даних, отриманих оптичними, оптико-електронними та механіко-електричними методами [46, 58, 362].

На прикладі окремих видів спорту ми представимо нижче різні види моделювання спортивної техніки, розроблені різними фахівцями. У низці досліджень використовували п'ятиланкову модель тіла людини. Однією з її особливостей є те, що стопа моделюється лише щодо визначення моментів сил реакції опори, а масу самої стопи не враховано. До кожної біоланки (тулуб, стегно, гомілка, плече, передпліччя) визначається його центр мас. Зазначені біоланки з'єднані рухомо. Під час здійснення стрибкових рухів у момент приземлення кісткова система на кілька мілісекунд раніше за м'які

тканини людини відчуває гальмування, що також враховано під час розробки цієї моделі [46, 58, 362].

Для визначення внутрішніх сил, що діють на спортсмена в момент приземлення, а також для розрахунку самої моделі, застосовано особливий варіант прямої динаміки. Він полягав у розробці та введенні системи математичних рівнянь для визначення моментів сил у суглобах і реакції опори. Точність одержуваної інформації визначали шляхом порівняння та багаторазового «пристосування» модельованого руху з реальним виконанням рухової дії [46, 58, 362].

Використання комп'ютерного моделювання в практиці підготовки спортсменів, які спеціалізуються у важкій атлетиці, є одним із перспективних шляхів підвищення та вдосконалення спортивної техніки [46, 58, 362].

Під час моделювання рухового апарату людини потрібно враховувати, що локомоторний апарат складається з трьох систем – скелетної, м'язової й нервової. Вони анатомічно та функціонально поєднані одна з одною [46, 58, 362].

У поширених моделях біомеханічні системи є взаємопов'язаними між собою сегментами (ланками), а рух систем їхніх ланок вивчають, приймаючи їх абсолютно твердими стрижнями різної форми. Окремі складники (сегменти) біологічних тіл, з'єднані в суглобах, можна розглядати як абсолютно тверді тіла й під час руху вважати недеформованими або незмінними, якщо в дослідженні можна знехтувати змінністю їхніх розмірів [46, 58, 362].

У зв'язку з анатомічними особливостями будови тіла людини антропоморфна модель може бути представлена трьома видами моделей, анатомічна основа яких така: а) кістки та суглоби; б) м'язи, сухожилля, кістки, суглоби й зв'язки; в) нервова система, м'язи, кістки, суглоби й зв'язки [46, 58, 362].

Перш ніж моделювати таку складну систему, як тіло людини, потрібно визначити мету моделювання й, виходячи з неї, обрати модель. Структура

моделі передбачає завдання числа ланок, тип суглобів тощо. Найчастіше застосовують одинадцятиланкову плоску модель. Подібна модель із високою точністю описує такі локомоції, як ходьба, легкоатлетичний біг, біг на ковзанах. Дослідження за допомогою плоскої багатоланкової моделі здійснюється як у вигляді прямої, так і у зворотній задачі механіки [46, 58, 362].

Під час виконання як прямого, так і зворотного завдання механіки припущення, що покладені в основу побудови моделі тіла людини, – такі: сегменти тіла (уключаючи тулуб) абсолютно тверді; усі суглоби ідеальні; довжини суглобів, положення центрів мас відомі; визначено лінійну та кутову кінематику ланок тіла; сили реакції прикладені в центрах обертання; маси інерції ланок тіла відомі; сили опору довкілля відомі [46, 58, 362].

За значного різноманіття способів моделювання спортивної техніки одним із найбільш часто використовуваних на практиці є метод порівняльного біомеханічного аналізу рухів спортсменів різної кваліфікації. Цей підхід до моделювання передбачає використання так званих дискримінативних ознак, тобто таких, які закономірно змінюються зі зростанням спортивної майстерності й відрізняються в спортсменів різної кваліфікації.

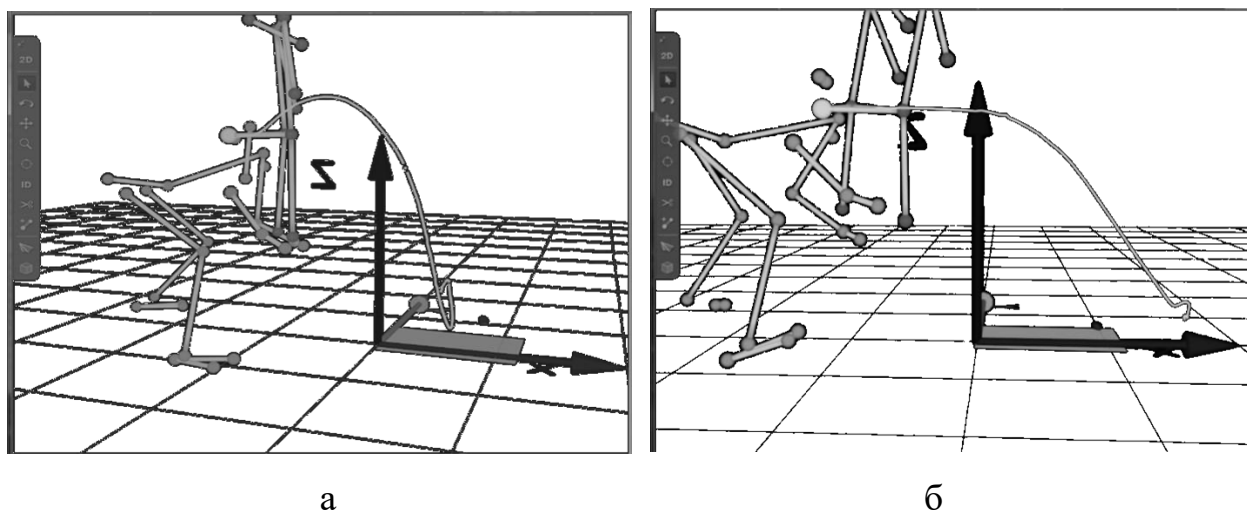
Із метою дослідження біомеханічних показників техніки рукопашного бою І. І. Вако [26] проведено експериментальні дослідження, що відбувалися в лабораторних умовах із застосуванням системи реєстрації та аналізу рухів «Qualisys». У дослідженні взяли участь курсанти 4 курсу Національної академії Служби безпеки України й працівники з досвідом роботи (позаштатні інструктори з рукопашного бою різних структурних підрозділів Служби безпеки України).

Початок виконання прийомів рукопашного бою в курсантів і працівників із досвідом роботи супроводжувався однаковими умовами. Відстань між контактними біоланками затримувача та умовного правопорушника в момент

початку дій залежить від антропометричних даних і становить від 0,55 м до 0,72 м [26].

Результати досліджень свідчать про наявність відмінностей у техніці виконання прийомів: у загальній тривалості виконання прийому, етапності виконання рухових завдань, техніці ударних дій, тривалості й послідовності окремих дій у загальній структурі прийому.

Аналіз способу виведення тіла умовного правопорушника зі стану рівноваги, який застосовують курсанти під час виконання прийому «кидок із захватом ніг ззаду», дає змогу зробити висновок про те, що вони виконують піднімання тіла затриманого над опорою (збільшується вертикальна складова частина переміщення), і лише після цього відбувається його горизонтальне переміщення (за рахунок оберту тіла умовного правопорушника), що позначається на траєкторії загального центру мас тіла (ЗЦМ) (рис. 1.2). При цьому вісь обертання тіла умовного правопорушника міститься в межах фіксації нижніх кінцівок руками курсанта [26].



Примітка. а – курсантом; б – інструктором.

Рисунок 1.2 – Траєкторія руху ЗЦМ тіла умовного правопорушника під час виконання прийому «кидок із захватом ніг ззаду» (вид збоку) (роздруківка з екрана монітора програми «Qualisys») [26]

Під час такого способу виконання курсантом цього елементу збільшуються небажана вертикальна складова частина переміщення ЗЦМ тіла умовного правопорушника й загальний час виконання дії. Застосування цього способу також потребує надійної фіксації нижніх кінцівок перед збиттям умовного правопорушника й більшого прояву виконавцем дії власних силових якостей, які є лімітованими. До того ж вага тіла суб'єктів затримання коливається в значних межах [26].

У роботі І. І. Вако, О. В. Жирнова [29] визначено модельні характеристики кінематичної структури техніки правого бокового удару рукою з фронтальної стійки у висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою (зазначимо, що удар виконували по боксерській «лапі», як окремий прийом без зв'язку з іншими руховими діями).

Боковий удар правою рукою з фронтальної стійки (як і деяких інших одиночних ударів рукою) можемо умовно поділити на такі фази: 1 – підготовка до удару; 2 – замах; 3 – ударний рух; 4 – контакт із лапою; 5 – повернення у вихідне положення [29].

І. І. Вако, О. В. Жирновим [29] визначено модельні характеристики тривалості різних фаз бокового удару правою рукою з фронтальної стійки висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою (табл. 1.5).

Перші чотири фази руху є найбільш важливими, оскільки саме від рухових дій спортсмена в цих фазах безпосередньо залежить ефективність виконання удару. Сумарна тривалість цих чотирьох фаз становить 0,44 секунди, або 39,6 % від загальної тривалості удару [29], тоді як фаза повернення у вихідне положення триває, відповідно, 0,62 секунди, тобто 60,4 % від загальної тривалості удару в цілому. Руховим завданням цієї фази є повернення тіла спортсмена в положення (фронтальну стійку), необхідне для виконання наступних рухових дій. Зазначимо, що в змагальному поєдинку, спарингу, або навіть під час виконання серії різних прийомів характеристики

рухових дій у цій фазі можуть варіюватись у величезному діапазоні. Ця варіативність залежить від того, яку рухову дію спортсмену треба виконати наступною. Тому в подальшому фахівці [29] зосередилися на аналізі активної частини удару.

Таблиця 1.5 – Тривалість фаз бокового удару правою рукою висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою з фронтальної стійки (n=12) [29]

№	Назва фази	Тривалість фази, с		
		$\bar{x}$	S	V, %
1	Підготовка до удару	0,13	0,021	16,2
2	Замах	0,21	0,029	13,8
3	Ударний рух	0,1	0,016	16,0
4	Контакт	0,05	0,007	14,0
5	Повернення у вихідне положення	0,62	0,07	11,3
Загальна тривалість удару		1,11	0,14	12,6

Активна частина бокового удару складається з чотирьох фаз, які умовно можна поділити на два періоди – підготовчий (у який входять фази підготовки до удару та замаху) і безпосередньо удар (складається з фаз ударного руху та контакту). Основним завдання фази підготовки до удару є прийняття спортсменом положення в просторі, яке потрібне для виконання подальших рухових дій. Ця фаза повинна мати якомога меншу інформативність для суперника. Тому рухи спортсмена характеризуються практично повною відсутністю переміщення як безпосередньо ударної біоланки, так і всіх біоланок ударної (правої) руки. Для більш детального аналізу рухів спортсмена в цій фазі проаналізуємо кутові переміщення в суглобах [29].

Модельні дані кутів у суглобах та амплітуди рухів висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою,

представлено в табл. 1.6. Аналіз даних табл. 1.6 дав підставу фахівцям [29] зробити такі висновки.

Таблиця 1.6 – Модельні кутові характеристики положення тіла висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою у фазі підготовки до удару під час виконання правого бокового удару рукою з фронтальної стійки (n=12) [29]

Назва суглоба	Кут у момент початку фази, °			Кут у момент закінчення фази, °			Амплітуда руху, °		
	$\bar{x}$	S	V, %	$\bar{x}$	S	V, %	$\bar{x}$	S	V, %
Колінний лівий	137	9,9	7,2	130,6	9,8	7,5	-6,4	0,59	9,2
Колінний правий	133,9	12,2	8,0	132,2	12,1	8,0	-1,7	0,08	2,9
Кульшовий лівий	139,4	11,6	8,3	139,2	11,7	8,4	-0,2	0,01	5,0
Кульшовий правий	151,2	10,3	6,8	146,2	12,4	8,5	-5	0,33	6,6
Плечовий лівий	47,1	3,2	6,8	48,8	3,1	6,4	1,7	0,11	6,5
Плечовий правий	45,5	2,9	6,4	45,2	3,3	7,3	-0,3	0,02	6,7
Ліктювий лівий	47,1	3,1	6,6	48,7	2,9	6,0	1,6	0,1	6,3
Ліктювий правий	45,5	2,8	6,2	45,1	3,2	7,1	-0,4	0,03	7,5

По-перше, кутові показники в момент початку фази підготовки до удару практично характеризують вихідне положення (фронтальну стійку) спортсменів. Відзначимо, що розсіювання проаналізованих показників

незначне: найбільше значення коефіцієнта варіації становить 8,3 %, а найменше – 6,2 %. Це опосередковано свідчить про статистичну однорідність досліджуваної групи, що видається дещо дивним, оскільки серед спортсменів є представники різних вагових категорій.

Проте специфіка змагань така, що спортсмену протистоїть суперник із тієї самої вагової категорії, тобто (переважно) схожих ростових і вагових габаритів. Тому оптимальні положення майже однакові для всіх вагових категорій [29].

По-друге, простежено певну асиметрію стійки, тобто кути в однойменних суглобах лівої й правої половин тіла відрізняються на 1–3°. Це пов'язано з тим, що всі спортсмени, які брали участь у дослідженнях, – правші. Тому навіть у фронтальній стойці вони приймають положення, із якого зручніше наносити удар саме правою рукою [29].

Авторами визначено зміну кутових величин у суглобах за період тривалості фази підготовки до удару [29]. Найбільшу амплітуду руху спостерігаємо в лівому колінному суглобі (на 6,4°) та правому кульшовому суглобі (на 5°), що призводить до незначного переміщення таза спортсмена на 0,04 м і відведення правої сторони таза назад (відносно напрямку удару), а лівої частини таза – уперед. При цьому ударна рука (права) практично не рухається відносно тулуба, а ліва незначно рухається: кут у плечовому суглобі збільшується на 1,7°, а в ліктьовому – на 1,6°. Такий рух лівої (не ударної) руки дає змогу зменшити інформативність для суперника початку бокового удару правою рукою [29].

Водночас рух таза спортсмена створює передумови для більш ефективного нанесення удару [29].

Фаза замаху під час виконання бокових ударів характеризується відведенням убік-назад від тулуба ударної руки та помітним розворотом тулуба й таза. Під час удару правою рукою ліве плече рухається вперед, а праве – назад. Відповідно, ці рухи відбуваються дещо повільніше, ніж сам

удар; тому тривалість фази замаху більша за тривалість усіх інших активних фаз ударного руху – 0,21 с відповідно [29].

Модельні показники кутових переміщень у фазі замаху висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, представлені в табл. 1.7 [29].

Таблиця 1.7 – Модельні кутові характеристики положення тіла висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою у фазі замаху під час виконання правого бокового удару рукою з фронтальної стійки (n = 12) [29]

Назва суглоба	Кут у момент початку фази, °			Кут у момент закінчення фази, °			Амплітуда руху, °		
	$\bar{x}$	S	V, %	$\bar{x}$	S	V, %	$\bar{x}$	S	V, %
Колінний лівий	130,6	9,8	7,5	126,1	14,7	11,7	-4,5	0,42	9,3
Колінний правий	132,2	12,1	8,0	136,5	13,9	10,2	4,3	0,39	9,1
Кульшовий лівий	139,2	11,7	8,4	121,1	10,9	9,0	-18,1	1,9	10,5
Кульшовий правий	146,2	12,4	8,5	162,3	17,2	10,6	16,1	1,4	8,7
Плечовий лівий	48,8	3,1	6,4	43,5	4,1	9,4	-5,3	0,47	8,9
Плечовий правий	45,2	3,3	7,3	94,5	8,1	8,6	49,3	0,44	0,9
Ліктювий лівий	48,7	2,9	6,0	46,8	3,9	8,3	-1,9	0,1	5,3
Ліктювий правий	45,1	3,2	7,1	101,8	10,2	10,0	56,7	5,1	9,0

Для ефективного нанесення удару потрібно підключити до його виконання м'язи ніг та тулуба. У фазі замаху складаються передумови для цього. За рахунок зміни кутів у колінних і кульшових суглобах спортсмен досягає оптимального положення ніг для подальшого використання м'язів ніг у виконанні безпосередньо удару. Також продовжується розворот таза й тулуба у зворотному від нанесення удару напрямку. Проте найважливішим завданням фази замаху є приведення в необхідне для виконання удару положення ударної руки: так, амплітуда руху в правому плечовому суглобі за цю фазу становить $49,3^\circ$, а в правому ліктьовому – $56,7^\circ$ відповідно.

Тобто в момент закінчення фази замаху спортсмен переходить у положення, яке є найбільш раціональним для виконання в подальшому безпосередньо фази удару [29].

Тривалість фази ударного руху становить лише 0,1 с. Її завданням є досягнення максимальної точності та сили всієї ударної дії. Особливості кутових величин, що характеризують позу тіла спортсмена й кутові переміщення у фазі ударного руху, представлено в табл. 1.8.

Таблиця 1.8 – Модельні кутові характеристики положення тіла висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою у фазі удару під час виконання правого бокового удару рукою з фронтальної стійки ($n = 12$) [29]

Назва суглоба	Кут у момент початку фази, °			Кут у момент закінчення фази, °			Амплітуда руху, °		
	$\bar{x}$	S	V, %	$\bar{x}$	S	V, %	$\bar{x}$	S	V, %
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Колінний лівий	126,1	14,7	11,7	135,2	12,6	9,3	9,1	0,73	8,0
Колінний правий	136,5	13,9	10,2	152,3	14,1	9,3	15,8	1,2	7,6

Продовження табл. 1.8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Кульшовий лівий	121,1	10,9	9,0	121,7	10,9	9,0	0,6	0,04	6,7
Кульшовий правий	162,3	17,2	10,6	163,6	15,8	9,7	1,3	0,01	0,8
Плечовий лівий	43,5	4,1	9,4	44,1	3,7	8,4	0,6	0,07	11,7
Плечовий правий	94,5	8,1	8,6	98,2	11,2	10,4	4,3	0,44	9,8
Ліктювий лівий	46,8	3,9	8,3	47,6	3,9	8,2	0,8	0,07	8,8
Ліктювий правий	101,8	10,2	10,0	102,7	10,4	10,1	0,9	0,04	4,4

Визначено, що за фазу ударної дії суттєво змінюються лише два кути: у лівому колінному суглобі збільшується на $9,1^\circ$, у правому – на $15,8^\circ$ відповідно. Також незначно (на $4,3^\circ$) збільшується кут у правому плечовому суглобі. Збільшення кута в правому плечовому суглобі відбувається за рахунок підйому правої руки вгору.

Положення практично всіх біолонок тіла спортсмена жорстко зафіксовані одне відносно одного, завдяки чому ударна дія виконується за рахунок розвороту одночасно стегон, таза, тулуба та обох рук, що дає змогу значно збільшити силу удару. Також силу збільшує розгинання обох ніг у колінних суглобах.

На рис. 1.3 відображено динаміку швидкості правого зап'ястка.

Як ми можемо побачити на рисунку, до моменту часу $0,13$ с, тобто у фазі підготовки до удару, швидкість збільшується лише до $0,49 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$, за фазу замаху (до моменту часу $0,34$ с) швидкість збільшується до значення $3,47 \text{ м} \cdot \text{с}^{-1}$.

¹. У фазі виконання ударної дії за перші 0,02 секунди тривалості цієї фази (до моменту часу 0,36 с) швидкість збільшується лише до $3,73 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$, що пов'язано зі зміною напрямку руху біоланки. Проте за наступні 0,08 секунди швидкість зростає до $13,77 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$, до початку фази контакту. За фазу контакту швидкість зменшується до $3,44 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$, що вказує на передачу кінетичної енергії удару вдареному тілу.

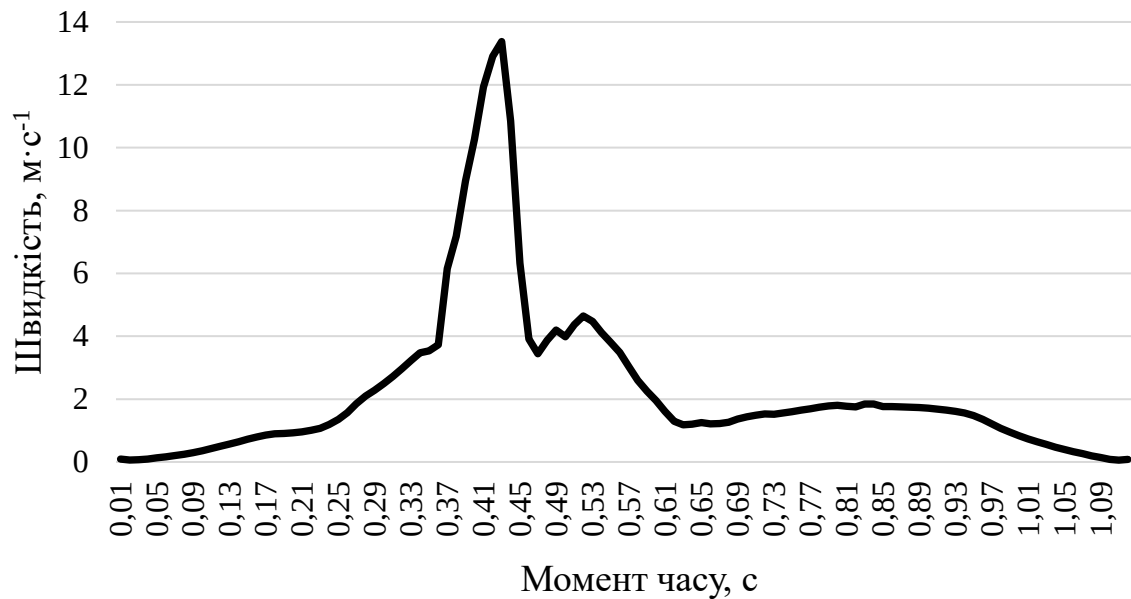


Рисунок. 1.3 – Динаміка швидкості зап'ястка правої руки висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, під час виконання правого бокового удару з фронтальної стійки [29]

Для більш детального аналізу розглянемо швидкість різних точок тіла спортсмена у фазі ударної дії (рис. 1.4).

На думку І. І. Вако, О. В. Жирнова [29], вищезгадані кінематичні характеристики удару правою рукою з фронтальної стійки висококваліфікованих спортсменів можуть бути використані, як еталонні модельні характеристики для спортсменів більш низьких кваліфікацій.

Крім того, І. І. Вако [28] визначено відмінні риси бокового удару рукою на ближній дистанції висококваліфікованих та кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою. Установлено, що у кваліфікованих спортсменів, котрі спеціалізуються в рукопашному бою, відсутня підготовча

фаза розгону, як це простежено у висококваліфікованих спортсменів. Після початкового положення кваліфіковані спортсмени виконують рух уперед по ходу майбутнього удару. У висококваліфікованих спортсменів відзначається зустрічний рух: спочатку – назад (що збільшує шлях і створює передумови для більш чіткого скручування), а через кілька моментів часу – рух уперед з активним просуванням таза й обгоном віссю таза осі плечей.

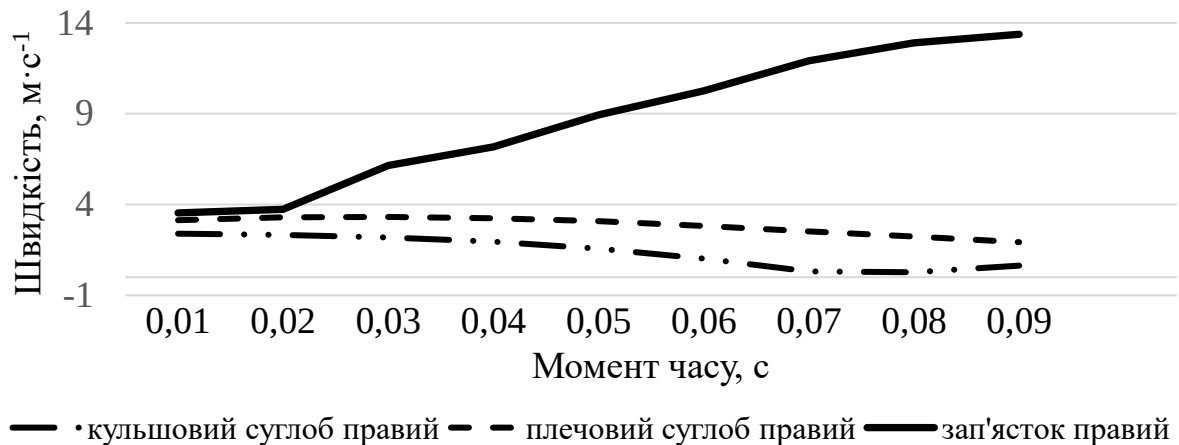


Рисунок. 1.4 – Динаміка швидкості правого кульшового суглоба, правого плечового суглоба, правого зап'ястка висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, у фазі ударної дії правого бокового удару рукою з фронтальної стійки [29]

Для кваліфікованих спортсменів характерні обертальні рухи тулуба з одночасним розгинанням у правому колінному та гомілковостопному суглобах. Такий рух забезпечує просування плечового суглоба руки, котра б'є вперед, що дає змогу дещо випередити правий тазостегновий суглоб [28].

У кваліфікованих спортсменів моменти максимальної швидкості плечового й ліктьового суглобів, зазвичай, настають раніше від моменту удару. При цьому відзначаються значні втрати швидкості ліктьового суглоба. В окремих спортсменів ці втрати становили до $1,5\text{--}2\text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ [28].

Отже, у спортсменів високої кваліфікації відзначається досить висока узгодженість уключення окремих біозланок під час виконання бокового

удару рукою на ближній дистанції. Водночас незначне випередження максимуму швидкості ліктьового суглоба моменту удару свідчить про необхідність подальшої роботи над технікою майстрів спорту [28].

Значні резерви в цьому плані є у кваліфікованих спортсменів, а саме: відсутня, зазвичай, попередня фаза, пов'язана з рухом таза й плечового суглоба сторони спортсмена, який б'є назад після прийняття початково положення (цю фазу прийнято називати в ударних діях замахом); відзначається непослідовне включення окремих біоланок у роботу, про що свідчить динаміка зміни результатної швидкості окремих біоланок [28].

Водночас потрібно також відзначити, що у фінальній частині фази пронесення сторони біоланки, котра б'є, за кілька тимчасових моментів до удару, у кваліфікованих спортсменів відзначається рух таза назад, проти ходу руху, унаслідок чого збільшується нахил тулуба відносно вертикалі, що також призводить до згинання в правому тазостегновому суглобі. Імовірно, порушення цілісності та жорсткості біомеханічної системи відбувається ще до моменту удару, що призводить до того, що швидкість кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, значно зменшується [28].

Висновки до розділу 1

Рукопашний бій – багатогранне явище, яке переважно пов'язане з веденням бойових дій та прийняте для позначення певної системи бойової підготовки збройних сил і правоохоронних органів. Спортивний напрям рукопашного бою є фундаментом формування та вдосконалення професійно-прикладних навичок військовослужбовців і працівників правоохоронних органів. На досягнення спортивного результату в єдиноборствах та рукопашному бою зокрема впливають рівень підготовленості й досвід участі в змаганнях. У провідних зарубіжних країнах у єдиноборствах, окрім напряму підготовки до великого спорту, накопичено значний досвід реалізації тренувальних програм участю значної частини населення, метою

яких є насамперед набуття прикладних навичок, формування фізичного та розумового здоров'я, моральної стійкості й соціальної адаптації вихованців спортивних секцій, а не участь і перемога на змаганнях. Основою такого підходу є система поясів, яка вважається альтернативним інструментом оцінювання підготовленості спортсменів та допуску до змагальної діяльності в багатьох міжнародних федераціях із різних видів двобоїв.

Особливості розвитку рукопашного бою, обширний арсенал технічних дій і розширений спектр потенційних конфліктних ситуацій, що регулярно виникають у ході змагального й тренувального процесу, створюють певні труднощі під час розробки системи управління, контролю та оцінювання підготовленості спортсменів відповідно до вимог, притаманних спорту XXI ст. і єдиноборства зокрема.

Управління підготовкою єдиноборців, система контролю та оцінювання їх підготовленості – явище багатофакторне, подальше вдосконалення якого з метою оптимізації тренувальної діяльності можливе на основі моделювання спортивного протиборства в обраному виді спорту, що потребує розробки відповідних різноманітних моделей.

Загальний напрям удосконалення навчально-тренувального процесу типовий для багатьох видів спорту й пов'язаний із постійним удосконаленням методології управління на основі оптимізації засобів і методів комплексного контролю шляхом використання специфічних тестових процедур та реєстрованих показників в умовах, максимально наближених до змагальних, із застосуванням інструментальних методів дослідження. Такий підхід, зазвичай, спрямований на підвищення результатів у змагальній діяльності і вимагає застосування складних методичних підходів, спеціального обладнання та здебільшого проводиться в стаціонарних або лабораторних умовах.

Водночас у наявній науково-методичній літературі майже відсутні дані щодо оцінювання підготовленості спортсменів у системі поясів або вони мають розрізнений, імовірнісний, а не достовірний характер.

У зв'язку з викладеним вище є підстави переглянути наявну систему знань щодо оцінювання підготовленості юних спортсменів у єдиноборствах з урахуванням тенденцій, притаманних сучасному спорту та єдиноборствам зокрема.

Матеріали цього розділу представлено в публікаціях здобувача [130, 160, 163, 164, 169, 170, 175, 176, 178, 182, 183].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Із метою реалізації поставлених завдань використовували такі методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури на тему наукового дослідження;
- аналіз змагальної діяльності;
- педагогічний експеримент;
- кваліметрія;
- математико-статистичні методи аналізу й обробки результатів дослідження.

2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури

Деталізоване вивчення, обробка та аналіз сучасної науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі «Інтернет», пов'язаних із напрямом дослідницької роботи, сприяло обґрунтуванню актуальності вибраної теми дослідження, формуванню основних завдань, побудови алгоритму дій і визначенню оптимальних шляхів практичної реалізації наукової проблеми, вибору необхідного спектра методів дослідження.

Проведений аналіз літературних джерел дав змогу визначити ступінь вивчення провідними дослідниками наукової проблеми, пов'язаної з підвищенням ефективності контролю та оцінювання підготовленості юних спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення, розробити ефективні шляхи практичної реалізації цього питання за рахунок використання в процесі контролю системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості юних спортсменів у єдиноборствах.

Проведений теоретичний аналіз дав підставу систематизувати наукові дослідження й методичні положення щодо сучасних шляхів підвищення

функціональних можливостей спортсменів ударного стилю в змішаних єдиноборствах у процесі спеціальної силової підготовки.

У рамках теоретичного аналізу опрацьовано 375 джерел, із них 124 – іноземною мовою.

2.1.2. Аналіз змагальної діяльності

Для аналізу змагальної діяльності ми застосовували такий алгоритм її дослідження:

- 1) фіксування технічних прийомів, що виконуються спортсменами;
- 2) складання зведених протоколів змагань;
- 3) математична обробка для визначення технічних показників і характеристик;
- 4) аналіз та інтерпретація отриманих результатів змагальної діяльності.

Проаналізовано 43 фінальних поєдинки кваліфікованих спортсменів із рукопашного бою. Часові параметри бою – 1 раунд тривалістю п'ять хвилин. У поєдинках брали участь спортсмени з такою кваліфікацією: 19 – КМС, 44 – МС; 8 – МСМК. Загальний обсяг досліджених техніко-тактичних дій – 2057.

Також проаналізовано 21 змагальний поєдинок юних спортсменів із рукопашного бою на Всеукраїнських змаганнях із рукопашного бою серед юнаків віком 10–11 та 12–13 років. Часові параметри бою – один раунд тривалістю дві хвилини. Загальний обсяг досліджених техніко-тактичних дій – 609.

Проведено аналіз 183 стандартних ситуацій – моделі реального бою з неозброєним й озброєним противником із застосуванням спецзасобів і зброї, які виконали 43 спортсмени, із яких 3 – МСМК, 9 – МС, 21 – КМС, 10 – 1 р. у змагальному розділі «Демонстрація прикладної техніки»

Для дослідження особливостей змагальної діяльності застосовано аналіз відеоматеріалів Всеукраїнських змагань із рукопашного бою, які відбулися протягом 2020–2023 рр.

2.1.3. Педагогічні методи дослідження

Метод **педагогічного спостереження** використано як засіб ознайомлення з процесом підготовки спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, що дає змогу уточнити, на які спеціальні питання має бути спрямований подальший аналіз діяльності. Педагогічне спостереження проводили протягом усього дослідження задля виявлення основних аспектів, котрі впливають на процес підготовки юних спортсменів із рукопашного бою.

Метод **педагогічного експерименту** реалізувався у вигляді констатувального та формувального дослідження.

Констатувальний експеримент проводили для отримання інформації про світовий досвід оцінювання підготовленості юних спортсменів у єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою); особливості змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою: ретроспективний аналіз і сучасний стан; організаційно-методичні особливості функціонування системи оцінювання підготовленості юних спортсменів у єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою).

Формувальний експеримент передбачав обґрунтування концепції системи поясів, як підґрунтя оцінювання підготовленості юних спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки.

2.1.4. Кваліметрія

Для досягнення поставленої мети застосовано метод експертних оцінок. Експертну оцінку проводили за участю 17 експертів (тренерів зі стажем понад п'ять років), ступінь узгодженості яких установлювали шляхом розрахунку коефіцієнта конкордації. У процесі дослідження експертам із використанням методу переваги потрібно було висловити свою думку стосовно:

- 1) побудови системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості юних спортсменів;
- 2) особливостей побудови структурно-логічної схеми оцінювання підготовленості юних спортсменів;

- 3) інтеграції поясної системи як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів у загальну систему багаторічної підготовки;
- 4) особливостей розподілу дисциплін та розділів правил спортивних змагань із рукопашного бою;
- 5) наповнення змісту й структури «Єдиних кваліфікаційних вимог» із рукопашного бою;
- 6) реалізації програм підготовки для залучення широких верств населення;
- 7) інтеграції окремих елементів та вимог змагального розділу «Демонстрація прикладної техніки» в систему поясів для оцінювання техніко-тактичної підготовленості спортсменів;
- 8) особливостей побудови навчально-тренувального процесу на перших етапах багаторічного вдосконалення для інтеграції системи поясів у загальну систему багаторічної підготовки;
- 9) удосконалення системи оцінювання виконання техніки рухових дій із рукопашного бою;
- 10) розподілу техніко-тактичних дій за класифікаційними групами й алгоритму утворення назви прийомів;
- 11) визначення критеріїв виконання модельних ситуацій, окремих технічних дій, застосування прийомів зі зброєю;
- 12) удосконалення тестів і нормативів щодо визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів.

Думку експертів визначали за допомогою розрахунку коефіцієнта конкордації за формулою [119]:

$$W = \frac{12S}{m^2(n^3 - n)}, \quad (2.1)$$

де S – сума квадратів відхилень усіх оцінок рангів кожного об'єкта експертизи від середнього значення;

m – кількість експертів;

n – кількість об'єктів експертизи.

2.1.5. Методи математичної статистики

Оброблення отриманих даних проводили з урахуванням рекомендацій спеціальної літератури з математичної статистики й досвіду раніше проведених досліджень [119].

У процесі досліджень застосовано такі статистичні методи, як метод середніх величин і вибірковий метод.

Задля зменшення кількості досліджуваних показників та виокремлення найбільш інформативних факторів, що впливають на техніко-тактичну майстерність спортсменів у рукопашному бою, ми застосували метод головних компонент (РСА).

РСА є статистичним методом, який уможливорює зменшення розмірності даних шляхом знаходження нових, некорельованих змінних (головних компонент), які пояснюють найбільшу дисперсію вихідних даних. У нашому випадку РСА використано для перетворення 25 вихідних показників на меншу кількість головних компонент, які б відображали найбільш суттєві аспекти техніко-тактичної майстерності.

Застосування РСА обумовлено тим, що багато з 25 досліджуваних показників тісно корелюють між собою, що ускладнює інтерпретацію результатів і може призвести до надмірності інформації. РСА дає змогу «стиснути» цю інформацію, виокремивши найбільш важливі й незалежні фактори.

У рамках аналізу головних компонент на першому етапі побудовано матрицю кореляцій між 25 вихідними показниками. Це уможливило візуалізацію та кількісну оцінку сили та напрямку зв'язку між різними аспектами техніко-тактичної майстерності.

На основі матриці кореляцій встановлено, що окремі показники тісно статистично значуще ($p < 0,05$) корелюють між собою.

У результаті застосування РСА виокремлено чотири головні компоненти, які пояснюють 88,32 % загальної дисперсії. Такі компоненти, що відображають найбільш суттєві аспекти техніко-тактичної майстерності

спортсменів, стали основою для подальшого аналізу та інтерпретації. На їх основі, ураховуючи змістове значення й зв'язок із вихідними показниками, ми запропонували критерії оцінювання техніко-тактичної майстерності спортсменів.

Статистичне оброблення одержаних даних проводили за допомогою пакета «Statistica 10.0» (StatSoft, США) й електронних таблиць «Excel 2007» (Microsoft, США), які уможливили аналіз вимірювань і розрахунок базових величин.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проведено на кафедрі олімпійського та професійного спорту Чорноморського державного університету ім. П. Могили (м. Миколаїв); кафедрі єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України (НУФВСУ), Всеукраїнської федерації рукопашного бою і її регіональних відділеннях, на базі КДЮСШ «Арсенал» (м. Київ).

Дослідження проходили за чотири етапи.

На першому етапі (листопад 2012 р. – квітень 2022 р.) проведено аналіз стану досліджуваної проблеми в науково-методичній літературі, сформульовано мету й завдання, відібрано та апробовано методи дослідження, цілі, адекватні поставленим завданням, визначено предмет й об'єкт дослідження. Збір аналітичних матеріалів, систематизація отриманих результатів.

На другому етапі дослідження (травень 2022 р. – червень 2023 р.) проведено констатувальний експеримент, який уключав аналіз та узагальнення світового досвіду оцінювання підготовленості юних спортсменів у єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою); здійснено ретроспективний аналіз та досліджено сучасну змагальну діяльність спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою; охарактеризовано

організаційно-методичні особливості функціонування системи оцінювання підготовленості юних спортсменів у єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою).

На третьому етапі дослідження (липень 2023 р. – серпень 2024 р.) проведено формувальний експеримент із метою апробації розробленої концепції, яка розглядає систему поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості юних спортсменів у рукопашному бою в органічному взаємозв'язку з урахуванням сучасних вимог розвитку єдиноборств; обґрунтовано основні положення системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів у рукопашному бою, а також зміст та структуру «Єдиних кваліфікаційних вимог» системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів у рукопашному бою; теоретично аргументовано й розроблено технологію комплексного оцінювання підготовленості юних спортсменів як практичну складову частину авторської концепції.

Четвертий етап (вересень 2024 р. – листопад 2024 р.) – сформовано загальні висновки роботи, оформлено й підготовлено дисертаційну роботу до офіційного захисту.

У дослідженні брали участь 401 юний спортсмен різної кваліфікації віком 8-15 років, які спеціалізуються у рукопашному бою.

Для досягнення мети дослідження було створено експертну групу, до якої увійшли сім провідних тренерів з рукопашного бою, з вищою тренерською кваліфікацією, з них чотири – заслужені тренери України, три – судді міжнародної категорії.

РОЗДІЛ 3

СВІТОВИЙ ДОСВІД ПОБУДОВИ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ЄДИНОБОРСТВАХ (НА МАТЕРІАЛІ РУКОПАШНОГО БОЮ)

3.1. Особливості побудови системи оцінювання підготовленості спортсменів у єдиноборствах в Узбекистані (на матеріалі рукопашного бою)

В Узбекистані питання розвитку фізичної культури та спорту, виховання здорового покоління отримали першочергове державне значення. Розвиток спорту в країні й управління спортивними організаціями здійснюються відповідно до чинного закону Республіки Узбекистан «Про фізичну культуру та спорт», який уперше прийнято 14 січня 1992 р., у новій редакції викладено 26 травня 2000 р. [340]. Розвиток спортивної галузі сьогодні є одним із головних пріоритетів політики держави. Сучасні спортивні споруди, підтримка нових видів спорту, змагання та турніри всіх рівнів мотивують і заохочують різні верстви населення до занять різними видами спорту й досягнення високих спортивних результатів на змаганнях найвищого рівня [259].

Узбекистан із його багатою культурою та історією має унікальну спадщину в галузі бойових мистецтв. Із найдавніших часів і донині бойові мистецтва відіграють важливу роль у фізичній підготовці та культурному обміні. Вони також є важливим інструментом для зміцнення спільноти, виховання поваги й дисципліни [259]. Бойові мистецтва глибоко ввійшли в життя узбеків і є частиною їхньої національної ідентичності. У сучасному Узбекистані рукопашний бій вважається популярним видом єдиноборств та викладається в багатьох спортивних школах і клубах. Він також є однією з основних дисциплін підготовки військовослужбовців Збройних сил і співробітників правоохоронних органів Узбекистану [323]. Національна збірна команда Узбекистану з рукопашного бою активно бере участь у

Світових, Азіатських і Європейських змаганнях, де здобуває медалі різного гатунку. У 2023 р. відбулися Всесвітні спортивні ігри CSIT, де вперше в програмі проведення був рукопашний бій. Узбецькі спортсмени, які спеціалізуються в рукопашному бою, продемонстрували високий рівень підготовленості й посіли друге командне місце в загальному заліку. Успішні виступи спортсменів на міжнародних змаганнях найвищого рівня можливі за умови обдарованості, досконалості методики тренування, ступеня кваліфікації тренера та наявності умов для тренувань і змагань. Кожна країна світу має свої особливості щодо бачення розвитку спортивної галузі та побудови навчально-тренувального процесу.

Отже, дослідження особливостей побудови системи багаторічної підготовки спортсменів у рукопашному бою в Узбекистані створить уявлення про його будову, дасть змогу визначити специфічні особливості організації навчально-тренувального процесу й змагальної діяльності. Отримана в ході роботи інформація може бути додатковим засобом для оптимізації системи багаторічної підготовки рукопашників на різних етапах спортивного вдосконалення.

Проаналізовано нормативно-правові документи з фізкультурно-спортивної галузі Республіки Узбекистан, як-от: закон «Про фізичну культуру та спорт», який уперше прийнято 14 січня 1992 р., у новій редакції викладено 26 травня 2000 р.; Настанова з фізичної підготовки військ Міністерства оборони Республіки Узбекистан у редакції 2020 р. (НФП-2020); постанова Президента Республіки Узбекистан № ПП-287, прийнята 20.06.2022 р. «Про заходи з подальшого розвитку виду спорту рукопашний бій» [284, 339, 340, 351]. Також у ході роботи вивчено типові програми підготовки для коледжів олімпійського резерву, навчальні програми з підготовки спортсменів у спортивно-освітніх установах із різних видів спорту й рукопашного бою зокрема [284, 306, 313, 329]. Для розв'язання проблеми дослідження проводили спостереження за змагальною та тренувальною діяльністю, бесіди

зі спортсменами, тренерами й керівниками Національної збірної команди Узбекистану.

В Узбекистані велику увагу приділяють розвитку спортивних єдиноборств. За роки незалежності в країні створено ефективну систему підготовки професійних спортсменів, тренерів і суддів. Реалізація цих цілей усіляко сприяє широкій пропаганді здорового способу життя, вихованню всебічно розвиненої молоді, подальшому розвитку фізичної культури та спорту в республіці [259]. За даними звітної конференції Центру розвитку східних єдиноборств Узбекистану, на початку 2013 р. єдиноборствами в Узбекистані займалися понад 158,15 тис. осіб, із них 19,54 тис. – дівчата. У республіці з різних видів спортивних єдиноборств працюють близько двох тисяч тренерів, підготовлено понад дві тисячі майстрів спорту й близько ста п'ятдесяти майстрів спорту міжнародного класу [45].

Особливу увагу в державі приділяють розвитку рукопашного бою як виду спорту та частини бойової підготовки. Згідно з Настановою з фізичної підготовки військ Міністерства оборони Республіки Узбекистан, затвердженою у 2020 р. (НФП-2020), рукопашний бій є вагомою частиною спеціальної фізичної підготовки, якого повинні бути навчені розвідники й мотострілки, десантники та танкісти, артилеристи й зв'язківці, тобто військовослужбовці всіх військових спеціальностей та співробітників правоохоронних органів Узбекистану [323].

Згідно з аналізом фахових джерел, станом на 2022 р. рукопашним боєм на регулярній основі займалося понад 10 тис. юнаків і військовослужбовців (співробітників); підготовлено 230 майстрів спорту Узбекистану та 60 майстрів спорту Узбекистану міжнародного класу з рукопашного бою [339]. Задля подальшої популяризації рукопашного бою серед населення, особливо молоді, військовослужбовців Збройних сил і правоохоронців, зміцнення матеріально-технічної бази сфери, а також подальшого посилення уваги до підготовки кваліфікованих кадрів, тренерів та суддів Президентом Республіки Узбекистан прийнято постанову № ПП-287 від 20.06.2022 р. «Про заходи з подальшого розвитку виду спорту рукопашний бій», яка передбачає:

- систематичне проведення змагань із рукопашного бою, а також виявлення, вибір і відбір (селекцію) талановитих спортсменів;
- розвиток системи підготовки професійних тренерів, кваліфікованих суддів та спеціалістів із рукопашного бою, розробку навчально-методичних посібників;
- формування необхідної матеріально-технічної бази й інфраструктури для зайняття рукопашним боєм;
- поетапне включення рукопашного бою як пріоритетного виду спорту до занять фізичної підготовки Збройних сил та правоохоронних органів;
- широку пропаганду рукопашного бою серед військовослужбовців Збройних сил і правоохоронців, а також серед населення, у тому числі через засоби масової інформації;
- схвалення пропозиції Федерації рукопашного бою правоохоронних органів Узбекистану, Національної гвардії, Служби державної безпеки, Міністерства оборони, Міністерства внутрішніх справ, Міністерства з надзвичайних ситуацій, Державного митного комітету та Міністерства розвитку спорту щодо проведення традиційного турніру з рукопашного бою, починаючи з 2023 р.;
- щорічно проводити міжнародний турнір «Кубок Президента Республіки Узбекистан» серед професійних спортсменів;
- забезпечити участь у міжнародних турнірах поряд із сильними міжнародними спортсменами, тренерами й суддями з високим рейтингом;
- широко висвітлювати процес проведення вищезгаданих змагань та турнірів у місцевих і зарубіжних засобах масової інформації й інших джерелах комунікацій.

Саме ця обставина й стала фундаментальною основою для бурхливого розвитку виду спорту в Узбекистані та успішного виступу узбецьких спортсменів на міжнародних змаганнях високого рівня.

Аналіз науково-методичних джерел із питання розвитку єдиноборств у різних країнах [172] доводить, що сучасна система багаторічного тренування в спортивних єдиноборствах націлена на формування високого рівня майстерності спортсменів для отримання максимально можливого змагального результату на різних етапах багаторічного вдосконалення. Причому в низці видів єдиноборств поряд зі змагальною діяльністю успішно розвивається система поясів – оцінювання підготовленості спортсменів із метою визначення їх кваліфікації й надання права носіння пояса певного кольору.

Згідно з результатами проведених нами попередніх досліджень [167], усі види спортивних єдиноборств розподілено на дві групи. До першої увійшли види двобоїв, де основним напрямом діяльності є участь у змаганнях і перемога в них (бокс, вільна боротьба, кікбоксинг, самбо, сумо, греко-римська боротьба та ін.); до другої – види єдиноборств, де, окрім можливості брати участь у змаганнях, спортсмени можуть підвищувати свій кваліфікаційний рівень завдяки системі поясів, тобто складати іспити на право носіння визначеного пояса (дзюдо, карате, тхеквондо, джиу-джитсу й ін.).

Аналіз нормативних документів [284, 306, 329, 365], бесіди з провідними фахівцями та спортсменами дали змогу створити уявлення щодо особливостей розвитку рукопашного бою в Узбекистані (рис. 3.1).

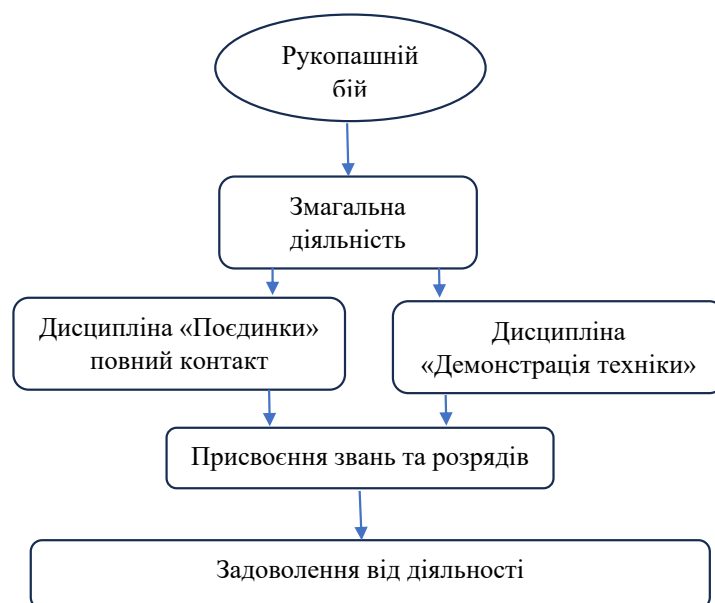


Рисунок 3.1 – Розвиток рукопашного бою в Узбекистані

Зауважимо, що змагальна діяльність із рукопашного бою відбувається в дисципліні «Поединки», розділ – повний контакт та дисципліні «Демонстрація прикладної техніки». Мотивація занять фізичною культурою й спортом на сьогодні є однією з найбільш актуальних соціально-педагогічних проблем у багатьох країнах, від якої залежить масовість виду спорту [144].

Ураховуючи особливості розвитку рукопашного бою в Узбекистані, мотиваційним стимулом для переможців змагань різного рівня вважаємо класифікаційну систему звань і розрядів. Для отримання почесного звання або розряду треба здобути відповідний результат згідно з класифікаційними вимогами (табл. 3.1).

Таблиця 3.1 – Класифікаційні вимоги з рукопашного бою в Узбекистані

Рівень змагань	Звання та розряди					
	МСМК	МС	КМС	1р	2р	3р
1	2	3	4	5	6	7
Чемпіонат світу	1-3	4-5				
Чемпіонат світу серед молоді 18–20 років	1					
Чемпіонат світу серед молоді 16–17 років		2-3				
Чемпіонат Азії	1	2-4				
Чемпіонат Азії серед молоді 18–20 років		2-4				
Міжнародні турніри (не менше ніж 10 країн)		1-2	1-5			
Чемпіонат Узбекистану		1	1-3			
Кубок Узбекистану		1	1-3			
Республіканські турніри			1-3			
Чемпіонат Узбекистану серед молоді			1-3			
Кубок Узбекистану серед молоді			1-3			
Республіканські турніри			1-3			

Продовження табл. 3.1

1	2	3	4	5	6	7
Міжнародні турніри серед молоді			1-5			
Чемпіонат Узбекистану серед юнаків			1-3			
Республіканські турніри серед юнаків			1-3			
Міжнародні турніри серед юнаків та дівчат			1-5			
Чемпіонати областей, міст			1			
Протягом року отримати 8 перемог над спортсменами 1 розряду або 12 перемог над спортсменами 2 розряду				X		
Протягом року отримати 6 перемог над спортсменами 2 розряду або 8 перемог над спортсменами – учасниками обласних або міських змагань та ін.					X	
Протягом року отримати 4 перемоги над спортсменами 3 розряду або 8 перемог над спортсменами – учасниками обласних або міських змагань й ін.						X

Розряди та особливо почесні звання в громадян республіки мають великий соціальний статус і повагу й створюють умови для подальшого просування не лише в спорті. Така обставина значно підвищує мотиваційний потенціал; зростає кількість охочих займатися спортом; збільшується конкуренція, що, урешті, створює умови для підвищення рівня майстерності спортсменів.

Аналіз отриманих даних свідчить про широкі можливості щодо присвоєння звань, особливо отримання звання майстра спорту та кандидата в майстри спорту. Цікавим фактом є те, що спортивні розряди з рукопашного бою можуть присвоюватися спортсменам, які не вибороли призові місця на

певних змаганнях, але протягом року здобули необхідну кількість перемог над суперниками з визначеними розрядами.

Такий підхід значно підвищує кількість спортсменів, які можуть виконати розрядні вимоги, особливо на початкових етапах багаторічного вдосконалення. Також привертає увагу факт відсутності додаткових вимог для отримання почесних звань щодо кількості учасників, перемог і представників регіонів.

У фахових наукових джерелах [93, 234, 347] зазначено, що багаторічний процес спортивної підготовки від новачка до висот майстерності може бути представлений у вигляді великих стадій, що послідовно чергуються, уключають окремі етапи багаторічної підготовки, пов'язані з віковими й кваліфікаційними показниками спортсменів.

У табл. 3.2 наведено дані щодо особливостей побудови етапів підготовки та оцінювання рівня підготовленості спортсменів протягом багаторічного тренування в Узбекистані, відповідно до комплектування тренувальних груп, режиму навчально-тренувальної роботи й вимог до оцінювання спортивної підготовленості.

Таблиця 3.2 – Етапи підготовки, відповідні групи, режим навчально-тренувальної роботи, вимоги до оцінювання спортивної підготовленості в Узбекистані

Етап підготовки	Група підготовки	Рік навчання	Режим навчально-тренувальної роботи з навчальними групами	Вимоги до оцінювання спортивної підготовленості
1	2	3	4	5
Початковий	Початкової підготовки	1 рік	6	-
		2 рік	8	-
		3 рік	8	-

Продовження табл. 3.2

1	2	3	4	5
Навчально-тренувальний	Навчально-тренувальні	1 рік	12	Масові розряди
		2 рік	14	Масові розряди
		3 рік	16	Масові розряди
		4 рік	18	Масові розряди
		5 рік	20	Масові розряди
Спортивного вдосконалення	Спортивного вдосконалення	1 рік	24	КМС, МС
		2 рік	26	КМС, МС
		Понад 2 роки	28	КМС, МС
Вашої спортивної майстерності	Вищої спортивної майстерності	Весь термін	32	МСМК, ЗМС

До особливостей побудови навчально-тренувального процесу в Узбекистані можна віднести відсутність вимог щодо оцінювання підготовленості спортсменів на етапі початкової підготовки, невизначеність конкретних розрядних вимог на навчально-тренувальному етапі підготовки (ураховуючи його тривалість протягом п'яти років) та максимальні вимоги щодо оцінювання рівня спортивної підготовленості на етапі вищої спортивної майстерності.

Багаторічна підготовка єдиноборців повинна передбачати безперервне підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей й удосконалення технічної підготовленості спортсменів [144, 313, 350]. Успішне виконання цього завдання може бути забезпечено лише за виконання зростаючих обсягів тренувальних навантажень.

При цьому надзвичайно важливо, щоб кожен засвоєний обсяг роботи супроводжувався прогресом результатів і готував організм спортсмена до

наступного етапу підготовки [144]. Виявлення оптимального обсягу тренувального навантаження для спортсменів-рукопашників є найбільш актуальним, тому що з цього періоду формується майбутня структура багаторічної підготовки спортсменів.

У табл. 3.3 наведено загальний річний обсяг тренувальних навантажень за етапами підготовки, що свідчить про відповідність побудови системи багаторічної підготовки узбецьких спортсменів загальноприйнятим основам теорії спорту.

Таблиця 3.3 – Загальний річний обсяг тренувальних навантажень за етапами підготовки в Узбекистані

Зміст	Група											
	початкової підготовки			навчально- тренувальні					спортивного вдосконалення			вашої спортивної майстерності
	Рік навчання											
	1й	2й	3й	1й	2й	3й	4й	5й	1й	2й	3й	Весь термін
Загальний річний обсяг роботи	312	416	416	624	728	936	1040	1040	1248	1352	1456	1664

У фахових публікаціях [95, 347] зазначено, що структура навчально-тренувального процесу – це стійкий порядок об'єднання, взаємозв'язок і співвідношення різноманітних сторін спортивного тренування. Співвідношення різних сторін підготовленості в системі підготовки спортсменів в Узбекистані представлено в табл. 3.4.

Таблиця 3.4 – Співвідношення засобів різних видів підготовки за роками навчання в системі підготовки спортсменів з рукопашного бою в Узбекистані

Зміст	Етапи											
	початкової підготовки			навчально- тренувальної підготовки					спортивного вдосконалення			вашої спортивної майстерності
	Рік навчання											
	1й	2й	3й	1й	2й	3й	4й	5й	1й	2й	3й	Весь термін
Загальна фізична підготовка	35	35	30	20	20	20	25	25	20	25	25	25
Спеціальна фізична підготовка	35	35	30	25	25	25	30	30	25	25	25	25
Техніко- тактична підготовка	25	25	30	45	45	45	35	35	45	45	45	45
Інші	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

За результатами дослідження співвідношення засобів різних видів підготовки за роками навчання спостерігаємо значний відсоток застосування техніко-тактичної підготовки вже з першого етапу підготовки (початкової підготовки), який набирає максимальних значень уже в перший рік другого етапу (навчально-тренувальної підготовки).

Привертає увагу однаковий розподіл навантаження із загальної та спеціальної фізичної підготовки на всіх етапах багаторічного вдосконалення, а також немалий відсоток навантаження за іншими видами підготовки.

Планування тренувального процесу спортсменів з урахуванням окремих сторін підготовки дає змогу більш систематизовано підібрати засоби й методи підготовки, а також визначити критерії контролю та оцінювання підготовленості спортсменів [144]. Але для ефективної побудови тренувального процесу спортсменів необхідною умовою є отримання інформації про рівень готовності вихованців за різними видами підготовки на кожному етапі багаторічного спортивного удосконалення.

У попередніх наших наукових роботах [159] із проблеми контролю й оцінювання підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, зазначалося, що загальна та спеціальна фізична підготовленість рукопашників може оцінюватися за комплексними тестами або контрольними нормативами, що містять загальнопідготовчі й спеціально-підготовчі вправи.

Аналіз комплексних тестів та нормативів із загальнофізичної підготовки (табл. 3.5) свідчить про наявність завдань щодо оцінювання розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, координації, витривалості.

Таблиця 3.5 – Комплексні тести та нормативи з оцінювання загальнофізичної підготовки спортсменів із рукопашного бою в Узбекистані

Етап підготовки			
початкової підготовки	навчально-тренувальної підготовки	спортивного вдосконалення	вашої спортивної майстерності
1	2	3	4
✓ Біг 30 м із низького старту, <i>с</i> ✓ Стрибок у довжину з місця, <i>см</i> ✓ Човниковий біг 4х20 м, <i>с</i>	✓ Біг 60 м із низького старту, <i>с</i> ✓ Стрибок у довжину з місця, <i>см</i> ✓ Човниковий біг 4х20 м, <i>с</i>	✓ Біг 60 м з низького старту, <i>с</i> ✓ Стрибок у довжину з місця, <i>см</i> ✓ Човниковий біг 4х20 м, <i>с</i>	✓ Біг 60 м із низького старту, <i>с</i> ✓ Стрибок у довжину з місця, <i>см</i> ✓ Човниковий біг 4х20 м, <i>с</i>

Продовження табл. 3.5

1	2	3	4
✓ Підтягування на перекладині, <i>разів</i> ✓ Біг на 1000 м, <i>с</i> ✓ Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, <i>разів</i> ✓ Піднімання ту- луба з положення лежачи, коліна зігнуті, <i>разів</i>	✓ Підтягування на перекладині, <i>разів</i> ✓ Біг 1000 м, <i>с</i> ✓ Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, <i>разів</i> ✓ Піднімання ту- луба з положення лежачи, коліна зігнуті, <i>разів</i>	✓ Підтягування на перекладині, <i>разів</i> ✓ Біг 3000 м, <i>с</i> ✓ Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, <i>разів</i> ✓ Піднімання ту- луба з положення лежачи, коліна зігнуті, <i>разів</i>	✓ Підтягування на перекладині, <i>разів</i> ✓ Біг 3000 м, <i>с</i> ✓ Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, <i>разів</i> ✓ Піднімання ту- луба з положення лежачи, коліна зігнуті, <i>разів</i>

Водночас не простежено зміни в змісті вимог із різних видів підготовки щодо оцінювання підготовленості на різних етапах багаторічного вдосконалення. Відмінності спостерігають лише в бігу на короткі дистанції, із 30 до 60 м, на другому році навчання етапу навчальної підготовки та зміні в бігу на дальні дистанції – із 1000 до 3000 м на етапі спортивного удосконалення. Вимоги щодо оцінювання рівня спеціальної фізичної підготовленості представлено в програмі на етапі навчально-тренувальної підготовки у вигляді контрольних тестів, які складаються з виконання на час ударів руками, ногами, підготовчих дій і кидків (табл. 3.6). Протягом зростання рівня майстерності завдання не змінюються, але зростають вимоги щодо виконання окремих елементів.

У технічному вдосконаленні протягом етапу початкової підготовки спортсмени повинні оволодіти технікою страхування під час падіння, на наступних етапах повинні виконувати основні атакуючі й захисні дії в стійці та боротьбі лежачи (табл. 3.7).

Таблиця 3.6 – Комплексні тести та нормативів з оцінювання спеціально-фізичної й технічної підготовленості спортсменів із рукопашного бою в Узбекистані

Етап підготовки			
початкової підготовки	навчально-тренувальної підготовки	спортивного вдосконалення	вашої спортивної майстерності
	✓ Сумарний час 6-ти прямих ударів руками, <i>с</i> ✓ Сумарний час 6-ти бічних ударів ногами, <i>с</i> ✓ Сумарний час 6-ти «входів», <i>с</i> ✓ Сумарна кількість кидків, <i>разів</i>	✓ Сумарний час 6-ти прямих ударів руками, <i>с</i> ✓ Сумарний час 6-ти бічних ударів ногами, <i>с</i> ✓ Сумарний час 6-ти «входів», <i>с</i> ✓ Сумарна кількість кидків, <i>разів</i>	✓ Сумарний час 6-ти прямих ударів руками, <i>с</i> ✓ Сумарний час 6-ти бічних ударів ногами, <i>с</i> ✓ Сумарний час 6-ти «входів», <i>с</i> ✓ Сумарна кількість кидків, <i>разів</i>

Таблиця 3.7 – Комплексні тести та нормативів з оцінювання техніко-тактичної підготовки спортсменів із рукопашного бою Узбекистану

Етап підготовки			
початкової підготовки	навчально-тренувальної підготовки	спортивного удосконалення	вашої спортивної майстерності
Володіння технікою страхування під час падіння.	Виконання основних атакуючих та захисних дій у стійкі й боротьбі лежачи	Виконання основних атакуючих і захисних дій у стійці та боротьбі лежачи	Виконання основних атакуючих та захисних дій у стійкі та боротьбі лежачи

3.2 Характеристика побудови системи оцінювання підготовленості в єдиноборствах у Польщі (на матеріалі рукопашного бою)

Спорт у Польщі дуже популярний та розвинений. Галузі фізичної культури й спорту приділяють багато уваги, постійно впроваджують нові технології, методики та інші нововведення, які дають змогу розвиватися на належному європейському рівні й відповідати всім міжнародним і світовим тенденціям [275, 318]. Польські спортсмени представляють свою країну в міжнародних змаганнях різного рівня з багатьох видів спорту, у тому числі з різних видів єдиноборств. Більшість бойових мистецтв, які зараз практикуються у світі, розвиваються також і в Польщі [273, 274, 317].

У Польщі близько чверті мільйона дітей та підлітків займаються різними далекосхідними бойовими мистецтвами, що свідчить про масштабність цього явища. Близько 30-ти організацій опікуються діяльністю об'єднань, клубів, секцій, центрів та окремих ентузіастів [358]. Розвиток єдиноборств відбувається відповідно до загальноєвропейських цінностей, без нав'язування й насильства, а лише відповідно до побажань громадян республіки. Останніми роками в Європі з'явилися концепції розвитку єдиноборств у вигляді самовдосконалення, без спортивних змагань, які набувають неабиякої популярності. Причиною такого явища, передусім, є комерціалізація, жорстокість, політичні умови, допінг та дегуманізація, яка притаманна сучасному спорту [265, 285]. Така обставина значно впливає й на розвиток спортивної галузі. Загалом, системи бойових мистецтв у Європі та в Польщі зокрема або обирають шлях спорту, або уникають спортивних змагань [258, 272, 338].

Рукопашний бій – молодий вид спорту, який почав розвиватись у Польщі протягом останнього десятиліття. Польські спортсмени постійно беруть участь у чемпіонатах Європи та світу, які проводяться під егідою Міжнародної федерації IBF, здобуваючи медалі різного гатунку. Ураховуючи особливості підходів до розвитку єдиноборств у Польщі, актуальним

вважаємо дослідження особливостей побудови системи контролю та оцінювання підготовленості польських спортсменів. Отримана в ході роботи інформація може бути додатковим засобом для оптимізації системи багаторічної підготовки рукопашників на різних етапах спортивного удосконалення.

Нами проаналізовано нормативно-правові документи з фізкультурно-спортивної галузі республіки Польща, а саме, закон «Про фізичну культуру та спорт» від 25 червня 2010 р. [367], політичну трансформацію й зміни системи організації спорту в Польщі в 1989–2019 рр. [325], положення про «Місцеву політику щодо стимулювання розвитку фізичної рекреації в окремих країнах Європейського Союзу» [258], Указ від 16 січня 1946 р. «Про загальну обов’язковість фізичного виховання та військової підготовки» [285], Європейську спортивну хартію, 1992 р. [293], Програму розвитку спорту до 2020 р. Міністерства спорту і туризму, [345], Стратегію розвитку спорту в Польщі до 2015 р. [355].

Також у ході роботи вивчено програму підготовки спортсменів із рукопашного бою [374]. Для розв’язання проблеми дослідження проводили спостереження за змагальною й тренувальною діяльністю, бесіди зі спортсменами, тренерами та керівниками польської збірної команди.

Із 1945 по 1955 р. рукопашний бій на основі боротьби, боксу й елементів джиу-джюцу пропагувався лише як частина військової підготовки збройних сил і поліції (був уключений до програми Академії фізичної підготовки наприкінці 1940-х років) [285, 338]. Водночас деякі знання про рукопашну підготовку збагатилися завдяки польським солдатам з підрозділів Управління спеціальними операціями, тобто SOE, які повернулися до країни після закінчення війни. У пізніші роки інформація про методику викладання рукопашного бою до груп секцій самооборони, які діяли під егідою Товариства сприяння фізичній культурі (ТККФ), надходила фрагментарно [278]. І лише в 1957 р., у результаті відлиги після сталінського періоду, у рамках поліцейських та армійських об’єднань створено секції самозахисту й

почав бурхливо розвиватися фізкультурно-спортивний напрям, який умовно стали називати дзю-дзюцу [325, 358].

Згідно з науковими польськими публікаціями [358], 80-ті роки минулого століття – золоті роки розвитку єдиноборств у Польщі. Саме в ті часи єдиноборства все більше почали розділяти на традиційний і спортивний варіанти. У другому десятилітті 21-го століття кількість тих, хто займається єдиноборствами, за даними міністра спорту Йоанни Мухи, оцінювалося у 200–300 тисяч.

За даними наукових джерел [272, 275], у спортивні секції з видів єдиноборств записуються хлопці та дівчата різного віку, із різним фізичним розвитком та психологічним станом. Згідно з проведеними нами попередніми дослідженнями [31, 167, 172], встановлено, що головним мотиваційним стимулом для будь-якого виду діяльності є отримання емоційного задоволення та соціального заохочення. Загалом, у багатьох країнах Європи та в Польщі зокрема мотивація підлітків до занять фізичною культурою й спортом на сьогодні є однією з найбільш актуальних соціально-педагогічних проблем, від якої залежить масовість виду спорту [36, 125]. Згідно із сучасними науковими публікаціями [129, 139, 144] мотивація до занять єдиноборствами у польських юнаків і дівчат дуже різна. Проте найпоширенішим мотивом для заняття єдиноборствами є бажання навчитися самозахисту, щоб отримати відчуття безпеки та покращити фізичну форму. Більш темпераментна молодь, яка гарно розвинута фізично, мотивована й до змагальної діяльності.

Рукопашний бій як вид спорту почав розвиватись у Польщі відносно нещодавно. Потрібно зазначити, що польська федерація не має підтримки з боку органів державної влади. Така обставина значно ускладнює можливості розвитку виду спорту. Аналіз нормативних документів [260, 375], спостереження за тренувальним процесом і змагальною діяльністю дало змогу створити уявлення про структуру рукопашного бою в Польщі (рис. 3.2).

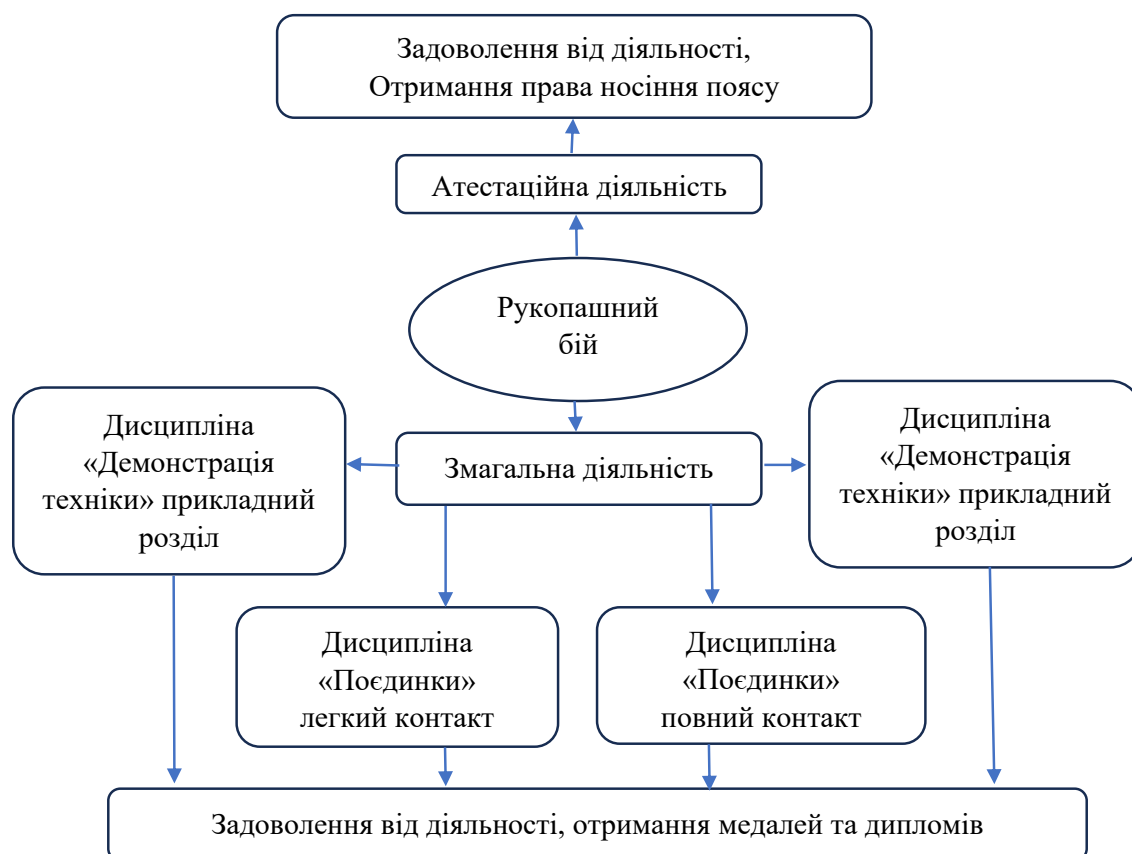
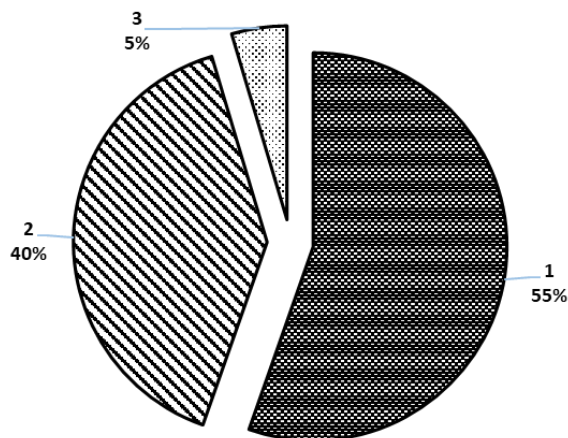


Рисунок 3.2 – Структура спортивної діяльності з рукопашного бою в Польщі

Бесіди з провідними фахівцями з різних видів єдиноборств доводять, що система поясів у Польщі дуже популярна й охоплює майже 100 % осіб, які займаються бойовими мистецтвами. Програма багаторічної підготовки спортсменів у Польщі включає вимоги щодо опанування техніки прикладного та змагального напрямів спортивної підготовки. Причому відповідний рівень кваліфікації (кю) також є допуском до участі в змаганнях і до розподілу спортсменів за рівнем підготовленості. Зазначимо, що спортивний складник дуже обширний і дає змогу займатися рукопашним боєм як системою самовдосконалення, так і беручи участь у змагальній діяльності, причому в різних розділах.

Але популярність дисциплін і їх розділів суттєво відрізняється (рис. 3.3). Так, найбільш популярним напрямом змагальної діяльності в Польщі є дисципліна «Демонстрація техніки» (Kata).



Примітка 1. Дисципліна «демонстрація техніки».

Примітка 2. Дисципліна «поєдинки» semi contact.

Примітка 3. Дисципліна «поєдинки» full contact.

Рисунок 3.3 – Розподіл пріоритетності змагальної діяльності в Польщі

Також отримані дані свідчать про невелику кількість спортсменів, які беруть участь у розділі повний контакт. У ході роботи встановлено відсутність можливості присвоювати відповідні розряди й звання за змагальні результати (розрядна система кваліфікації).

Отже, мотиваційною складовою частиною змагальної діяльності для польських спортсменів є отримання медалей і дипломів за призові місця. Іншим мотиваційним компонентом спортивної діяльності є система поясів – оцінювання певних видів підготовленості спортсменів, зокрема виконання складних технічних дій, певний зв'язок зі стійок, пересувань, ударних і захисних дій, а також техніки виконання рухових дій, притаманних відповідним видам двобоїв, без зброї й зі зброєю [172].

Для більш детального розуміння особливості оцінювання підготовленості спортсменів проаналізовано характерні особливості управління багаторічною системою підготовки єдиноборців у Польщі щодо кількості учнівських і майстерних ступенів, відповідності кольору пояса, віку отримання та тривалості підготовки за рівнем кваліфікації (табл. 3.8).

Отримані дані свідчать, що тривалість періоду для оцінювання розрядних кваліфікацій становить понад шість років, а для присвоєння майстра єдиноборств вищого рангу – майже 33 роки.

Таблиця 3.8 – Система поясів у Польщі, рівні кваліфікації, мінімальний вік отримання, тривалість підготовки

Ранг	Колір пояса	Мінімальний вік отримання	Мінімальний термін підготовки
1	2	3	4
10 КЮ	Білий	До 14 років	3 місяці
9 КЮ	Білий з однією смужкою	До 14 років	3 місяці
8 КЮ	Білий із двома смужкою	До 14 років	3 місяці
7 КЮ	Жовтий	Не визначено	6 місяців
6 КЮ	Помаранчевий	Не визначено	6 місяців
5 КЮ	Зелений	Не визначено	6 місяців
4 КЮ	Синій	Не визначено	6 місяців
3 КЮ	Коричневий з однією смужкою	Не визначено	6 місяців
2 КЮ	Коричневий із двома смужками	Не визначено	12 місяців
1 КЮ	Коричневий із трьома смужками	Не визначено	12 місяців
1 ДАН	Чорний	Не визначено	1 рік
2 ДАН	Чорний із 2-ма жовтими смужками	Не визначено	2 роки
3 ДАН	Чорний із 3-ма жовтими смужками	Не визначено	3 роки

Продовження табл. 3.8

1	2	3	4
4 ДАН	Чорний із 4-ма жовтими смужками	Не визначено	4 роки
5 ДАН	Чорний із 5-ма жовтими смужками	Не визначено	4 роки
6 ДАН	Червоно-білий	Не визначено	4 роки
7 ДАН	Червоно-білий	Не визначено	4 роки
8 ДАН	Червоно-білий	Не визначено	4 роки
9 ДАН	Червоний	Не визначено	4 роки
10 ДАН	Червоний	Не визначено	4 роки

Отже, тривалість підготовки в системі поясів від першої учнівської кваліфікації до найвищого майстерного звання становить майже 40 років.

Такий підхід дає змогу займатись обраним видом єдиноборств широким прошарком населення майже все життя й таким чином зберігати велику кількість шанувальників виду спорту.

У наукових джерелах [144] зазначено, що для ефективної побудови тренувального процесу спортсменів необхідною умовою є отримання інформації про рівень готовності вихованців за різними видами підготовки на кожному етапі багаторічного спортивного вдосконалення. Для виконання завдань дослідження проаналізовано вимоги щодо оцінювання рівня загальної й спеціальної фізичної підготовленості (табл. 3.9).

Таблиця 3.9 – Вимоги до оцінювання загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у Польщі

Ранг	Вимоги з оцінювання загальної та спеціально-фізичної підготовки
10, 9 кю	Йога, гімнастичні вправи: перекид уперед, падіння вправо-уліво
8 кю	Йога, гімнастичні вправи: перекид уперед, падіння вправо-уліво
7 кю	Йога, гімнастичні вправи: падіння назад
6 кю	Йога, гімнастичні вправи: падіння вперед
5 кю	Йога, гімнастичні вправи: падіння з колін
4 кю	Йога, гімнастичні вправи: вихід із рук
3 кю	Повторення, удосконалення
2 кю	Повторення, удосконалення
1 кю	Повторення, удосконалення
1 дан	Повторення, удосконалення

Отримані дані свідчать про нетрадиційний підхід щодо оцінювання фізичного розвитку юних вихованців, звичайні фізичні вправи замінені вправами з йоги. Також у програмі до 4-го кю окремим блоком є вимоги щодо гімнастичних, акробатичних і спеціальних вправ. Але, як зазначено в наукових публікаціях [24, 96, 230, 267], у єдиноборствах, окрім уявлення про фізичну та спеціальну підготовленість, тренеру вкрай потрібно мати уявлення про рівень техніко-тактичної підготовленості. Аналіз вимог з оцінювання техніко-тактичної підготовленості да змогу виявити окремі особливості цього напрямку. Умовно весь програмний обсяг розподіляється на учнівські (кю) та майстерні (дан) вимоги. Причому учнівські вимоги з оцінювання підготовленості спортсменів також можливо поділити на два етапи.

Перший етап – вимоги оцінювання підготовленості спортсменів із 10 до 5 учнівського рівня складаються здебільшого з опанування нового матеріалу, засвоєння різноманітної техніки пересувань та різних позицій, ударів руками

й ногами, захоплень та охоплень, захисних дій руками й ногами, кидків і збивань, утримань, больових та задушливих прийомів (табл. 3.10).

Таблиця 3.10 – Вимоги з оцінювання техніко-тактичної підготовленості на першому поясному етапі в Польщі

Ранг	Техніко-тактична підготовка
10-5 кю	стійкі; техніка ударів руками (уперед, назовні, знизу, зверху); техніка ударів-ногами (прямий, боковий назовні, усередину); техніка захисту руками, ногами, тулубом; техніка боротьби (кидки, збивання, важіль та вивертання, утримання, удушення); техніка охоплень та захоплень (за руки, за тулуб, за одяг, за волосся, за плечі); модельні ситуації, захист від різних видів нападу (самозахист від атак руками, ногами, звільнення від охоплень та охоплень)

На другому етапі оцінювання підготовленості спортсменів із 4 по 1 кю контроль техніко-тактичної підготовленості вихованців складається з вміння виконувати технічні дії з різних напрямів (ударна, борцівська, спеціальна прикладна техніка) та виконувати складні модельні завдання нападу (умовна погроза суперником різними видами нападу) (табл. 3.11).

Причому з кожним кваліфікаційним рівнем збиваючі фактори під час оцінювання підготовленості спортсменів ускладнюються. Так, на четвертому кваліфікаційному рівні додатково потрібно вміти протистояти одночасно двом суперникам і володіти технікою захисту від ударів палкою.

На третьому рівні, треба виконувати завдання, які складаються з нападу ножом. На другому та першому рівнях додатково треба вміти застосовувати техніку захисту в різних положеннях (лежачи, сидячи). Додатковим

ускладненням із підвищенням рівня кваліфікації вихованців є поступове збільшення кількості ситуацій нападу різними видами погроз.

Таблиця 3.11 – Вимоги з техніко-тактичної підготовленості на другому етапі системи поясів у Польщі

Рівень	Техніко-тактична підготовка	Усього комбінацій
4 кю	захисні дії руками від різних атак, 8 комбінацій; захисні та атакуючі дії ногами, різні комбінації ударів і захисних дій 8 комбінацій; боротьба в різних положеннях; захист від нападу двох суперників, 3 комбінації; захист від різних видів нападу, 15 комбінацій; атака та захист від нападу палкою, 10 комбінацій; поєдинки (1) 50 % супротиву	44
3 кю	захисні дії руками від різних атак, 12 комбінацій; захисні та атакуючі дії ногами, різні комбінації ударів і захисних дій, 12 комбінацій; захист від нападу двох суперників, 5 комбінацій; захист від нападу ножом і короткою палкою; поєдинки (2) 50 % супротиву	49
2 кю	захисні дії руками від різних атак, 15 комбінацій; захисні та атакуючі дії ногами, різні комбінації ударів і захисних дій, 15 комбінацій; захист від нападу двох суперників, 8 комбінацій; захист у положенні лежачи, 5 комбінацій; захист у положенні сидячи, 2 комбінації	50
1 кю	техніка нападу руками ногами, 10 комбінацій; захисні дії руками від різних атак, 20 комбінацій; захист від нападу двох суперників, 5 комбінацій; захист від нападу палкою та ножом, 5 комбінацій	50

Як встановлено раніше, спортивний напрям підготовки в Польщі складається зі змагального та прикладного розділів. У фахових джерелах зазначається [31, 161], що вміння застосовувати техніко-тактичний арсенал в умовах екстремальної діяльності й визначають рівень підготовленості спортсменів. У розділі «демонстрація прикладної техніки» майстерність визначається вмінням ефективно та швидко вирішувати різноманітні модельні ситуації нападу, а в змагальному розділі – умінням застосовувати опановану техніку в поєдинках. Саме з четвертого кваліфікаційного рівня вихованці повинні вміти виконувати опановану техніку в спарингових поєдинках, але з обмеженнями (рівень супротиву не повинен перевищувати 50 % від змагального навантаження).

У вимогах з оцінювання підготовленості спортсменів на надання права носіння чорного пояса (1 дан) простежується значне підвищення кількості модельних ситуацій, які треба виконати в ході іспитів, у порівнянні з учнівськими ступенями. Також фахівці звертають увагу на підвищені критерії щодо оцінювання техніки виконання з боку експертів і поява розділу теоретичної підготовки (табл. 3.12).

Таблиця 3.12 – Вимоги з оцінювання техніко-тактичної підготовленості спортсменів на право носіння чорного пояса у Польщі

Ранг	Техніко-тактична підготовка	Всього комбінацій
1 дан	формальний комплекс ката зі зброєю та без зброї, захисні дії руками від різних атак, 20 комбінацій; захисні та атакуючі дії ногами, різні комбінації ударів та захисних дій, 20 комбінацій; захист від нападу двох суперників, 10 комбінацій; захист від нападу палкою та ножом, 10 комбінацій; звільнення від всіх захоплень й охоплень; захист у положенні лежачі, 10 комбінацій; теоретична підготовка	70

Аналіз програмних вимог з оцінювання підготовленості спортсменів свідчить про поступове збільшення обсягу та складності навчального матеріалу з кожним роком тренування, ураховуючи різні напрями техніко-тактичного удосконалення.

Висновки до розділу 3

В Узбекистані рукопашний бій є сучасним, популярним видом спорту та вагомою частиною бойової підготовки Збройних сил і співробітників правоохоронних органів Узбекистану. Система побудови багаторічної підготовки спортсменів із рукопашного бою відповідає всім основним положенням теорії та методики спортивної науки й націлена на досягнення максимально можливого результату в змагальній діяльності. Основою системи оцінювання підготовленості узбецьких спортсменів є результат змагальної діяльності та відповідна система звань і розрядів. Причому змагальна діяльність із рукопашного бою відбувається у двох дисциплінах: «демонстрація прикладної техніки» та поєдинки у розділі «повний контакт», який має напрямок проведення професійних поєдинків та шалену популярність серед глядачів.

Мотиваційна складова частина до досягнення високих спортивних результатів у вигляді класифікаційної системи звань і розрядів має широкі можливості щодо виконання, а також вагомий соціальний статус серед спортсменів, тренерів і громадян Узбекистану.

Особливостями системи багаторічних тренувань в Узбекистані є визначення етапів підготовки, їх тривалість, вимоги щодо спортивної майстерності, обсягу навантажень, співвідношення засобів різних видів підготовки, проведення контролю та оцінювання різних сторін підготовленості спортсменів.

Розвиток єдиноборств у Польщі відбувається відповідно до загально-європейських цінностей, без нав'язування й насильства, а лише відповідно до побажань громадян республіки. Системи бойових мистецтв або обирають

шлях спорту, або уникають спортивних змагань. Така ситуація характерна для більшості країн Європейського Союзу.

Система багаторічної підготовки спортсменів здебільшого спрямована на опанування великого обсягу техніко-тактичних дій різної спрямованості, а фізична підготовка замінена вправами з йоги. З перших років, і протягом всього періоду підготовки спостерігаємо поступове збільшення обсягу та складності навчального матеріалу за різними напрямками техніко-тактичного вдосконалення. Завданням спортивної підготовки є надбання відповідного рівня готовності для складання іспитів на право носіння чергового пояса або участі в змаганнях із різних дисциплін і розділів. Найбільш популярною дисципліною змагальної діяльності в польських спортсменів є розділ «Демонстрація техніки». Найпоширенішим мотивом для заняття єдиноборствами в польської молоді є бажання навчитися самозахисту, щоб отримати відчуття безпеки та покращити фізичну форму за щадних режимів тренування.

Основою оцінювання підготовленості спортсменів у Польщі є система поясів яка дуже популярна й складається з 10-ти початкових рангів та 10-ти майстерних рангів. Велика кількість учнівських та майстерних кваліфікаційних рангів, щадні режими навантаження, відсутність екстремальних умов, націленість на бездоганне володіння технічною майстерністю дають можливість займатися єдиноборствами великим верстам населення різних вікових груп і статі протягом багатьох років.

Матеріали цього розділу представлено в таких публікаціях [31, 159, 167, 168, 172, 173].

РОЗДІЛ 4

ОЦІНЮВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В РУКОПАШНОМУ БОЮ

4.1. Еволюція правил спортивних змагань із рукопашного бою як процес удосконалення системи оцінювання підготовленості спортсменів

Основний фактор, який визначає змагальну діяльність та впливає на навчально-тренувальний процес єдиноборців, – це правила змагань [233, 292].

Із метою відповідності сучасним вимогам розвитку спортивної галузі, підвищення видовищності окремих видів єдиноборств, упровадження нових технологій, удосконалення інвентарю, обладнання й спортивної екіпіровки, об'єктивізації системи оцінювання та суддівства загалом, профілактики травматизму фахівці постійно розглядають питання щодо внесення змін у правила спортивних змагань [12, 161, 178, 230]. Відомо, що навіть незначні зміни в правилах змагань впливають на якісні й кількісні показники змагальної діяльності спортсменів [175].

За останні декілька десятиків років у рукопашному бою відбуваються кардинальні зміни правил змагань, з'являються нові версії, змінюється вимоги щодо застосування техніко-тактичних дій, упроваджується нові системи оцінок та суддівства змагань [148].

На сьогодні незаперечним фактом є те, що фахівці й у подальшому продовжуватимуть спроби щодо внесення нових змін до правил змагань із рукопашного бою. Тому отримана інформація, яка стосується особливостей еволюції правил змагань, її основних напрямів, ефективності та відповідності змін вимогам часу буде фундаментальною основою для перспективи підвищення ефективності змагальної діяльності на нових етапах розвитку рукопашного бою.

Для дослідження змін правил змагань застосовано метод експертних оцінок й аналіз протоколів змагань із рукопашного бою, які відбулися

протягом 1993–2023 рр. Для виконання завдань дослідження опрацьовано шість редакцій правил змагань та проаналізовано протоколи 334 турнірів із рукопашного бою, які відбулися протягом 1993–2023 рр. [49, 127, 147, 148].

Для досягнення мети розділу створено експертну групу, у яку увійшли десять провідних суддів із рукопашного бою, із них: чотири – із кваліфікацією судді зі спорту міжнародної категорії, шість – із кваліфікацією судді зі спорту національної категорії.

Аналіз проводили за такими ознаками: розділи, у яких змагаються спортсмени, учасники змагань; розміри та особливості майданчика; одяг єдиноборців і засоби захисту; особливості суддівства; тривалість поєдинку й час, відведений на виконання техніко-тактичних дій, дозволені та заборонені правилами засоби досягнення переваги, дозволені зони нанесення атакуючих дій, особливості покарання за порушення правил змагань, ефективність і доцільність застосування.

Аналіз науково-методичних робіт [175] підтверджує, що основним фактором, який визначає змагальну та навчально-тренувальну діяльність у єдиноборствах, є правила змагань із виду спорту. Також дослідники у своїх роботах зазначають [175], що на техніку єдиноборств того чи іншого виду впливають визначені ознаки, основними з яких, на їхню думку, є сутність перемоги, одяг єдиноборців, дозволені й заборонені правилами засоби досягнення переваги, розміри та особливості майданчика, тривалість поєдинку й час, відведений на виконання техніко-тактичних дій і поєдинку загалом. Саме всі ці ознаки та інші вимоги зазначені в «Правилах спортивних змагань» із будь-якого виду спортивних єдиноборств.

Дослідження еволюції Правил спортивних змагань довели, що весь еволюційний процес розвитку правил змагань із рукопашного бою умовно ділиться на шість етапів: перший (≤ 1996 рр.); другий (1996–1999 рр.); третій (1999–2004 рр.); четвертий (2004–2017 рр.); п'ятий (2017–2021 рр.); шостий (2021р. по сьогодні) (табл. 4.1).

Таблиця 4.1 – Етапи еволюційного розвитку правил змагань із рукопашного бою

	№ етапу					
	1 етап	2 етап	3 етап	4 етап	5 етап	6 етап
Тривалість етапу, <i>рр.</i>	≤1996	1996–1999	1999–2004	2004–2017	2017–2021	2021≤

Із метою більш детального розуміння змін, які відбувалися протягом розвитку рукопашного бою як прикладного виду спорту фахівці запропонували провести аналіз за ознаками, які найбільше впливають на змагальну діяльність і методику підготовки спортсменів-рукопашників: розділи, у яких змагаються спортсмени, учасники змагань, розміри та особливості майданчика, одяг єдиноборців і засоби захисту, особливості оцінювання й суддівства загалом, тривалість поєдинку та час, відведений на виконання техніко-тактичних дій, дозволені й заборонені правилами засоби досягнення переваги, сутність перемоги, дозволені зони нанесення атакуючих дій, особливості покарання за порушення правил змагань.

На першому етапі роботи проведено дослідження розділів за якими проводили змагання з рукопашного бою, що довело те, що протягом усього періоду розвитку виду спорту турніри проводились у дисциплінах «Демонстрація техніки» (1 тур) та «Поєдинки» (табл. 4.2).

Таблиця 4.2 – Особливості проведення змагань за розділами протягом усього етапу еволюції правил змагань рукопашного бою

Рік зміни правил	Основні ознаки, визначення та особливості правил спортивних змагань із рукопашного бою
1	2
≤1996 рр.	Розділ – Поєдинки (версії невизначено). Розділ – Демонстрація техніки, особливості: є обов'язковим для всіх

Продовження табл. 4.2

1	2
	учасників змагань, є кваліфікаційним до допуску до поєдинків ($90 \leq$ балів)
1996– 1999 рр.	Розділ – Поєдинки (версії ЛК, ДК, ПК). Розділ – Демонстрація техніки, особливості: є обов’язковим для всіх учасників змагань, є кваліфікаційним до допуску до поєдинків. Допуск зазначається в Положенні, як правило ($90 \leq$ балів)
1999– 2004 рр.	Розділ – Поєдинки (версії ДК) Розділ – Демонстрація техніки, особливості: є обов’язковим для всіх учасників змагань, є кваліфікаційним до допуску до поєдинків. Допуск зазначається в Положенні, як правило ($90 \leq$ балів)
2004– 2017 рр.	Розділ – Поєдинки (версії ЛК, ДК, ПК). Розділ – Демонстрація техніки, особливості: є обов’язковим для всіх учасників змагань, є кваліфікаційним до допуску до поєдинків. Допуск зазначається в Положенні, як правило ($90 \leq$ балів)
2017– 2021 рр.	Розділ – Поєдинки (версії ЛК, ДК). Розділ – Демонстрація техніки. Окремі розділи змагань із виконання прикладної та формальної техніки рукопашного бою
2021≤	Розділ – Поєдинки (версії ЛК, ДК). Розділ – Демонстрація техніки, особливості. Окремі розділи змагань із виконання прикладної та формальної техніки рукопашного бою

Примітка 1. ЛК – легкий контакт.

Примітка 2. ДК – дозований контакт.

Примітка 3. ПК – повний контакт.

Причому тривалий час (до 2017 р.) розділ «Демонстрація техніки “1 тур”», згідно з визначенням Правил спортивних змагань у всіх редакціях, був кваліфікаційний (впливав на виконання вимог Єдиної спортивної класифікації на присвоєння спортивних звань і розрядів) та обов’язковий для всіх учасників змагань, тобто до розділу «Поєдинки» допускали спортсменів, які під час виконання прийомів рукопашного бою (1 туру змагань) набрали необхідну кількість балів – оцінок за виступ. Лише, починаючи з 2017 р., демонстрація техніки стала окремим розділом змагань.

Аналіз правил змагань довів, що в змагальних поєдинках із рукопашного бою дозволено застосовувати борцівську та ударну техніку, але більшість змін у правилах змагань протягом усього еволюційного розвитку рукопашного бою відбувались у напрямі можливості застосування саме ударної техніки, насамперед дозування сили й зони нанесення ударів.

Згідно з отриманими результатами дослідження, до 1996 р. в розділі «Поєдинки» не було чіткого визначення обмеження сили та зони нанесення ударів. Правила змагань того часу давали змогу проводити сутички без контакту, із поверховим контактом й з обмеженим контактом у визначенні залікових зон за застосування ударної техніки залежно від наявності захисного спорядження (табл. 4.3).

Таблиця 4.3 – Особливості проведення змагальних поєдинків першого етапу (≤ 1996 рр.) еволюції правил змагань рукопашного бою

Версія розділу	Особливості застосування техніки за ознакою сили та зони нанесення ударів	Особливості проведення поєдинків
Не визначено	Голова та шия без контакту або обмежений контакт, нокдауни й нокауті заборонені. Тулуб дозований контакт, нокаут заборонений. Прийоми боротьби дозволені. Удари по ногах заборонені	Із зупинкою часу для оцінювання проведення технічних дій

Також виявлено, що на першому етапі розвитку існувала заборона нанесення ударів ву голову та шию, які приводять суперника до стану нокдауну або нокауту й ударів у тулуб, які призводять до нокауту суперника. Зазначимо, що інколи відсутність необхідного інвентарю й обладнання спонукала проводити змагання, обмежуючи виконання техніки боротьби.

Як зазначають фахівці, саме недоліки у визначенні дозування сили та зон нанесення ударної техніки стали причиною радикальних змін у рукопашному бою, що відображено в редакції правил змагань 1996 р., де в розділі поєдинки вже дозволялося проведення змагань із легкого контакту (ЛК), дозованого (ДК) і повного контакту (ПК). На думку фахівців, радикальним нововведенням стала можливість нанесення ударів, які доводять суперника до стану нокдауну або нокауту, у зону голови, тулуба та нижче пояса (ДК, ПК). Дослідженням встановлено, що чітке визначення дозування сили ударів і розподіл можливості проведення поєдинків із зупинкою та без зупинки часу для оцінювання технічних дій, стало критерієм поділу розділу «Поєдинки» за різними версіями: легкий контакт, дозований контакт, повний контакт (табл. 4.4).

Таблиця 4.4 – Особливості проведення змагальних поєдинків другого етапу (1996–1999 рр.) еволюції правил змагань рукопашного бою за різними версіями

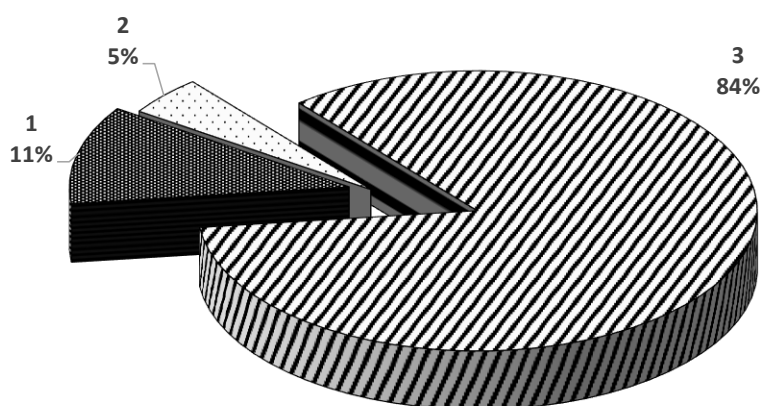
Версія розділу	Особливості застосування техніки за ознакою сили та зони нанесення ударів	Особливості проведення поєдинків
1	2	3
Легкий контакт	Голова та тулуб, нокдауни й нокауту заборонені. Прийоми боротьби дозволені.	Із зупинкою часу для оцінювання проведених технічних дій.

Продовження табл. 4.4

1	2	3
Дозований контакт	Голова та тулуб, нокаути заборонені. Прийоми боротьби дозволені.	Із зупинкою часу для оцінювання проведених технічних дій.
Повний контакт	Голова, тулуб, ноги, нокдауни та нокаути дозволені. Прийоми боротьби дозволені.	Без зупинки часу для оцінювання проведених технічних дій.

Але цікавим є факт, який виявлено в результаті кількісного аналізу проведених змагань за різними версіями.

Установлено, що більшість турнірів у ті часи проводили за версією, у якій заборонялося виконання ударів, що доводили суперника до стану нокауту, але нокдаун був дозволений. Також заборонялося нанесення ударів ногами нижче поясу, а суддівство відбувається із зупинкою часу для оцінювання проведених технічних дій (рис. 4.1).



Примітка 1. Поєдинки, у яких нокаут, нокдаун дозволені.

Примітка 2. Поєдинки, у яких нокаут, нокдаун заборонені.

Примітка 3. Поєдинки, у яких нокаут заборонений, нокдаун дозволений.

Рисунок 4.1 – Розподіл проведених змагань за різними версіями протягом 1996–1999 р. (n = 44)

Як встановлено дослідженням, саме ця обставина, проведення переважної кількості змагань за версією «дозований контакт», у якому дозволено нанесення ударів, що доводять до нокдауну, але не приводять суперника до стану нокауту, та непопулярність інших версій були підставою до чергової радикальної зміни правил змагань із рукопашного бою, які відбулись у 1999 р., згідно з якими передбачено проведення змагальних поєдинків тільки за версією дозованого контакту, а інші версії вилучено зі змісту (табл. 4.5).

Таблиця 4.5 – Особливості проведення змагальних поєдинків третього етапу (1999–2004 рр.) еволюції правил змагань рукопашного бою за версією «дозований контакт»

Версія розділу	Особливості застосування техніки за ознакою сили та зони нанесення ударів	Особливості проведення поєдинків
Дозований контакт	Голова та тулуб, нокауту заборонені. Прийоми боротьби дозволені.	Із зупинкою часу для оцінювання проведення технічних дій.

Таку тенденцію проведення змагань спостерігали до 2004 р. Фахівці зазначають, що розвиток єдиноборства на міжнародній арені, затребуваність змін у внутрішньому середовищі спонукали представників федерації до введення нових радикальних змін до правил змагань із рукопашного бою, основними з яких стали більш чіткий розподіл проведення поєдинків за можливістю застосування технічного арсеналу й дозування сили нанесення ударної техніки, тобто збільшення версій, за якими проводяться змагальні поєдинки (табл. 4.6).

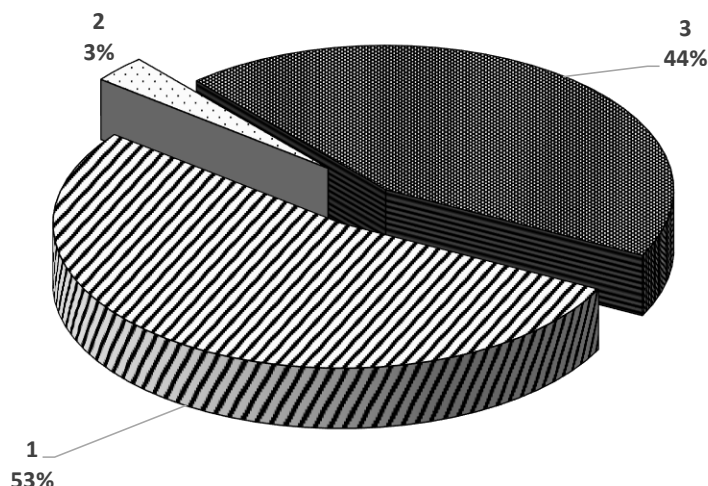
Аналіз умов проведення поєдинків за різними версіями довів, що, починаючи з четвертого етапу еволюції правил змагань із рукопашного бою, з'явилися чіткі відмінності між версіями «легкий, дозований та повний

контакт», які полягали не тільки в дозуванні сили ударів (нокдауни й нокауту заборонені або дозволені) але в значному обмеженні застосування технічного арсеналу (виконання техніки боротьби у версії «легкий контакт» заборонено).

Таблиця 4.6 – Особливості проведення змагальних поєдинків четвертого етапу (2004–2017 рр.) еволюції правил змагань рукопашного бою

Версія розділу	Особливості застосування техніки за ознакою сили та зони нанесення ударів	Особливості проведення поєдинків
Легкий контакт	Голова та тулуб, нокдауни й нокауту заборонені. Прийоми боротьби заборонені	З зупинкою часу для оцінювання проведення технічних дій.
Дозований контакт	Голова та тулуб, нокауту заборонені. Прийоми боротьби дозволені.	Без зупинки часу (та можливістю проведення із зупинкою часу) для оцінювання проведення технічних дій.
Повний контакт	Голова, тулуб, ноги нокдауни та нокауту дозволені. Прийоми боротьби дозволені.	Без зупинки часу для оцінювання проведення технічних дій.

Дослідження кількісного відношення проведених змагань за різними версіями на четвертому етапі еволюції правил змагань довели, що більшість змагань проводили за версіями «легкий і дозований контакт». При чому суддівство змагань за версією «легкий контакт» відбувалось із зупинкою часу для оцінювання проведених технічних дій, а суддівство поєдинків за версією «дозований контакт» – без зупинки часу для оцінювання проведених технічних дій у закритий спосіб за допомогою суддівських записок. Змагання за версією «повний контакт» проводили в дуже малій кількості (рис. 4.2).



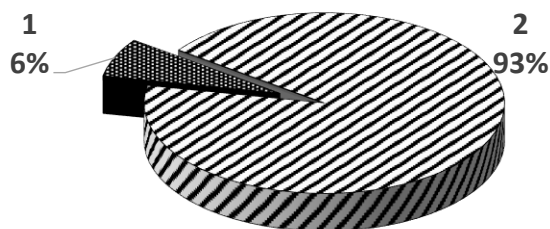
Примітка 1. Дозований контакт.

Примітка 2. Повний контакт.

Примітка 3. Легкий контакт.

Рисунок 4.2. Розподіл проведених змагань протягом 2004–2017 рр.
різними версіями (n = 164)

Кількісний аналіз змагань найбільш поширеної в ті часи версії – дозований контакт довів, що більшість змагань на четвертому етапі еволюції правил змагань рукопашного бою проводили без зупинки часу для оцінювання проведених технічних дій із закритою системою суддівства, за суддівськими записками (рис. 4.3).



Примітка 1. Дозований контакт із зупинкою часу для оцінювання технічних дій.

Примітка 2. Дозований контакт без зупинки часу для оцінювання технічних дій.

Рисунок 4.3 – Розподіл проведених змагань протягом 2004–2017 рр. за версією «дозований контакт» з різною системою суддівства (n = 87)

На думку дослідників, саме ця обставина спричинила чергові зміни правил змагань із рукопашного бою, які відбулись у 2017 р.

У зв'язку з непопулярністю версії повного контакту, її вилучено з нової редакції правил змагань, але у версії дозованого контакту дозволено нанесення ударів, які доводять суперника до стану нокауту, ударів під час охоплення, ударів нижче пояса (табл. 4.7).

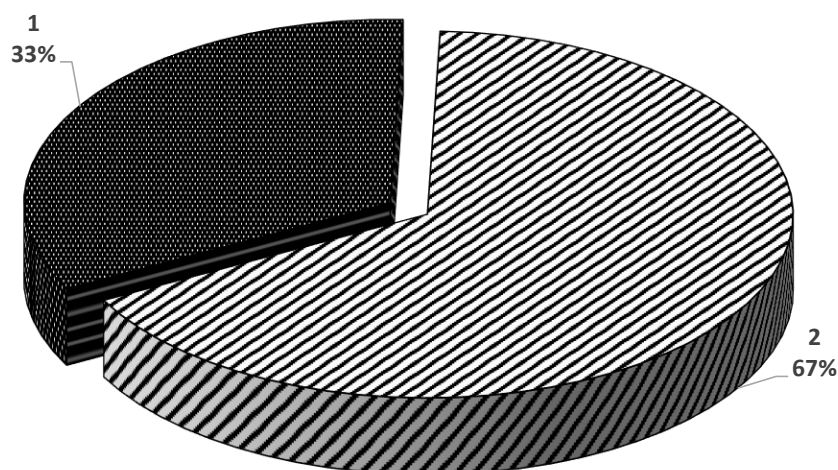
Таблиця 4.7 – Особливості проведення змагальних поєдинків п'ятого та шостого етапів (2017–2021 рр.) еволюції правил змагань рукопашного бою за різними версіями

Версія розділу	Особливості застосування техніки за ознакою сили та зони нанесення ударів	Особливості проведення поєдинків
Легкий контакт	Голова та тулуб, нокдауни та нокауту заборонені. Прийоми боротьби заборонені	Із зупинкою часу для оцінювання проведення технічних дій.
Дозований контакт	Голова, тулуб, ноги, нокдауни та нокауту дозволені. Удари під час охоплення дозволені. Прийоми боротьби дозволені.	Без зупинки часу (та із можливістю проведення із зупинкою часу) для оцінювання проведення технічних дій.

Як доводить дослідження, саме такий розподіл поєдинків, за версіями, залишається й на сучасному етапі розвитку рукопашного бою. Але в редакції правил змагань 2021 р. суддівство поєдинків, за версією дозованого контакту, без зупинки часу для оцінювання проведених технічних дій відбувається у

відкритому режимі «online», а результат поєдинку відразу відображається на інформаційному табло.

Аналіз отриманих даних щодо кількості проведення змагань, за різними версіями, на останніх етапах еволюції правил змагань довів, що більшість змагань проводиться за версією дозованого контакту (рис. 4.4).

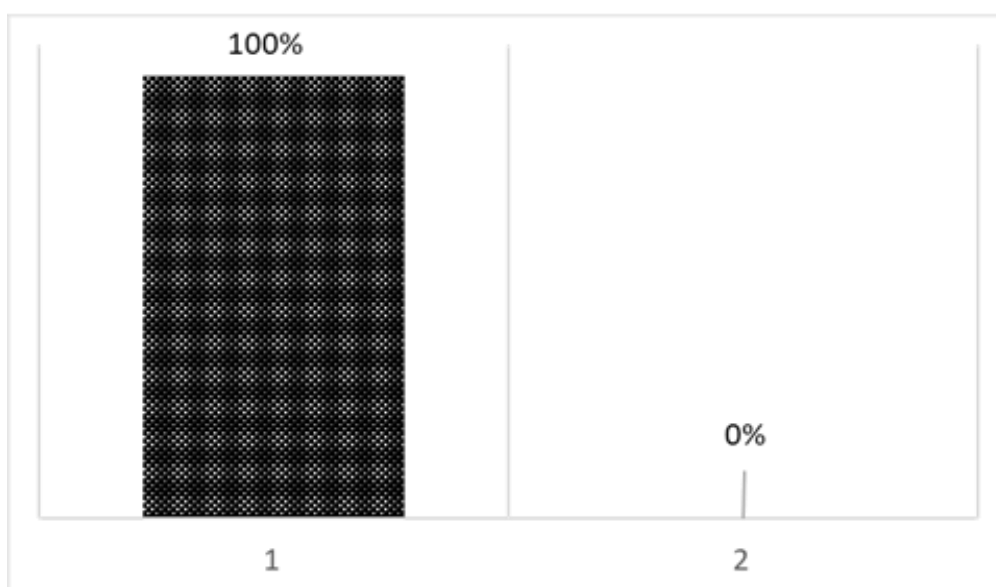


Примітка 1. Легкий контакт.

Примітка 2. Дозований контакт.

Рисунок 4.4 – Розподіл проведених змагань за різними версіями протягом 2017–2021 рр. (n = 126)

Також встановлено, що згідно з правилами змагань останніх редакцій, змагання за версією дозованого контакту можливо проводити із зупинкою й без зупинки часу для оцінювання технічних дій, але отримані дані кількісного аналізу проведених змагань із цього напрямку доводять, що поєдинки із зупинкою часу для оцінювання проведених технічних дій не проводяться в загальні (рис. 4.5).



Примітка 1. Дозований контакт без зупинки часу для оцінювання технічних дій.

Примітка 2. Дозований контакт із зупинкою часу для оцінювання технічних дій.

Рисунок 4.5 – Розподіл проведених змагань протягом 2017–2023 рр. за версією дозованого контакту з різною системою суддівства ($n = 84$)

На другому етапі роботи виконано дослідження особливостей суддівства змагань. Аналіз науково-методичної літератури [68, 148, 207, 213, 232, 280] засвідчив, що в комплексних єдиноборствах, зазвичай, застосовують відкриту або закриту систему суддівства та оцінювання змагальних дій, які мають свої особливості й по-різному впливають на змагальну діяльність.

Дослідження еволюції правил змагань із рукопашного бою виявило деякі особливості проведення та суддівства змагальних поєдинків на різних етапах (табл. 4.8).

Таблиця 4.8 – Порівняльна таблиця особливостей суддівства змагань та часу відведеного на виконання техніки боротьби на різних етапах розвитку рукопашного бою

Рік зміни правил	Особливості суддівства змагань	Час відведений на виконання техніки боротьби
≤1996 рр.	Відкрите із зупинкою часу для нарахування балів	П'ять секунд
1996–1999 рр.	ЛК відкрите із зупинкою часу для нарахування балів. ДК, ПК закрито за суддівськими записками без зупинки часу для нарахування балів.	П'ять секунд
1999–2004 рр.	ДК відкрите із зупинкою часу для нарахування балів.	П'ять секунд
2004–2017 рр.	ЛК відкрите із зупинкою часу для нарахування балів. ДК відкрите із зупинкою часу для нарахування балів. ДК, ПК закрито за суддівськими записками. ПК закрито за суддівськими записками без зупинки часу для нарахування балів.	П'ять секунд
2017–2021 рр.	ЛК відкрите із зупинкою часу для нарахування балів. ДК закрито без зупинки часу для нарахування балів за суддівськими записками .	П'ять секунд
2021≤	ЛК відкрите із зупинкою часу для нарахування балів ДК відкрите без зупинки часу для нарахування балів, закрито за суддівськими записками	П'ять секунд

Згідно із дослідженнями встановлено, що на перших етапах свого розвитку до 2004 р. поєдинки переважно проходили із зупинкою часу для оцінювання виконаної технічної дії. Причому, команда «стоп» лунала після виконання будь-якої ударної або борцівської технічної дії, а судді відразу наявно повинні були оцінити дії учасників.

На думку експертів, така система суддівства мала багато недоліків і суттєво знижувала привабливість рукопашного бою.

Саме з появою редакції правил змагань 2004 р. визначено чіткий розподіл проведення поєдинків за можливістю застосування технічного арсеналу й дозування сили нанесення ударної техніки, індифіковано версія легкий контакт (проведення поєдинків із зупинкою часу для оцінювання технічних без застосування техніки боротьби) версії дозований і повний контакт (проведення поєдинків без зупинки часу для оцінювання технічних дій із застосуванням техніки боротьби).

Відкрита система суддівства залишилася лише в розділі легкий контакт, а в інших розділах почала застосовуватися закрыта система суддівства (за суддівськими записками).

Тільки на останньому етапі еволюції правил змагань унесено зміни, згідно з якими судді застосовують відкрите суддівство в поєдинках без зупинки часу для оцінювання технічних дій, тобто оцінюють технічні дії учасників у режимі «онлайн».

Також відзначимо, незважаючи на розвиток виду спорту протягом декількох десятиріч років час, відведений на виконання техніки боротьби (згідно з правилами змагань усіх редакцій п'ять секунд) не змінювався.

Нами на третьому етапі роботи досліджено вік та форму одягу учасників змагань (табл. 4.9).

Згідно з отриманими даними на першому етапі розвитку виду спорту до участі в змаганнях допускали тільки дорослих та військовослужбовців, що підтверджує факт прикладності виду спорту. Але в подальшому простежено тенденцію щодо омолодження рукопашного бою й допуску до участі в

змаганнях жінок. Форма одягу учасників змагань протягом усього періоду еволюції правил змагань не змінювалася.

Таблиця 4.9 – Порівняльна таблиця особливостей віку та форми одягу учасників змагань на різних етапах розвитку рукопашного бою

Рік зміни правил	Вік учасників змагань	Форма одягу
≤1996рр.	Дорослі	Кімоно
1996–1999 рр.	Молодші юнаки 14–16 Юнаки 16–18 Юніори 18–20 Дорослі 20 і більше	Кімоно
1999–2004 рр.	Молодші юнаки й дівчата 12–13 Середні юнаки й дівчата 14–15 Старші юнаки й дівчата 16–17 Юніори 18–20 років Дорослі чоловіки та жінки 21 рік і більше	Кімоно
2004–2017 рр.	Юнаки та дівчата наймолодшого віку 10–11 Юнаки та дівчата молодшого віку 12–13 Юнаки та дівчата середнього віку 14–15 Юнаки та дівчата старшого віку 16–17 Старші юнаки і дівчата 16–17 Юніори (чоловіки та жінки) 18–19 років Дорослі чоловіки та жінки 20 років і більше	Кімоно
2017–2021 рр.	Юнаки молодшого віку 10–11 Юнаки та дівчата середнього віку 12–13 Юнаки та дівчата старшого віку 14–15 Юніори (чоловіки та жінки) 16–17 років Дорослі чоловіки та жінки 18 років і більше	Кімоно
2021≤	Юнаки молодшого віку 10–11 Юнаки та дівчата середнього віку 12–13 Юнаки та дівчата старшого віку 14–15 Юніори (чоловіки та жінки) 16–17 років Дорослі чоловіки та жінки 18 років і більше	Кімоно

На *четвертому* етапі роботи досліджено часові параметри поєдинку та особливості майданчика (табл. 4.10).

Таблиця 4.10 – Порівняльна таблиця часових параметрів поєдинку та особливостей майданчику на різних етапах розвитку рукопашного бою

Рік зміни правил	Часові параметри поєдинків	Особливості майданчика
≤1996рр.	1 раунд – 3 хв, фінал – 5 хв	Татамі 8x8
1996– 1999 рр.	ЛК юнаки та жінки: 1 раунд – 2 хв, напівфінал, фінал – 3 хв ЛК, ПК юніори та дорослі: 1 раунд – 3 хв, напівфінал, фінал – 5 хв ДК 2 раунди по 2 хв, фінали – 2 раунди по 3 хв	Татамі 8x8
1999– 2004 рр.	ДК юнаки та жінки: 1 раунд – 2 хв, напівфінал, фінал – 3 хв, юніори й дорослі – 1 раунд 3 хв, напівфінал, фінал – 5 хв	Татамі 8x8
2004– 2017 рр.	ДК, ЛК юнаки та жінки: 1 раунд – 2 хв, напівфінал, фінал – 3 хв, юніори й дорослі: 1 раунд – 3 хв, напівфінал, фінал – 5 хв ПК дорослі: 1 раунд – 3 хв, напівфінал, фінал – 5 хв	Татамі 8x8
2017– 2021 рр. ≤	ДК, ЛК юнаки та жінки: 1 раунд – 2 хв, напівфінал, фінал – 3 хв, юніори й дорослі: 1 раунд – 3 хв, напівфінал, фінал – 5 хв	Татамі 8x8

Згідно з проведеним аналізом, за цими ознаками встановлено, що тривалість поєдинків протягом усього часу розвитку рукопашного бою не змінювалася, незважаючи на спроби в редакції правил змагань 1996–1999 рр. збільшити кількість раундів, також незмінними залишилися розміри майданчика.

На п'ятому етапі роботи було досліджено дозволені засоби досягнення переваги над суперником (табл. 4.11).

Таблиця 4.11 – Порівняльна таблиця засобів досягнення переваги на різних етапах розвитку рукопашного бою

Рік зміни правил	Засоби досягнення переваги
1	2
≤1996 рр.	Удари руками (кулаком) удари ногами (підйомом стопи, кидки, больові та задушливі прийоми. Удари в захваті та нижче поясу заборонені.
1996– 1999 рр.	ЛК, удари руками (кулаком) удари ногами (підйомом стопи, гомілкою, кидки, больові та задушливі прийоми, утримання. Удари в захваті заборонені. ДК, удари руками (кулаком, ліктем) удари ногами (підйомом стопи, гомілкою, кидки, больові й задушливі прийоми, утримання. Удари в захваті та нижче пояса дозволені. ПК удари руками (кулаком, ліктем) удари ногами (підйомом стопи, гомілкою, коліном) кидки, больові та задушливі прийоми, утримання. Удари в захваті й нижче пояса дозволені.
1999– 2004 рр.	ДК удари руками (кулаком) удари ногами (підйомом стопи, гомілкою, кидки, больові та задушливі прийоми, утримання. Удари в захваті й нижче пояса заборонені.
2004– 2017 рр.	ЛК удари руками (кулаком) удари ногами (підйомом стопи, гомілкою). Кидки удари в захваті й нижче пояса заборонені. ДК удари руками (кулаком) удари ногами (підйомом стопи, гомілкою, кидки, больові та задушливі прийоми, утримання. ПК удари руками (кулаком, ліктем) удари ногами (підйомом стопи, гомілкою, коліном) кидки, больові та задушливі прийоми, утримання. Удари в захваті й нижче пояса дозволені.

Продовження табл. 4.11

1	2
2017– 2021 рр. ≤	ЛК, удари руками (кулаком) удари ногами (підйомом стопи, гомілкою). Удари в захваті та нижче пояса заборонені. ДК, удари руками (кулаком) удари ногами (підйомом стопи, гомілкою, кидки, больові й задушливі прийоми, утримання. Удари в захваті та нижче пояса дозволені.

Проведений аналіз технічних дій, за допомогою яких можна перемогти суперника, довів, що в змагальних поєдинках із рукопашного бою дозволено проведення дуже обширного арсеналу техніки, але на різних етапах розвитку змінювались умови виконання прийомів, основними з яких є неможливість застосовувати ударну техніку, якщо один з учасників зробив захоплення, а також заборона нанесення ударів нижче пояса. Така обставина, на думку експертів, значно обмежувала технічний арсенал спортсменів і викликала багато суперечностей, але в останніх редакціях правил змагань унесені зміни дали змогу наносити удари під час захоплень та удари ногами нижче пояса. Також виявлено, що в редакції правил змагань 1996–1999 рр. дозволено нанесення ударів ліктями й колінами (ДК, ПК), але у зв'язку збільшенням ризику отримання травми це нововведення не мало подальшого розвитку.

На шостому етапі роботи досліджено індивідуальні засоби захисту учасників (табл. 4.12).

Дослідження довело, що на початковому етапі індивідуальні засоби захисту не були чітко визначені, але з подальшим розвитком матеріально-технічного обладнання засоби захисту вдосконалювались, та чітко визначені для всіх версій змагань, починаючи з редакції правил змагань 2017 р.

На сьомому етапі роботи досліджено критерії здобуття перемоги над суперником табл. 4.13.

Таблиця 4.12 – Порівняльна таблиця індивідуальних засобів захисту на різних етапах розвитку рукопашного бою

Рік зміни правил	Індивідуальні засоби захисту
≤1996 рр.	Захисні накладки на руки та ноги, шолом, паховий протектор, протектор на зуби (капа)
1996–1999 рр.	Засоби захисту не визначено
1999–2004 рр.	Захисні накладки на руки та накладки на ноги (гомілку), шолом, паховий протектор
2004–2017 рр.	Рукавички з відкритими пальцями та накладки на гомілку, протектор на стопи (фути), шолом, паховий протектор
2017–2021 рр.	ЛК шолом, закриті рукавички, паховий протектор, протектор на зуби (капа), протектор на стопи (фути) ДК шолом, рукавички з відкритими пальцями, паховий протектор, протектор на зуби (капа), протектор на стопи та гомілку
2021≤	ЛК шолом, закриті рукавички, паховий протектор, протектор на зуби (капа), протектор на стопи (фути) ДК шолом, рукавички з відкритими пальцями червоного та синього кольору, паховий протектор, протектор на зуби (капа), протектор на стопи та гомілку

Порівняльний аналіз критеріїв здобуття перемоги над суперником довів, що за цими ознаками суттєві зміни відбулись у версії легкого контакту, де, починаючи з 2004 р., визначено, що прийоми боротьби виконувати заборонено.

У версії дозованого контакту постійно змінювалися критерії, за якими можливо було здобути перемогу. Залежно від етапу розвитку дозволено або заборонялися технічні дії, які приводять суперника до стану нокауту.

Таблиця 4.13 – Порівняльна таблиця критеріїв перемоги на різних етапах розвитку рукопашного бою

Рік зміни правил	Критерії перемоги
≤1996 рр.	Проведення ефективного кидка або виведення з рівноваги з послідовним добиванням рукою або ногою, больовий, задушливий, досягнення переваги в проведенні ТТД
1996–1999 рр.	ЛК больовий, задушливий, досягнення переваги в проведенні ТТД; ДК, ПК больовий, задушливий, нокаут (тільки ПК), два нокдауни, досягнення переваги в проведенні ТТД
1999–2004 рр.	ДК больовий, задушливий, два нокдауни, досягнення переваги в проведенні ТТД
2004–2017 рр.	ЛК досягнення переваги в проведенні ТТД; ДК, ПК больовий, задушливий, нокаут (тільки ПК), два нокдауни, досягнення переваги в проведенні ТТД
2017–2021 рр. ≤	ЛК досягнення переваги в проведенні ТТД; ДК Больовий, задушливий, нокаут, два нокдауни, досягнення переваги в проведенні ТТД

На восьмому етапі роботи досліджено покарання за порушення правил змагань і за виходи за межі майданчика (табл. 4.14).

Отримані дані дослідження свідчать, що, починаючи з першої редакції правил змагань, і протягом усього подальшого розвитку покарання за порушення правил змагань й за виходи за межі майданчика давалися окремо, причому кількість можливих порушень і виходів за межі майданчика не змінювалася.

Але в ході роботи виявлено радикальні відмінності щодо покарання за порушення. Так, у редакції правил змагань першого, другого, третього етапів розвитку після оголошення попередження супернику присуджувалося визначена кількість балів, а в редакції правил змагань четвертого й п'ятого

етапів розвитку після оголошення попередження визначену кількість балів знімали з порушника.

Таблиця 4.14 – Порівняльна таблиця покарань за порушення правил змагань та за виходи за межі майданчика на різних етапах розвитку рукопашного бою

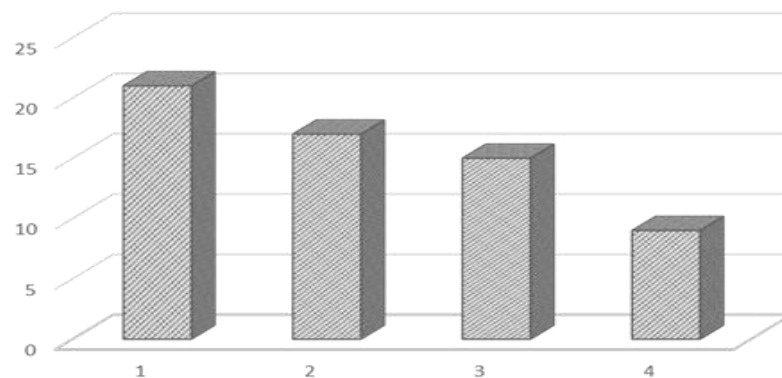
Рік зміни правил	Покарання за порушення правил змагань	Покарання за виходи за межі майданчика правил змагань
≤1996 рр.	Перше порушення – зауваження; друге – перше попередження, один бал супернику; третє – друге попередження два бали супернику; четверте – дискваліфікація	Перший вихід – зауваження; другий – перше попередження, два бали супернику; третій – друге попередження три бали супернику; четвертий – дискваліфікація.
1996–1999 рр.	Перше порушення – зауваження; друге – перше попередження, два бали супернику; третє – друге попередження три бали супернику; четверте – дискваліфікація	Перший вихід – зауваження; другий – перше попередження; третій – друге попередження; четвертий – дискваліфікація.
1999–2004 рр.	Перше порушення – зауваження; друге – перше попередження, два бали супернику; третє – друге попередження три бали супернику; четверте – дискваліфікація	Перший вихід – зауваження; другий – перше попередження; третій – друге попередження; четвертий – дискваліфікація.
2004–2017 рр.	Перше порушення – зауваження; друге – перше попередження, бал із порушника знімається, третє – друге попередження два бали з порушника знімаються; четверте – дискваліфікація	Перший вихід – зауваження; другий – перше попередження; третій – друге попередження; четвертий – дискваліфікація.
2017–2021 рр.	Перше порушення – зауваження; друге – перше попередження, бал із порушника знімається, третє – друге попередження два бали з порушника знімаються; четверте – дискваліфікація	Перший вихід – зауваження; другий – перше попередження; третій – друге попередження; четвертий – дискваліфікація.
2021≤	Перше порушення – зауваження; друге – перше попередження, один бал супернику; третє – друге попередження один бал супернику; четверте – дискваліфікація	Перший вихід – зауваження; другий – перше попередження; третій – друге попередження; четвертий – дискваліфікація.

В останній редакції правил змагань знову внесено зміни, згідно з якими під час оголошення попередження один бал присуджується супернику.

Така тенденція, а саме, присуджування балів супернику під час оголошення попередження за виходи за межі майданчика простежувалася в редакції правил змагань ≤ 1996 рр. Потім цю норму скасовано й під час виходу за межі майданчика спортсменам тільки оголошували попередження, але кількість цих попереджень правилами змагань обмежена.

На дев'ятому етапі роботи досліджено динаміку змін щодо середньої кількості учасників у ваговій категорії всеукраїнських змагань та середньої кількості проведених змагань протягом року на різних етапах розвитку рукопашного бою.

Отримані результати доводять, що з кожною зміною редакції правил змагань, простежуємо позитивну динаміку щодо збільшення середньої кількості учасників змагань у ваговій категорії (рис. 4.6).



Примітка 1. 2021 р. $\leq$.

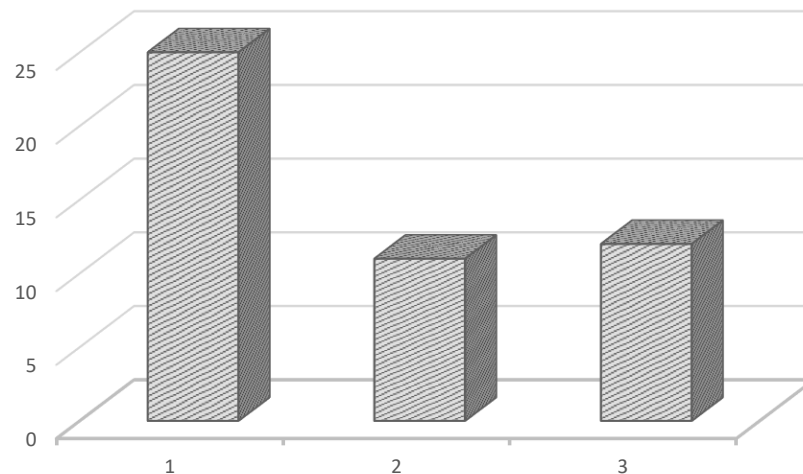
Примітка 2. 2017–2021 рр.

Примітка 3. 2004–2017 рр.

Примітка 4. 1999–2004 рр.

Рисунок 4.6 – Розподіл середньої кількості учасників всеукраїнських змагань у ваговій категорії з дозованого контакту на різних етапах розвитку рукопашного бою ($n = 10$)

Отримані результати щодо середньої кількості проведених змагань з рукопашного бою впродовж року на різних етапах розвитку виду спорту свідчать також про значну позитивну динаміку цих показників на останніх етапах розвитку рукопашного бою (рис. 4.7).



Примітка 1. 2017–2021 рр.

Примітка 2. 2004–2017 рр.

Примітка 3. 1999–2004 рр.

Рисунок 4.7 – Розподіл середньої кількості змагань з рукопашного бою протягом року на різних етапах розвитку рукопашного бою (n = 334)

4.2. Демонстрація прикладної техніки рукопашного бою (1 тур) у змагальних умовах: аналіз, особливості оцінювання, перспективи розвитку

У результаті аналізу Правил спортивних змагань із рукопашного бою [148] встановлено, що спортсмен під час виконання прикладної техніки рукопашного бою повинен виконати рухове завдання, яке складається з нападу неозброєного або озброєного противника із застосуванням спецзасобів і зброї (модель реального бою, яка застосовується в стандартних екстремальних ситуаціях), а саме нейтралізувати умовний напад противника (удар рукою або ногою, захват чи обхват тулуба, збройна загроза). Особливою умовою виконання є елемент раптовості (учасник перед

початком виконання займає позицію спиною до атакуючого й не має уявлення про рухове завдання, яке йому потрібно виконати).

Аналіз доступних нормативно-правових документів споріднених видів єдиноборств [148, 232, 282, 297, 308, 311, 320, 327, 334] довів, що застосування елемента раптовості та спецзасобів і зброї притаманне лише рукопашному бою і є одним із чинників ускладнення виконання змагальних вправ.

Для вивчення особливостей розділу демонстрації прикладної техніки застосовано аналіз відеоматеріалів чемпіонату України одного з силових відомств держави. Досліджено 183 стандартні ситуації – моделі реального бою з незброєним й озброєним противником із застосуванням спецзасобів і зброї, які виконали 43 спортсмени, із яких 3 – МСМК, 9 – МС, 21 – КМС, 10 – 1р.

Для досягнення мети роботи розроблено Анкету, яку запропоновано для заповнення 14 фахівцям із рукопашного бою. У процесі дослідження визначали загальну кількість, результативність, популярність окремих технічних прийомів і тактичних дій; стабільність, варіативність прикладної техніки й тактики та її фазової структури, критерії й вимоги щодо правильного застосування модельних ситуації в умовах змагань.

На думку експертів [170, 143, 175], проблема вивчення надійності виконання технічних дій у змагальних умовах нерозривно пов'язана з кількісною оцінкою основних складових частин прийому, які визначають біомеханічні характеристики техніки рухових дій.

Ураховуючи думки науковців [24, 26, 53, 82, 110, 112] і результати аналізу анкет стосовно прикладної техніки для оцінювання виконання модельних ситуацій нами розроблено узагальнену фазову структуру виконання захисних і контратакуючих дій (моделі реального бою) розділу «Демонстрації прикладної техніки» та визначено головні завдання для оцінювання кожної фази окремо, яку представлено в табл. 4.15.

Таблиця 4.15 – Фазова структура захисних і контратакуючих дій (моделі реального бою) для оцінювання виконання розділу «Демонстрації прикладної техніки»

№ фази	Назва фази	Головні завдання фази
1	2	3
I	Фаза реагування	Зустріч із противником, аналіз ситуації, прийняття рішення на подальші дії
II	Фаза захисту	Реалізація головних параметрів захисних рухів
III	Фаза безпосередньої підготовки до виконання головної контратакуючої техніко-тактичної дії	Виведення суперника з рівноваги, нанесення розслаблюючого удару зближення, захват
IV	Фаза реалізації головної контратакуючої техніко-тактичної дії	Виконання головної контратакуючої техніко-тактичної дії
V	Фаза завершення	Здійснення больового чи задушливого впливу, добивання в життєво важливі частини тіла або контроль під погрозою застосування зброї

На думку експертів, у прикладному розділі рукопашного бою під час оцінювання техніки виконання модельних завдань усі ситуації – моделі реального бою поділяються за напрямками: захист від ударів незброєного противника; захист від ударів озброєного противника; звільнення від захватів й обхватів; обеззброювання; дії щодо затримання та супроводу.

Кількісне відношення застосування змагальних ситуацій за напрямками в практиці змагань (%) (n = 183) таке: 1 – звільнення від захватів та обхватів

– 22 %; 2 – обеззброєння – 11 %; 3 – захист від ударів неозброєного противника – 34 %; 4 – захист від ударів озброєного противника – 33 %; 5 – дії щодо затримання і супроводу – %.

Згідно з отриманими результатами, у практиці змагань з оцінювання розділу демонстрації прикладної техніки рукопашного бою спостерігаємо більшість модельних ситуацій, пов'язаних із захистом від ударів неозброєного або озброєного противника, і відсутність завдань щодо затримання й супроводу.

Детальніший аналіз з оцінювання модельних ситуацій захисту від ударів неозброєного противника руками або ногами та модельних ситуацій захисту від ударів озброєного противника ножом або палкою дав змогу виявити пріоритетність у цьому напрямі, від ударів неозброєного противника руками або ногами ($n = 62$): захист від ударів руками – 42 %; захист від ударів ногами – 58 %; від ударів озброєного противника ножом – 45 % або палкою – 55 % ($n = 122$).

Спостереження за виступом учасників змагань виявило, що, зазвичай, після фаз реагування й захисту починається фаза підготовки та безпосереднє виконання головної контратакуючої техніко-тактичної дії.

Для виконання завдань фази спортсмени застосовують кидки або больові прийоми, надаючи невелику перевагу виконанню кидків.

Кількісне відношення застосування больових прийомів та кидків ($n = 183$) в умовах змагань таке: кидки – 52 %; 2 больові прийоми – 48 %.

У табл. 4.16, 4.17 наведено, склад і кількість основних, виконаних в умовах змагань контратакуючих прийомів (кидків та больових прийомів).

Таблиця 4.16 – Склад та кількість виконаних контратакуючих дій (кидків) на змаганнях з розділу демонстрація техніки рукопашного бою (n = 96)

Технічні дії	Технічні дії, кількість разів	Відсоток від загальної кількості, %
1	2	3
Кидки підсадом	3	3
Кидки захватом ніг	3	3
Кидки через плечі	4	4
Кидки задня підніжка	39	40
Кидки через спину	19	20
Кидки через стегно	7	7
Кидки підсіканням	7	7
Звалювання	10	11
Інші прийоми	4	4
Разом	96	100

Таблиця 4.17 – Склад та кількість виконаних контратакуючих дій (больові прийоми) на змаганнях із розділу демонстрація техніки рукопашного бою (n = 87)

Технічні дії	Кількість технічних дій	Відсоток від загальної кількості, %
Важіль руки всередину	10	11
Важіль руки назовні	57	66
Загинання руки за спину	17	20
Вузол руки зверху	3	3
Разом	87	100

Отримані дані дають змогу стверджувати, що в умовах змагань найбільш поширеним кидком є задня підніжка, а найпоширеніших больових прийомів є важіль руки назовні.

Анкетування й аналіз наявної наукової літератури [169, 170, 182, 192] дали змогу визначити склад типових, найбільш поширених атак ударів руками (ногами), що застосовуються під час моделювання ситуацій в умовах змагань, які наведено в табл. 4.18.

Причому, за визначенням експертів, головними критеріями правильного оцінювання техніки виконання модельних ситуацій в умовах змагань є прийняття бойової стійки перед початком виконання обох учасників; нанесення реальної, чіткої, точної атаки у визначену завданням зону; виконання захисних дій з відходом із лінії атаки; під час переходу від захисних до контратакуючих дій нанесення розслаблювального, шокуючого або відволікаючого удару (ударів), окрім ситуацій, коли техніко-тактичні дії виконуються в темп руху діям противника; усі захисні дії повинні закінчуватися положенням повного контролю учасника над противником (унаслідок виконання больового, задушливого прийомів або позначення добивання лежачого партнера в життєво важливі зони); під час атак озброєного противника додатковий контроль зброї, зброя під час виконання контратакуючих дій повинна вилучатися, у випадках падіння зброї бажано, за можливості, її підняти. Розподіл змагальних ситуацій, пов'язаних з ударами руками незброєного противника руками ($n = 26$): 1 прямі удари руками – 23 %; удари руками збоку – 27 %; удари руками знизу – 4 %; удари руками зверху – 38 %; удари руками навідмаш – 8 %; удари незброєного противника ногами ($n = 36$): прямі удари ногами – 20 %; удари ногами збоку – 61 %; удари ногами в бік – 19 %.

Таблиця 4.18 – Різновидності ударів руками (ногами) неозброєного або озброєного противника з урахуванням напрямку та їх можливі сполучення в практиці змагань із прикладного розділу

Напрямок удару	Варіант атаки					
	рукою	ножем	короткою палкою	автоматом	ногою	зона атаки
1	2	3	4	5	6	7
Прямий	+	+	+	+	+	Голова
	+	+	+	+	+	Тулуб
	-	-	-	-	-	Ноги
Боковий	+	+	+	+	+	Голова
	+	+	+	+	+	Тулуб
	-	-	+	-	+	Ноги
Знизу	+	+	-	-	-	Голова
	+	+	-	-	+	Тулуб
	-	-	-	-	-	Ноги
Зверху	+	+	+	-	+	Голова
	+	+	+	-	+	Тулуб
Навідмаш	+	+	+	+	+	Голова
	+	+	+	+	+	Тулуб
У бік	-	-	-	-	+	Голова
	-	-	-	-	+	Тулуб

Визначено, що найбільш поширеними атаками в прикладному розділі у змагальних умовах є удари ногами збоку і удари руками зверху. У порівнянні з думкою експертів щодо найбільш поширених атак, у практиці змагань під час моделювання ситуацій нападу неозброєного противника за допомогою ударів руками й ногами повністю відсутні удари ногами зверху, і спостерігається дуже малий відсоток атак за допомогою ударів руками знизу.

На думку фахівців [175, 178, 183], у розділі «Демонстрація прикладної техніки рукопашного бою» дуже важливе значення має напрям роботи проти озброєного противника (ніж, палка). Розподіл застосування модельних ситуацій в умовах змагань із цих напрямів: удари озброєного противника палкою (n = 32): прямі удари палкою – 50 %; удари палкою збоку – 13 %; удари палкою зверху – 34 %; удари палкою навідмаш – 3 %; удари неозброєного противника ножом (n = 27): удари ножом збоку – 19 %; прямі удари ножом – 33 %; удари ножом знизу – 37 %; удари ножом зверху – 11 %.

Отримані результати демонструють, що більшість змодельованих змагальних ситуацій нападу озброєного противника, – це удари ножом уперед і знизу, палкою вперед і зверху, звертає увагу відсутність завдань щодо атак ножом навідмаш.

За допомогою анкетування й аналізу наявної наукової літератури [170, 171, 175, 176, 183] визначено найбільш поширені захоплення та охоплення, що трапляються у практиці рукопашного бою табл. 4.19.

Таблиця 4.19 – Різновидності можливих захоплень та охоплень, що трапляються в практиці рукопашного бою

Різновиди захоплень та охоплень	Під час підходу спереду	У разі підходу ззаду
Захоплення за кисті рук (рукава, передпліччя) однойменною, різнойменною) рукою, двома руками	+	-
Захоплення за одяг одною рукою, двома руками	+	-
Захоплення за шию одною рукою, двома руками	+	+
Захоплення за волосся	+	+
Охоплення тулуба без рук, з руками	+	+

На думку експертів, головними критеріями щодо правильного оцінювання техніки звільнення від захоплень та охоплень є на початку виконання нанесення розслаблювального, шокуючого або відволікаючого удару (ударів); захвати необхідно зривати різко і жорстко, із застосуванням сили корпусу; за захоптів за волосся потрібно завдати удар по атакуючій руці; під час захисту від задушливих захоптів притиснути підборіддя до грудей, піднявши догори плечі; усі звільнення від захоптів та обхватів повинні закінчуватися положенням повного контролю учасника над противником (унаслідок виконання больового, задушливого прийомів або позначення добивання лежачого партнера в життєво важливі зони).

Аналіз модельних ситуацій прикладного розділу щодо звільнення від захоплень або охоплень в умовах змагань дає можливість визначити, що найбільш поширеними є завдання щодо звільнення від охоплення тулуба з руками під час підходу ззаду й обхвату тулуба без рук у разі підходу спереду – відповідно, по 27 %, інші модельні ситуації застосовуються значне менше, а саме: звільнення від захоптів за шию під час підходу ззаду 12 %, від обхвату тулуба з руками в разі підходу спереду й захвату за кисті рук по 9 %, від охоплення тулуба без рук під час підходу ззаду, захоплення за одяг та за шию під час підходу спереду відповідно по 5 % від загальної кількості завдань.

Особливу увагу звертаємо на напрям обеззброювання, у якому збіглися думки експертів й отримані дані аналізу змагальних ситуацій. Зазвичай, загроза зброєю відбувається в разі підходу спереду, під час підходу ззаду та за спроби достати зброю. В умовах змагань ці завдання застосовували по 43 %, 24 %, 33 % відповідно.

На думку експертів, головними критеріями правильного оцінювання техніки зі зброєю повинне бути розуміння, що зброю приставлено впритул, або перебуває на невеликій відстані, в іншому випадку дії щодо обеззброювання виконати складно, а частіше – неможливо. Особливу увагу під час оцінювання цього напрямку потрібно приділяти додатковому контролю зброї, неможливості пересікання траєкторії вистрілу під час

виконання змагальних вправ, зброя під час виконання контратакуючих дій повинна вилучатись, у випадках падіння зброї бажано за можливості її підняти.

Згідно з проведеним дослідженням та врахуванням думки експертів у практиці змагань у прикладному розділі не виявлено завдань щодо оцінювання техніки дій щодо затримання й супроводу суперника.

Як відомо, контроль змагальної діяльності та її оцінювання є інструментом управління, який дає змогу втілювати зворотні зв'язки між тренером і спортсменом та завдяки цьому – підвищувати рівень управління процесом підготовкою спортсменів [85].

Для виявлення недоліків у підготовці спортсменів у прикладному розділі проаналізовано суддівські протоколи якості виконання змагальних вправ, що дало змогу визначити склад і напрями основних помилок, які припускаються учасники змагань.

Розподіл основних помилок, які допускають учасники змагань прикладного розділу (%): 1 – затримка в прийнятті рішення щодо подальших дій або відсутність прийняття бойової стійки – 14 %, 2 – відсутність нанесення розслаблюючого, шокуючого або відволікаючого удару – 7 %; 3 – нереальність виконання – 22 %; 4 – нераціональність застосованих техніко-тактичних дій – 3 %; 5 – помилки в завершальній стадії виконання – 13 %, 6 – помилки в техніці виконання – 27 %, 7 – помилки в застосуванні захисних дій – 13 %; 8 – невиконання завдання – 13 %.

Простежено, що найчастіше учасники змагань припускають помилки саме під час техніки виконання основних контратакуючих дій. Згідно з думкою експертів, зазвичай, це не ефективні захвати, амплітудні рухи, паузи під час виконання, нераціональна стійка, незручна дистанція й темп виконання.

Указуємо на великий відсоток помилок щодо нереального виконання техніко-тактичних дій нападу з боку асистента. Відповідно до умов проведення змагань учасники виконують техніко-тактичні дії нападу та

захисту, які застосовується в стандартних екстремальних ситуаціях, тому експерти дотримуються думки, що невідповідність виконання техніки моделі реального бою вважається однією з грубих помилок.

Також експерти звертають увагу на немалий відсоток щодо помилок у виконанні початкових фаз захисних і контратакуючих дій. Це, зазвичай, відсутність або нераціональність бойової стійки, великі паузи під час прийняття рішення, неефективні захисні дії.

Як відомо, у розділі демонстрації прикладної техніки рукопашного бою велике значення має виконання завершальної фази, яка повинна закінчуватися повним контролем над суперником під дією больового або задушливого впливу, добиванням у життєво важливі частини тіла або контроль під погрозою застосування зброї.

Припущення помилок під час виконання кінцевих положень техніко-тактичних дій не дає змоги суддям констатувати, що рухове завдання виконано до кінця й ця обставина впливає на сумарну якість виконання змагальних дій та оцінку суддів.

4.3. Особливості застосування та оцінювання техніки виконання кидків у розділі «Демонстрація прикладної техніки рукопашного бою»

Характерною особливістю рукопашного бою є розділ «Демонстрація прикладної техніки», який повністю відповідає специфіці виконання оперативно-службових завдань без застосування та із застосуванням зброї представниками різних військових і правоохоронних структур. Відомо, що в певних видах спортивних єдиноборств кидок є засобом досягнення переваги над суперником, тому ці технічні елементи часто застосовуються для виконання змагальних або оперативно-службових завдань. Спортсмени з рукопашного бою під час змагальної діяльності, а також правоохоронці під час виконання оперативно-службових завдань досить часто застосовують техніку кидків. Але, незважаючи на схожість технічного виконання, застосування та оцінювання техніки кидків у прикладному розділі

рукопашного бою має свої особливості. Зрозуміло, що особливості рукопашного бою вимагають нових підходів до побудови системи оцінювання прикладного напрямку, які відрізняються від класичних видів спортивних єдиноборств.

Застосування кидків у певних видах спортивних єдиноборств є одним із засобів підвищення ефективності бою та його видовищності [86]. Але умови проведення й критерії оцінювання цієї технічної складової частини в різних видах спорту досить сильно відрізняються. Так, у дзюдо спортсмени одягнуті в кімоно, тому кидки виконуються завдяки захвату за одяг. У спортивних видах боротьби (греко-римська, вільна) форма одягу – трико, кидки виконуються з більш щільного захвату за тулуб або кінцівки суперника. У більшості наукових публікацій [141, 147, 148, 248] кидок визначається як прийом, за допомогою якого противника з положення стоячи переводять у положення лежачи або партер. Водночас у борцівських видах єдиноборств (дзюдо, вільна та греко-римська боротьба й ін.) кидок є ефективним інструментом здобуття перемоги над суперником у змагальному поєдинку [4, 192, 233, 248].

Аналіз сучасних публікацій [31, 171, 176] доводить, що в рукопашному бою кидки є ваговою складовою частиною технічного арсеналу, у змагальній діяльності в дисципліні «Поєдинки» їх статок сягає до 20 % від усіх застосовуваних техніко-тактичних дій. У своїй роботі Ю. А. Радченко [164], провівши аналіз змагальної діяльності в розділі «Демонстрація прикладної техніки», зробив висновок, що кількість застосування кидків як інструменту контратакуючих дій становить майже половину від застосовуваних у поєдинку технічних дій.

Як відомо з літературних джерел [158, 176], щоб виконати кидок, спочатку потрібно зробити захоплення або охоплення суперника. У рукопашному бою виконати такі дії відразу неможливо. Аналіз змагальної діяльності в обох дисциплінах рукопашного бою («Поєдинки» та «Демонстрація техніки») довів, що, ураховуючи наявність у технічному

арсеналі бійців ударної техніки, спортсмени ведуть бій на дальній дистанції, яка не дає змоги відразу зробити кидок, тому для виконання зазначених технічних дій спочатку треба провести попередні атакуючі або захисні дії з одночасним зменшенням дистанції та здійсненням захоплення чи охоплення окремих частин тіла або одягу суперника. Згідно з правилами спортивних змагань із рукопашного бою [175], реалізація кидкової техніки не гарантує перемоги, як у дисципліні «Поєдинки», так і в дисципліні «Демонстрація прикладної техніки».

Отже, у рукопашному бою кидки являють собою складну в технічному виконанні групу прийомів і використовуються на близькій дистанції, причому, завдяки їх виконанню, не досягається кінцева мета двобою або нейтралізації нападу суперника, а лише створюються найбільш сприятливі умови для її вирішення шляхом подальшого нанесення ударів або проведення больових і задушливих прийомів. Також звернемо увагу, що під час оцінювання виконання кидків у прикладному розділі рукопашного бою потрібно враховувати, що виконавець повинен залишитися на ногах та зберегти рівновагу для можливості далі проводити дії щодо нейтралізації дій суперника й здійснення повного контролю над ним. Така вимога значно зменшує кількість варіантів виконання різних кидків. Дослідження наукових публікацій із питання аналізу змагальної діяльності [176] дало змогу ідентифікувати основні кидки, які виконують спортсмени під час змагань з рукопашного бою (рис.4. 8).

Але кожен вид нападу створює свої неповторні умови для виконання та оцінювання тих чи інших прийомів. Так, під час нападу прямим або боковим (усередину) ударом рукою в голову залежно від виду захисту найбільш ефективно можна виконати передню або задню підніжку, кидок через стегно або спину, кидок захватом ніг (рис. 4.9).

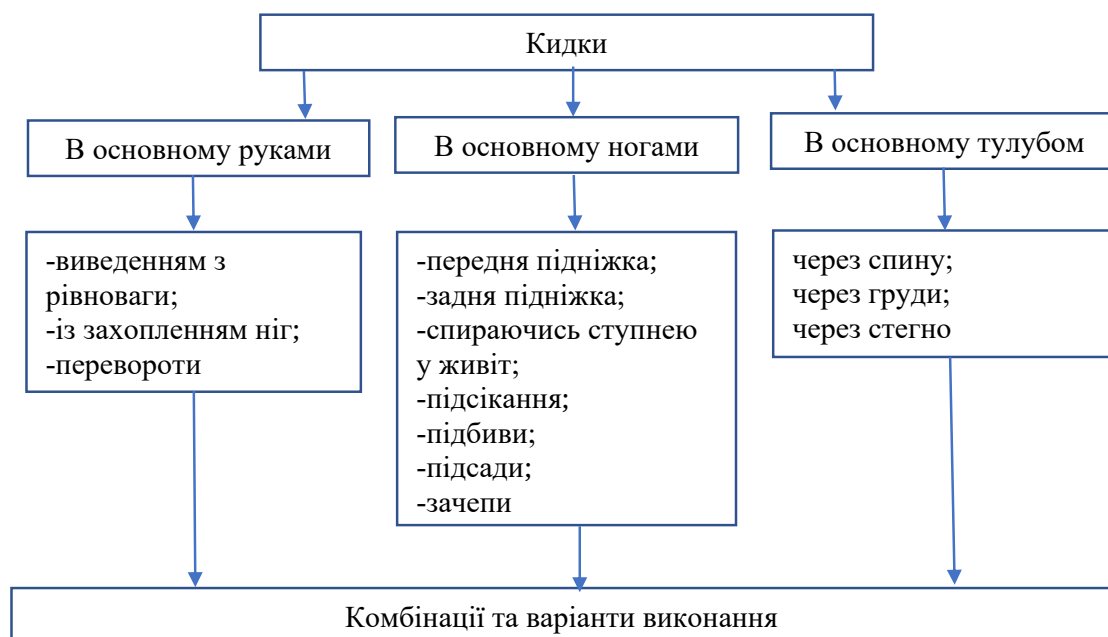


Рисунок 4.8 – Розподіл кидків які переважно застосовуються в рукопашному бою за групами

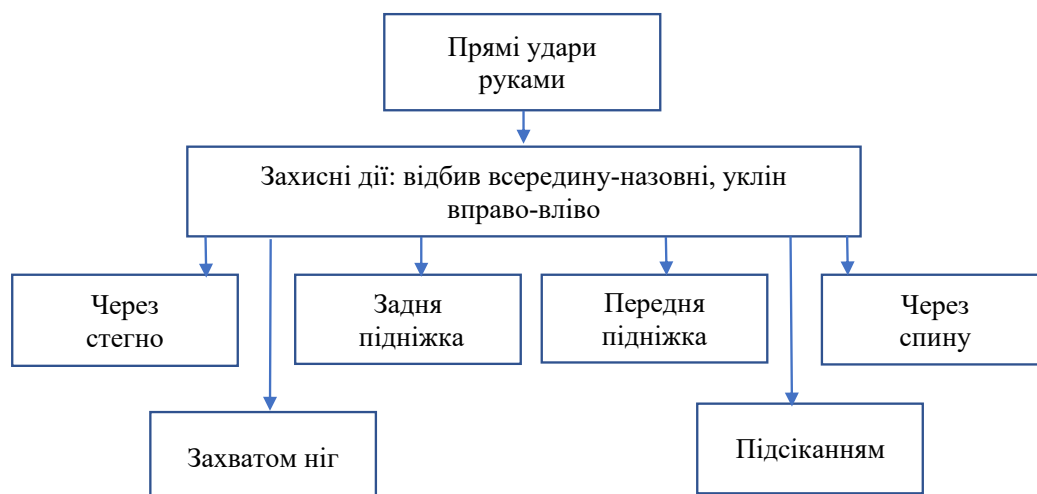


Рисунок 4.9 – Модель можливого застосування основних кидків від прямих або бокових (усередину) ударів руками

Але, атакувати руками можливо ще знизу, зверху та збоку (назовні). Ураховуючи відповідні напрями ударів, побудували модель можливого застосування окремих кидків від атак із цих траєкторій (рис. 4.10).

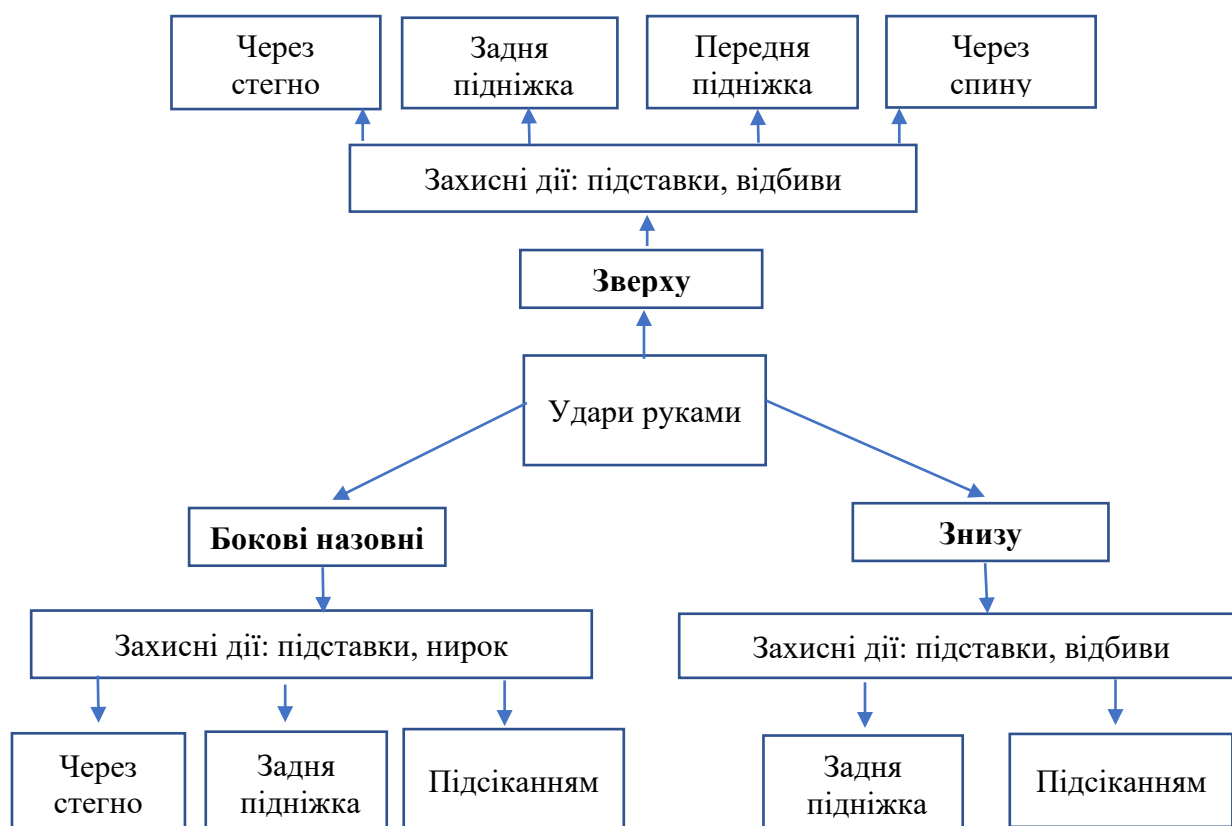
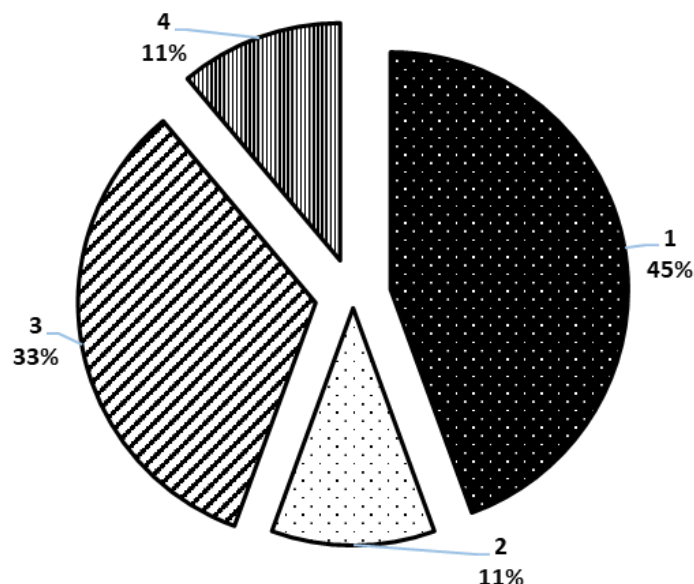


Рисунок 4.10 – *Модель можливого застосування основних кидків від ударів руками знизу, зверху та бокових назовні*

Аналіз отриманих даних свідчить, що найбільш ефективним й універсальним кидком від усіх можливих видів нападу руками є задня підніжка.

Згідно з попередніми дослідженнями [175], від нападу ударами руками спортсмени віддають перевагу виконанню спеціальних больових прийомів. Попри те, на практиці, в екстремальних умовах вони все ж таки застосовують кидки, але їх реалізація має свої відмінності (рис. 4.11).



Примітки 1. Кидки через спину.

Примітка 2. Підсікання.

Примітка 3. Задня підніжка.

Примітка 4. Кидки через стегно.

Рисунок 4.11 – Розподіл практичного застосування кидків від нападу руками в екстремальних умовах (n=9)

Отже, найбільш ефективними, із практичного погляду, для виконання в екстремальних умовах є кидок через спину та кидок задня підніжка.

Ударна техніка ногами характеризується своєю потужністю, дальньою дистанцією й варіативністю виконання. Попередні наукові публікації [175] доводять, що в практиці для нейтралізації ударних атак ногами спеціальні больові прийоми майже не застосовуються.

Для більш детального розуміння можливості застосування кидків від нападу ударами ногами побудовано відповідну модель (рис. 4.12).

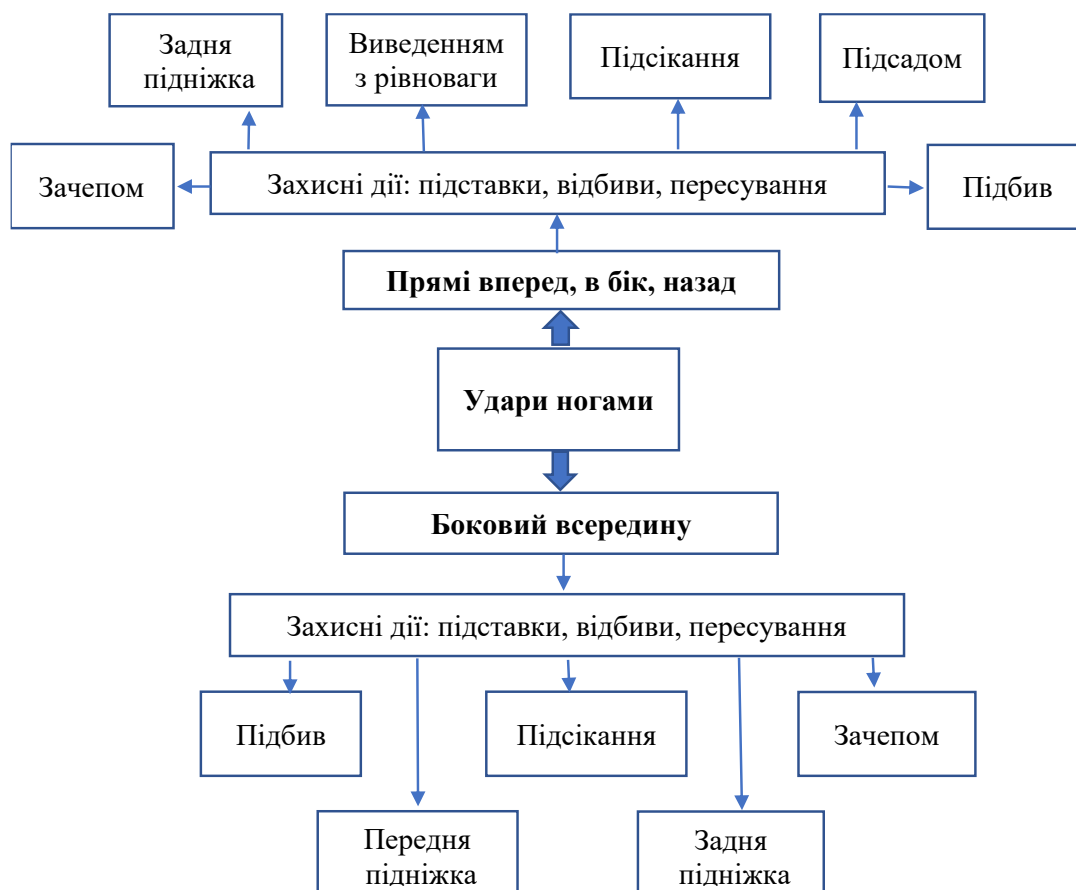
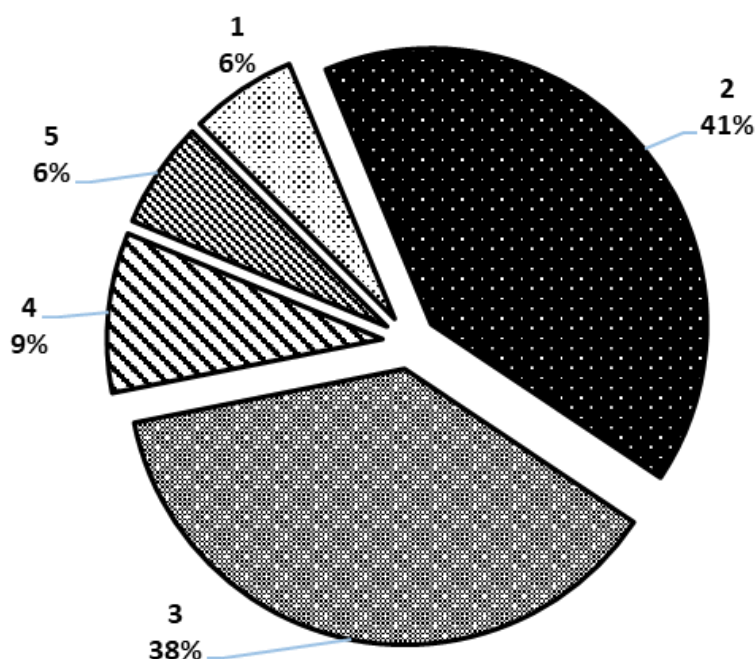


Рисунок 4.12 – Модель можливого застосування основних кидків від нападу ударами ногами

Отримані дані свідчать про широкий вибір варіантів виконання можливих кидків, але, зауважиом, що майже всі вони належать до групи кидків, які виконуються переважно ногами.

Аналіз даних щодо практичного застосування кидків для виконання ситуаційного завдання в екстремальних умовах довів, що найбільш ефективними й універсальними для нейтралізації атак ногами є задня підніжка та різноманітні підсікання (рис. 4.13).



Примітка 1. Підсади.

Примітка 2. Задня підніжка.

Примітка 3. Підсікання

Примітка 4. Зачепа.

Примітка 5. Підбивання.

Рисунок 4.13 – Розподіл практичного застосування кидків від нападу ногами в екстремальних умовах (n=33)

Водночас дослідженням встановлено, що найбільшу варіативність для застосування кидків мають загрози у вигляді захоплень й охоплень, які можна виконувати під час підходу спереду та ззаду (рис. 4.14).

Така обставина пов'язана з максимально близькою дистанцією між суперниками, іноді – з її відсутністю (впритул), що утворює сприятливі умови для виконання кидків.

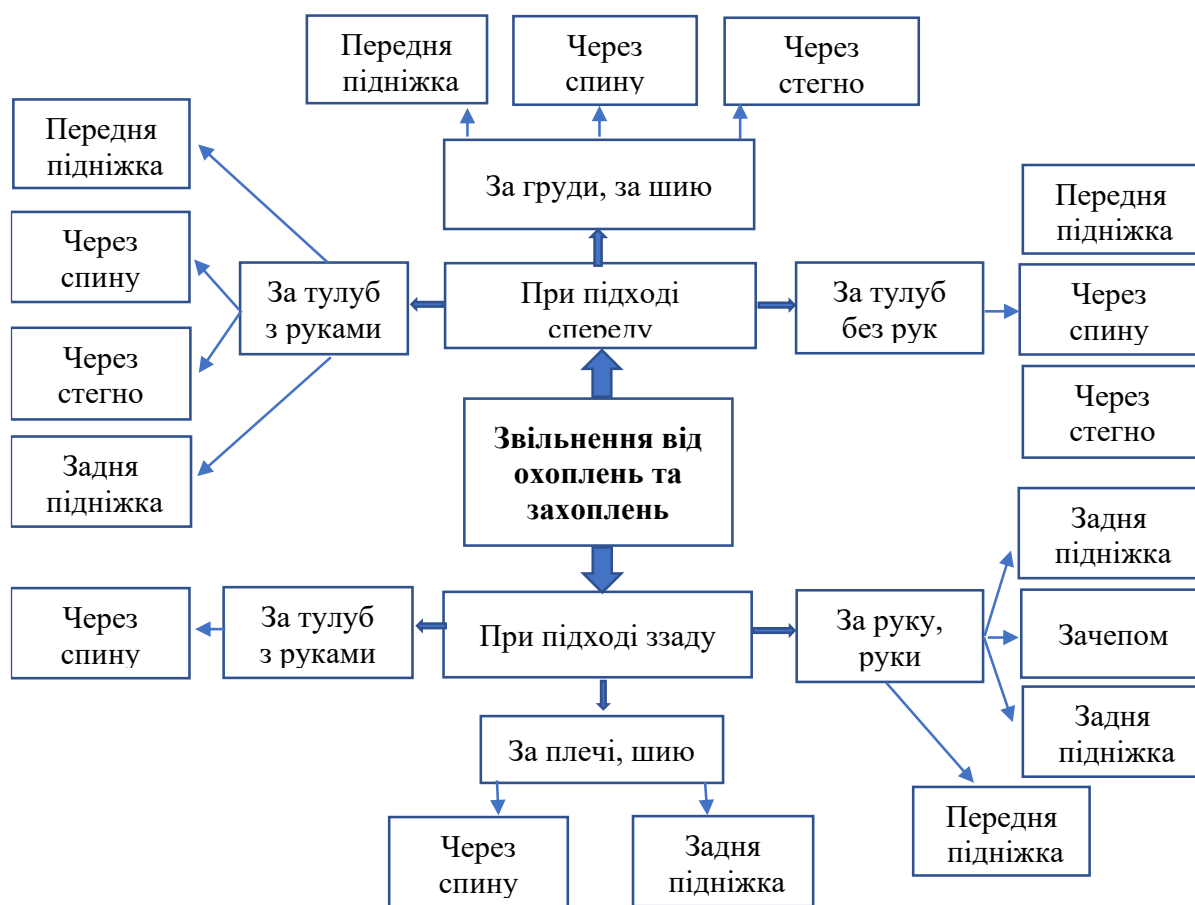
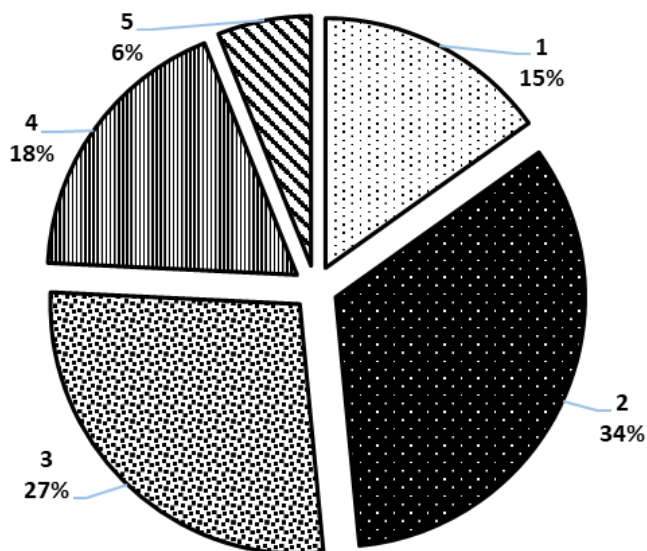


Рисунок 4.14 – Модель можливого застосування основних кидків від захоплень та охоплень

Причому в практичному застосуванні в екстремальних умовах найефективнішим прийомом є кидок через спину, а найчастіше застосовують прийоми з групи кидки переважно тулубом (рис. 4.15).

Ураховуючи те, що рукопашний бій – прикладний вид спорту – особливої уваги потребує напрям захисту від різних видів погроз зброєю (коротка палка, ніж, пістолет), причому кожний із видів зброї має свої особливості щодо захисних дій. Так, під час оцінювання загрози пістолетом треба усвідомлювати, що зброя, приставлена впритул або перебуває на невеликій відстані, пересікання траєкторії пострілу під час виконання технічних дій неможливе. Оцінюючи загрозу ножом, ураховуємо його

довжину та неможливість притискання зброї до себе під час виконання захисних і контратакуючих дій.



Примітка 1. Захватом за ноги.

Примітка 2. Через спину.

Примітка 3. Задня підніжка.

Примітка 4. Через стегно.

Примітка 5. Через плечі.

Рисунок 4.15 – Розподіл практичного застосування кидків від захоплень та охоплень в екстремальних умовах (n=33)

У фахових роботах [175] зазначено, що під час оцінювання озброєних нападів, особливу увагу треба приділяти додатковому контролю зброї під час виконання прикладної техніки. Також зброю обов'язково треба вилучати, а у випадках падіння зброї бажано, за можливості, її підняти. У разі неможливості зробити це, здійснювати постійний візуальний контроль над зброєю. Ураховуючи ці особливості й вимоги, вважаємо недоцільною застосування техніки кидків під час нейтралізації загрози ножем або пістолетом. Стосовно використання та оцінювання захисних дій проти нападу короткою палкою доцільно застосовувати кидки, які рекомендовані під час захисту від ударів руками, але при цьому обов'язково здійснювати

додатковий контроль зброї, за можливості її вилучити й у подальшому використовувати як інструмент захисту.

4.4. Характеристика системи оцінювання техніко-тактичної підготовленості на основі побудови моделі найсильніших спортсменів у змішаних єдиноборствах (на прикладі рукопашного бою)

Одним із найбільш важливих факторів, що визначають досконалість володіння спортивною технікою, є стабільність виконання рухових навичок, що становлять основу технічних прийомів в умовах змагань [110].

Як зазначено в спеціальній літературі [82, 112, 362], для побудови моделі техніко-тактичної майстерності потрібно провести аналіз та оцінку техніко-тактичних можливостей, якими володіє спортсмен, і визначити ступінь їх реалізації в процесі участі в змаганнях.

В умовах змагальної діяльності визначаються такі елементи, які дають загальну якісну та кількісну характеристику технічної майстерності спортсмена. Ряд дослідників із цього напрямку [86, 209] у своїх роботах оцінювали різні критерії змагальної діяльності єдиноборців.

Для дослідження особливостей оцінювання змагальної діяльності застосовано метод експертних оцінок й аналіз відеоматеріалів Всеукраїнських змагань із рукопашного бою, які відбулися протягом 2020–2021 рр.

Проаналізовано 15 фінальних змагальних поєдинків кваліфікованих спортсменів, проведених переможцями Всеукраїнських змагань із рукопашного бою, із них 4 – МСМК, 8 – МС, 3 – КМС Загальний обсяг досліджених техніко-тактичних дій – 623.

Для досягнення мети роботи створено експертну групу, у яку увійшло п'ять провідних тренерів із рукопашного бою, із вищою тренерською кваліфікацією, із них чотири – заслужені тренери України, три – судді міжнародної категорії.

Для визначення критеріїв оцінювання техніко-тактичної майстерності спортсменів у рукопашному бою ми застосували метод експертних оцінок та довели узгодженість думок експертів щодо їх оцінок запропонованих груп показників (атака, захист, загальні показники, додаткові чинники) (табл. 4.20).

Аналіз отриманих результатів дає підставу стверджувати, що в кожній групі показників є результати, які експерти оцінили максимальними оцінками. Наприклад, максимальними оцінками експерти оцінили кількість завершених атак, оскільки визнають: важливо не тільки почати атаку, але й успішно її завершити; а також стійкість до контратак, що визначає вміння протистояти контратакам суперника та є важливим для збереження переваги й уникнення поразок – саме ці показники посіли перші місця в рейтингу.

Таблиця 4.20 – Аналіз експертизи показників оцінювання техніко-тактичної майстерності спортсменів у рукопашному бою ($n = 7$)

№	Група	Показники техніко-тактичної майстерності	Узгодженість оцінок: $W = 0,791; p < 0,05$				Рейтинг
			середній ранг	сума рангів	$\bar{x}$	S	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Атака	Кількість атак	3,4	23,5	6,71	0,49	23
2		Інтервал атак	6,9	48,0	7,57	0,53	20
3		Кількість удалих атак	21,7	152,0	9,86	0,38	3,5
4		Надійність атак	14,9	104,5	8,86	0,38	9,5
5		Кількість завершених атак	5,8	40,5	7,29	0,76	22
6		Комбінування ударних технік	14,9	104,5	8,86	0,38	9,5
7	Захист	Активність захисту	14,8	103,5	8,86	0,38	12
8		Ефективність захисних процесів	21,8	152,5	9,86	0,38	1,5
9		Стійкість до контратак	13,8	96,5	8,71	0,49	14

Продовження табл.4.20

1	2	3	4	5	6	7	8
10	Загальні показники	Загальна активність	6,0	42,0	7,29	0,95	21
11		Співвідношення атак та захисту	7,1	49,5	7,57	0,79	19
12		Комбінування технік боротьби	14,9	104,5	8,86	0,38	9,5
13		Кількість досягнутих цілей	19,9	139,0	9,57	0,79	6
14		Кількість перемог	21,8	152,5	9,86	0,38	1,5
15		Швидкість реакції	18,8	131,5	9,43	0,79	7
16		Точність	14,9	104,5	8,86	0,38	9,5
17		Фізична підготовка	14,2	99,5	8,71	0,76	13
18		Тактичне мислення	21,7	152,0	9,86	0,38	3,5
19		Психологічна стійкість	20,7	145,0	9,71	0,76	5
20		Дотримання правил	8,2	57,5	7,86	0,38	17
21		Взаємодія з тренером	2,6	18,5	6,43	0,79	25
22		Витримка та терпіння	12,9	90,5	8,43	1,13	15,5
23	Додаткові чинники	Вольові якості	12,9	90,5	8,57	0,53	15,5
24		Досвід	7,6	53,0	7,71	0,49	18
25		Індивідуальний стиль	2,8	19,5	6,43	0,79	24

Водночас усі медіани показників коливаються в межах від 7 до 10 балів, що вказує на визнання важливості запропонованих показників для оцінювання техніко-тактичної майстерності спортсменів у рукопашному бою (рис. 4.16).

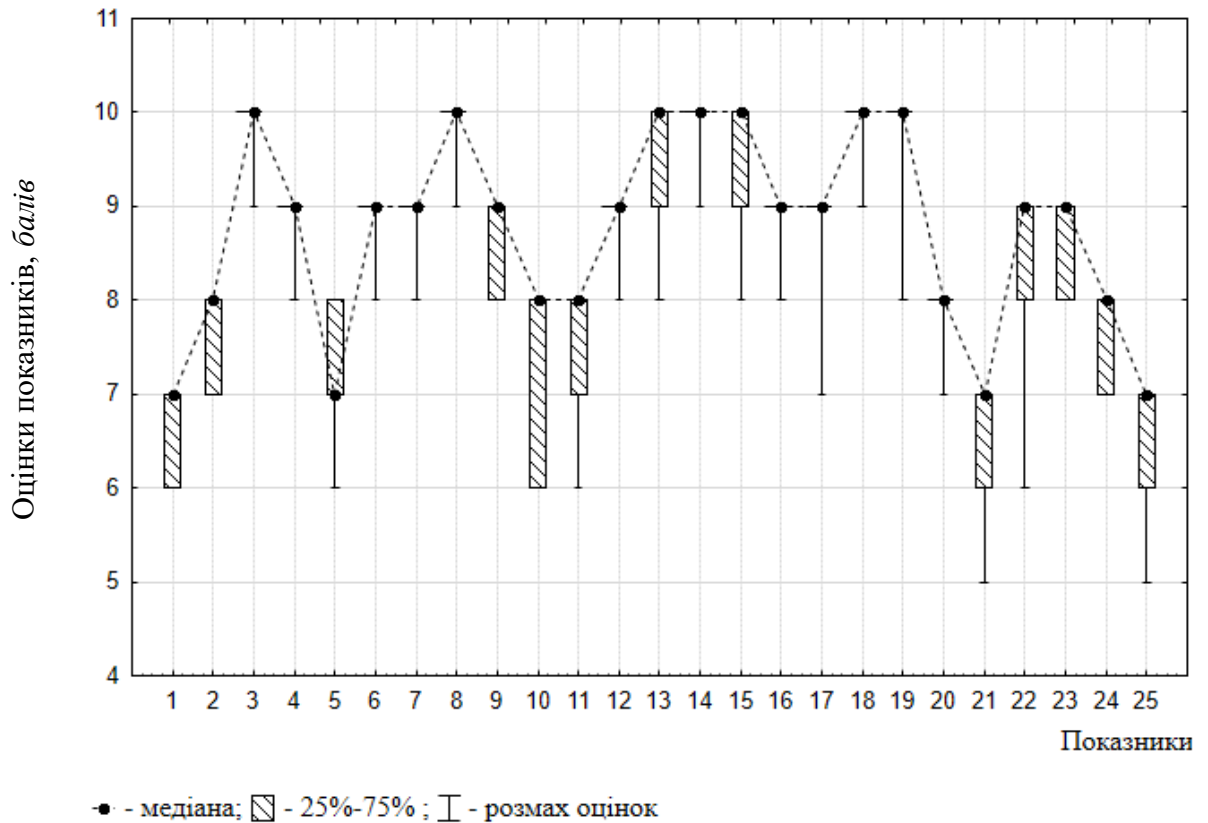


Рисунок 4.16 – Аналіз оцінок показників техніко-тактичної майстерності спортсменів у рукопашному бою

Для групування показників у критерії оцінювання ми з'ясували, які з них мають тісні статистично значущі кореляційні зв'язки (табл. 4.21). Акцентуємо увагу, що за такої кількості експертів ($n = 7$; $df = 5$) і на p -рівні 0,05 критичне значення коефіцієнта кореляції становить 0,754.

Проаналізувавши кореляційну матрицю оцінок показників техніко-тактичної майстерності, ми відібрали статистично значущі кореляції й подубували схему їх взаємозв'язків. Аналіз отриманої схеми свідчить, що досліджувані показники об'єднуються в сім груп. Наприклад, кількість завершених атак статистично значуще ($p < 0,05$) корелює з вольовими якостями, а активність захисту – із психологічною стійкістю спортсмена. З іншого боку, як можна побачити на схемі, індивідуальний стиль спортсмена прямо впливає на комбінування ним ударних технік, його точністю та витримкою й терпінням (рис. 4.17).

Таблиця 4.21 – Кореляційна матриця оцінок показників техніко-тактичної майстерності (n=7)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	1,00	0,09	-0,26	-0,26	-0,65	0,65	-0,26	-0,26	0,30	-0,51	0,50	-0,26	0,50	0,65	-0,06	0,65	0,65	-0,26	-0,26	-0,26	-0,06	0,56	-0,55	1,00	0,37
2	0,09	1,00	-0,35	0,47	0,35	-0,35	0,47	0,47	0,09	-0,05	0,68	0,47	0,68	0,47	0,11	-0,35	0,47	-0,35	0,47	-0,35	0,91	-0,47	0,42	0,09	-0,28
3	-0,26	-0,35	1,00	-0,17	0,17	-0,17	-0,17	-0,17	-0,26	0,60	-0,24	-0,17	-0,24	-0,17	0,80	-0,17	-0,17	1,00	-0,17	1,00	-0,32	0,17	-0,35	-0,26	0,24
4	-0,26	0,47	-0,17	1,00	0,17	-0,17	-0,17	1,00	-0,26	0,60	0,32	1,00	-0,24	-0,17	0,24	-0,17	-0,17	-0,17	-0,17	-0,17	0,80	-0,22	0,47	-0,26	0,24
5	-0,65	0,35	0,17	0,17	1,00	-0,42	0,75	0,17	-0,65	0,33	-0,32	0,17	-0,04	-0,42	0,04	-0,42	-0,42	0,17	0,75	0,17	0,32	-0,36	0,77	-0,65	-0,24
6	0,65	-0,35	-0,17	-0,17	-0,42	1,00	-0,17	-0,17	-0,26	-0,33	-0,24	-0,17	-0,24	-0,17	-0,32	1,00	-0,17	-0,17	-0,17	-0,17	-0,32	0,94	-0,35	0,65	0,80
7	-0,26	0,47	-0,17	-0,17	0,75	-0,17	1,00	-0,17	-0,26	-0,33	-0,24	-0,17	0,32	-0,17	-0,32	-0,17	-0,17	-0,17	1,00	-0,17	0,24	-0,22	0,47	-0,26	-0,32
8	-0,26	0,47	-0,17	1,00	0,17	-0,17	-0,17	1,00	-0,26	0,60	0,32	1,00	-0,24	-0,17	0,24	-0,17	-0,17	-0,17	-0,17	-0,17	0,80	-0,22	0,47	-0,26	0,24
9	0,30	0,09	-0,26	-0,26	-0,65	-0,26	-0,26	-0,26	1,00	-0,51	0,50	-0,26	0,50	0,65	-0,06	-0,26	0,65	-0,26	-0,26	-0,26	-0,06	-0,34	-0,55	0,30	-0,50
10	-0,51	-0,05	0,60	0,60	0,33	-0,33	-0,33	0,60	-0,51	1,00	-0,03	0,60	-0,48	-0,33	0,70	-0,33	-0,33	0,60	-0,33	0,60	0,25	-0,13	0,28	-0,51	0,25
11	0,50	0,68	-0,24	0,32	-0,32	-0,24	-0,24	0,32	0,50	-0,03	1,00	0,32	0,73	0,88	0,35	-0,24	0,88	-0,24	-0,24	-0,24	0,62	-0,32	-0,11	0,50	-0,19
12	-0,26	0,47	-0,17	1,00	0,17	-0,17	-0,17	1,00	-0,26	0,60	0,32	1,00	-0,24	-0,17	0,24	-0,17	-0,17	-0,17	-0,17	-0,17	0,80	-0,22	0,47	-0,26	0,24
13	0,50	0,68	-0,24	-0,24	-0,04	-0,24	0,32	-0,24	0,50	-0,48	0,73	-0,24	1,00	0,88	0,08	-0,24	0,88	-0,24	0,32	-0,24	0,35	-0,32	-0,11	0,50	-0,46
14	0,65	0,47	-0,17	-0,17	-0,42	-0,17	-0,17	-0,17	0,65	-0,33	0,88	-0,17	0,88	1,00	0,24	-0,17	1,00	-0,17	-0,17	-0,17	0,24	-0,22	-0,35	0,65	-0,32
15	-0,06	0,11	0,80	0,24	0,04	-0,32	-0,32	0,24	-0,06	0,70	0,35	0,24	0,08	0,24	1,00	-0,32	0,24	0,80	-0,32	0,80	0,19	-0,05	-0,28	-0,06	0,19
16	0,65	-0,35	-0,17	-0,17	-0,42	1,00	-0,17	-0,17	-0,26	-0,33	-0,24	-0,17	-0,24	-0,17	-0,32	1,00	-0,17	-0,17	-0,17	-0,17	-0,32	0,94	-0,35	0,65	0,80
17	0,65	0,47	-0,17	-0,17	-0,42	-0,17	-0,17	-0,17	0,65	-0,33	0,88	-0,17	0,88	1,00	0,24	-0,17	1,00	-0,17	-0,17	-0,17	0,24	-0,22	-0,35	0,65	-0,32
18	-0,26	-0,35	1,00	-0,17	0,17	-0,17	-0,17	-0,17	-0,26	0,60	-0,24	-0,17	-0,24	-0,17	0,80	-0,17	-0,17	1,00	-0,17	1,00	-0,32	0,17	-0,35	-0,26	0,24
19	-0,26	0,47	-0,17	-0,17	0,75	-0,17	1,00	-0,17	-0,26	-0,33	-0,24	-0,17	0,32	-0,17	-0,32	-0,17	-0,17	-0,17	1,00	-0,17	0,24	-0,22	0,47	-0,26	-0,32

Продовження табл. 4.21

20	-0,26	-0,35	1,00	-0,17	0,17	-0,17	-0,17	-0,17	-0,26	0,60	-0,24	-0,17	-0,24	-0,17	0,80	-0,17	-0,17	1,00	-0,17	1,00	-0,32	0,17	-0,35	-0,26	0,24
21	-0,06	0,91	-0,32	0,80	0,32	-0,32	0,24	0,80	-0,06	0,25	0,62	0,80	0,35	0,24	0,19	-0,32	0,24	-0,32	0,24	-0,32	1,00	-0,43	0,51	-0,06	-0,08
22	0,56	-0,47	0,17	-0,22	-0,36	0,94	-0,22	-0,22	-0,34	-0,13	-0,32	-0,22	-0,32	-0,22	-0,05	0,94	-0,22	0,17	-0,22	0,17	-0,43	1,00	-0,47	0,56	0,88
23	-0,55	0,42	-0,35	0,47	0,77	-0,35	0,47	0,47	-0,55	0,28	-0,11	0,47	-0,11	-0,35	-0,28	-0,35	-0,35	-0,35	0,47	-0,35	0,51	-0,47	1,00	-0,55	-0,28
24	1,00	0,09	-0,26	-0,26	-0,65	0,65	-0,26	-0,26	0,30	-0,51	0,50	-0,26	0,50	0,65	-0,06	0,65	0,65	-0,26	-0,26	-0,26	-0,06	0,56	-0,55	1,00	0,37
25	0,37	-0,28	0,24	0,24	-0,24	0,80	-0,32	0,24	-0,50	0,25	-0,19	0,24	-0,46	-0,32	0,19	0,80	-0,32	0,24	-0,32	0,24	-0,08	0,88	-0,28	0,37	1,00

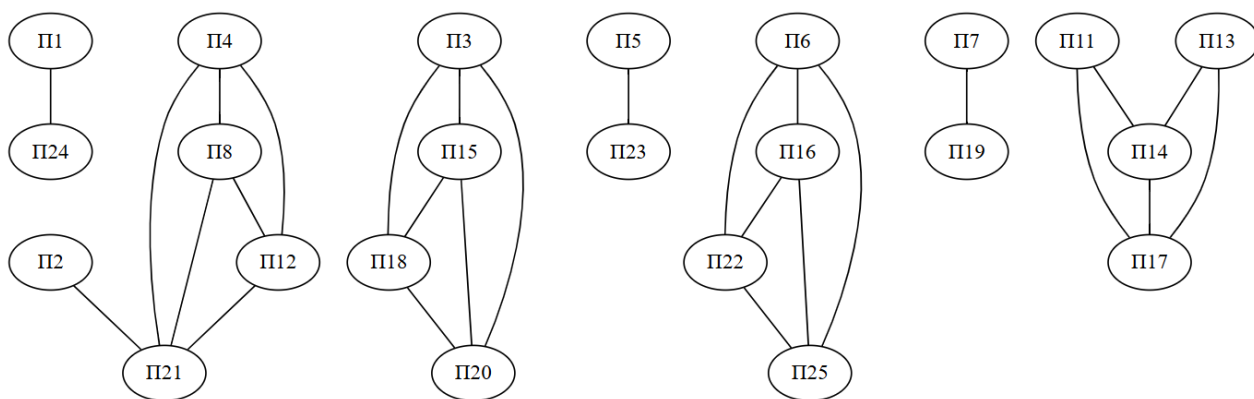


Рисунок 4.17 – Схематичне представлення взаємозв'язків між показниками, де Π_i – номер показника

Оскільки за результатами кореляційного аналізу з'ясувалося, що окремі групи показників дуже тісно корелюють між собою. Задля визначення найменшої допустимої кількості критеріїв із 25 досліджуваних показників для оцінки техніко-тактичної майстерності спортсменів у рукопашному бою ми застосували метод головних компонент (РСА). Він дає змогу зменшити розмірність даних шляхом знаходження нових, некорельованих змінних (головних компонент), які пояснюють найбільшу дисперсію вихідних даних.

Аналіз власних значень свідчить, що достатньо розглядати чотири критерії, оскільки чотири найбільші власні значення пояснюють 88,32 % загальної дисперсії. Це означає, що чотири головні компоненти, які ми виокремили, зберігають значну частину інформації про вихідні 25 показників (рис. 4.18).

Подальший аналіз факторних навантажень дав змогу інтерпретувати кожному з 4-х головних компонент і визначити, які саме з 25 вихідних показників найбільше впливають на кожному з них. Це уможливило розуміння того, що саме відображають ці узагальнені критерії – характеристики, які відображають певний аспект техніко-тактичної майстерності спортсменів, та як їх можна використовувати в роботі.

У ході дослідження ми побудували проєкції змінних на факторну площину й дослідили, як розміщуються змінні відносно координатних осей.

Довжина променів (векторів), що йдуть від центра кола до відповідних змінних, відображає силу зв'язку між змінною і фактором. Чим довший промінь, тим сильніший вплив фактора на цю змінну.

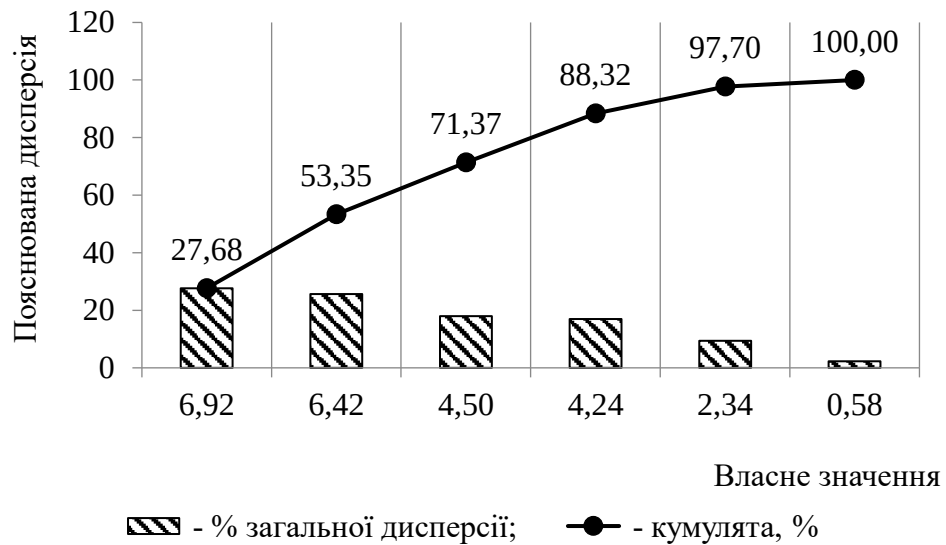


Рисунок 4.18 – Власні значення матриці кореляцій

Наголосимо, що кожен з отриманих факторів ми інтерпретували з урахуванням власного досвіду та на основі консультацій з експертами.

Аналізуючи фактор 1, ми побачили, що такі змінні, як «кількість вдалив атак» ($r = 0,79$), «загальна активність» ($r = 0,79$) та «вольові якості» ($r = 0,79$) з одного боку, і «кількість атак» ($r = -0,88$) і «досвід» ($r = -0,88$) – з іншого, найбільше впливають на нього. Отже, можемо стверджувати, що набір показників, які виокремились у факторі 1, можемо об'єднати в критерій «активність». І цей критерій є найбільш значущим для оцінки техніко-тактичної майстерності спортсменів у рукопашному бою, оскільки він відображає важливий баланс між різними аспектами активності (рис. 4.19).

Тобто для визначення рівня техніко-тактичної майстерності спортсменів важлива не лише кількість атак, але і їх успішне завершення, а також загальна активність та вольові якості для досягнення успіху. При цьому від'ємна кореляція з «досвідом» може вказувати на те, що досвідчені спортсмени можуть бути більш раціональними у своїх діях, менше покладаючись на велику кількість атак.

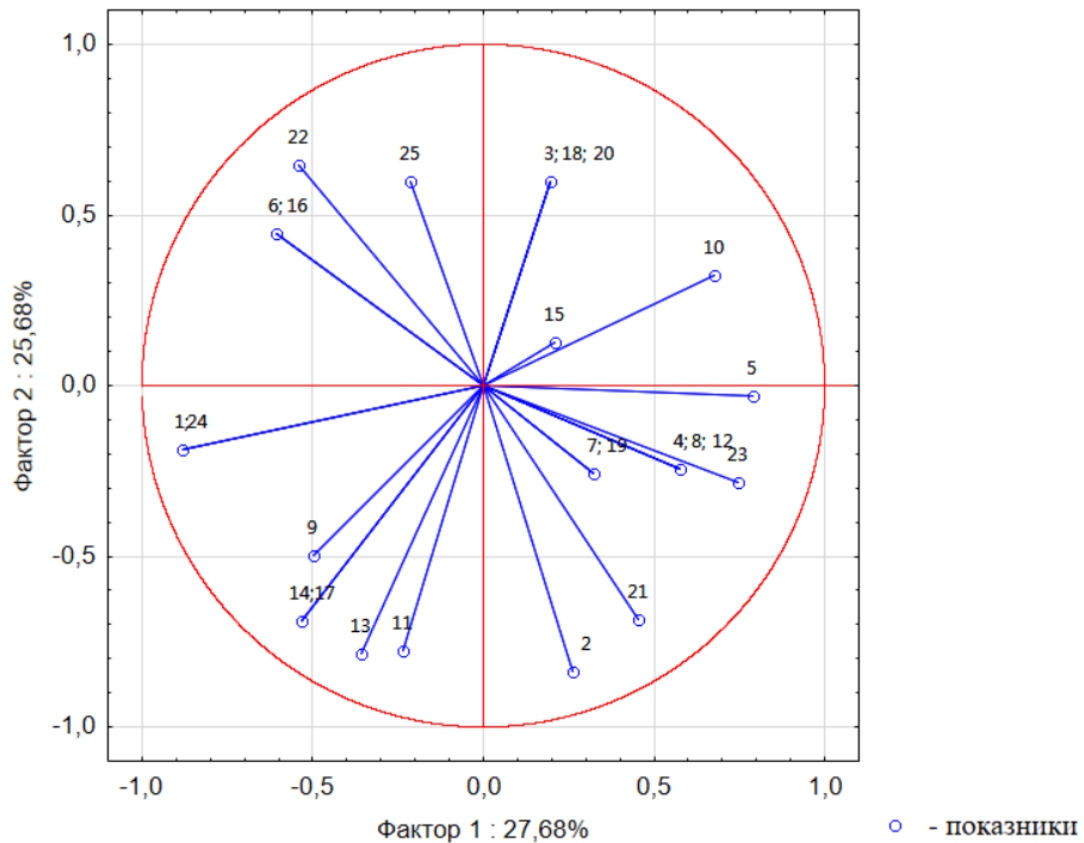


Рисунок 4.19 – Проекція змінних на факторну площину (фактори 1 і 2)

Потрібно зазначити, що, незважаючи на те, що статистично значущим вважається коефіцієнт кореляції, більший за модулем ніж 0,754, у ході аналізу факторних координат змінних ми вирішили обрати дещо нижчий поріг, котрий дорівнює 0,65, що забезпечило отримання більш повної картини взаємозв'язку між різноманітними показниками техніко-тактичної майстерності та дало змогу уникнути втрати важливої інформації під час використання занадто жорсткого критерію.

Подальший аналіз факторних координат змінних на основі кореляцій засвідчив, що фактор 2 статистично значуще ($p < 0,05$) корелює з низкою показників. З одного боку, це інтервал атак, співвідношення атак і захисту, кількість досягнутих цілей та кількість перемог. Ці показники відображають здатність спортсмена ефективно вести бій, досягати результату й адаптуватися до умов поєдинку. З іншого боку, фактор 2 також корелює з взаємодією з тренером і фізичною підготовкою, що свідчить про важливість

цих факторів для успіху в рукопашному бою. На іншому полюсі розмістився показник витримки й терпіння, що підкреслює важливість психологічної стійкості для досягнення високих результатів (табл. 4.22).

Таблиця 4.22 – Аналіз факторних координат змінних на основі кореляцій

№	Група	Показник техніко-тактичної майстерності	Фактор			
			1	2	3	4
1	Атака	Кількість атак	-0,88	-0,19	0,15	0,27
2		Інтервал атак	0,26	-0,84	0,08	0,16
3		Кількість завершених атак	0,20	0,60	0,54	-0,47
4		Надійність атак	0,58	-0,24	0,37	0,67
5		Кількість вдалих атак	0,79	-0,03	-0,34	-0,18
6		Комбінування ударних технік	-0,61	0,45	-0,21	0,57
7	Захист	Активність захисту	0,32	-0,26	-0,66	-0,23
8		Ефективність захисних процесів	0,58	-0,24	0,37	0,67
9		Стійкість до контратак	-0,50	-0,50	0,17	-0,34
10	Загальні показники	Загальна активність	0,68	0,32	0,62	0,12
11		Співвідношення атак та захисту	-0,23	-0,78	0,56	0,11
12		Комбінування технік боротьби	0,58	-0,24	0,37	0,67
13		Кількість досягнутих цілей	-0,36	-0,78	0,07	-0,32
14		Кількість перемог	-0,53	-0,69	0,40	-0,22
15		Швидкість реакції	0,21	0,13	0,89	-0,24
16		Точність	-0,61	0,45	-0,21	0,57
17		Фізична підготовка	-0,53	-0,69	0,40	-0,22
18		Тактичне мислення	0,20	0,60	0,54	-0,47
19		Психологічна стійкість	0,32	-0,26	-0,66	-0,23
20		Дотримання правил	0,20	0,60	0,54	-0,47
21		Взаємодія з тренером	0,45	-0,69	0,23	0,43
22		Витримка та терпіння	-0,54	0,65	-0,03	0,42
23	Додаткові чинники	Вольові якості	0,75	-0,28	-0,39	0,24
24		Досвід	-0,88	-0,19	0,15	0,27
25		Індивідуальний стиль	-0,21	0,60	0,23	0,65

Після обміркування ми вирішили, що найбільш удалим критерієм для опису фактора 2 буде «ефективність та адаптивність». Цей критерій відображає здатність спортсмена ефективно адаптуватися до різних ситуацій бою, знаходити оптимальне співвідношення між атакою й захистом, досягати поставлених цілей і демонструвати високу результативність.

Для розрахунку ступеня прояву критерію «ефективність та адаптивність» ми визначили такі складники: середній бал, коефіцієнти ефективності й надійності атаки та коефіцієнти ефективності й надійності захисту. Ці показники дають змогу комплексно оцінити ефективність дій спортсмена як в атаці, так і в захисті, а також урахувати його загальну успішність у поєдинках.

Аналізуючи фактор 3, ми виявили, що найбільший вплив на нього мають такі змінні: з одного боку, швидкість реакції ($r = 0,89$), а з іншого – активність захисту ($r = -0,66$) та психологічна стійкість ($r = -0,66$).

Поєднання цих різноманітних показників у межах одного фактора свідчить про те, що вони відображають комплексну характеристику бійця, яка включає як фізичні, так і психологічні аспекти.

Фактор 4, своєю чергою, об'єднав такі змінні: надійність атак ($r = 0,67$), комбінування технік боротьби ($r = 0,67$), ефективність захисних процесів ($r = 0,67$) та індивідуальний стиль ($r = 0,65$). Цей фактор відображає здатність бійця ефективно використовувати свій технічний арсенал, комбінуючи різні прийоми й адаптуючись до ситуації.

Обговорення отриманих результатів з експертами дало нам змогу узагальнити ці показники у два такі критерії, як «різноманітність» та «результативність». При цьому кожен із них вирішено оцінювати за двома основними показниками, а саме: «ударна техніка» й «техніка боротьби». Такий підхід уможливорює комплексну оцінку техніко-тактичної майстерності бійця, ураховуючи як широкий спектр його технічних дій, так і ефективність їх застосування для досягнення результату.

У результаті аналізу сучасної спеціальної літератури [30, 135, 209, 219, 224] ми визначили критерії, які найбільше відповідали завданням дослідження, і побудували модель, яку представлено в табл. 4.23 та яка дає змогу оцінити рівень техніко-тактичної підготовленості спортсменів в умовах змагальної діяльності.

Таблиця 4.23 – Модель оцінювання техніко-тактичної майстерності

Активність				Ефективність				Різноманітність		Результативність	
Кількість атак	Інтервал атак	Активність захисту	Загальна активність	Середній бал	Коефіцієнт ефективності	Коефіцієнт надійності	Коефіцієнт ефективності	Коефіцієнт надійності	Ударна техніка	Техніка боротьби	

Для досягнення перемоги над суперником у змішаних єдиноборствах спортсмен повинен активно вести змагальний поєдинок та завжди бути націленим на атаку.

У табл. 4.24 представлено критерії оцінювання активності змагальної діяльності спортсменів у змішаних єдиноборствах. Отримані дані доводять, що переможці проводять поєдинки у високому темпі, створюють видимість активного ведення поєдинку, постійно виконуючи як атакуючі, так і захисні техніко-тактичні дії.

Але, незважаючи на активне ведення бою переможцями, одним із головних показників оцінювання технічної майстерності є ефективність виконання техніко-тактичних дій, які представлено в табл. 4.25.

Саме виконання складних техніко-тактичних дій які оцінюються суддями більш високою оцінкою, ефективність та надійність атак, а також

ефективність і надійність захисту є запорукою перемоги в змагальному поєдинку.

Таблиця 4.24 – Критерії оцінювання активності змагальної діяльності спортсменів у змішаних єдиноборствах

Критерії оцінювання активності	Переможці	Переможені
Кількість атак	353	270
Кількість успішних атак	91	56
Інтервал атаки, <i>с</i>	11	14
Інтервал успішної атаки, <i>с</i>	44	71
Активність захисту, <i>кількість</i>	214	262
Загальна активність, <i>кількість</i>	567	532

Як відомо, різноманітність техніки характеризується кількістю виконаних техніко-тактичних дій, які належать до різних класифікаційних груп.

Таблиця 4.25 – Критерії оцінювання ефективності техніко-тактичної підготовленості спортсменів у змішаних єдиноборствах

Критерії оцінювання ефективності	Переможці	Переможені
Середній бал	1,13	1,05
Коефіцієнт ефективності атаки	0,63	0,36
Коефіцієнт надійності атаки	0,25	0,19
Коефіцієнт ефективності захисту	0,89	0,74
Коефіцієнт надійності захисту	0,61	0,38

Потрібно зазначити, що техніка в змішаних єдиноборствах дуже різноманітна.

У змагальному поєдинку з рукопашного бою судді оцінюють усі технічні дії, які були виконані спортсменами для досягнення переваги (удари руками, ногами, кидки, збивання, задушливі та больові прийоми).

Аналіз загального обсягу технічних дій доводить, що переможці змагань здебільшого застосовують ударну техніку (рис. 4.20).

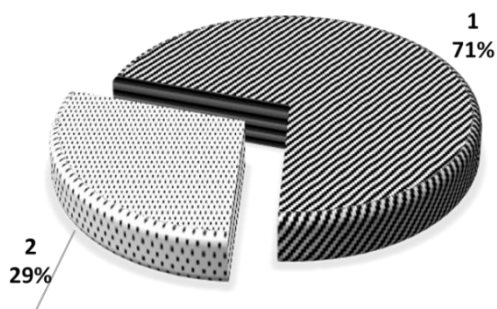


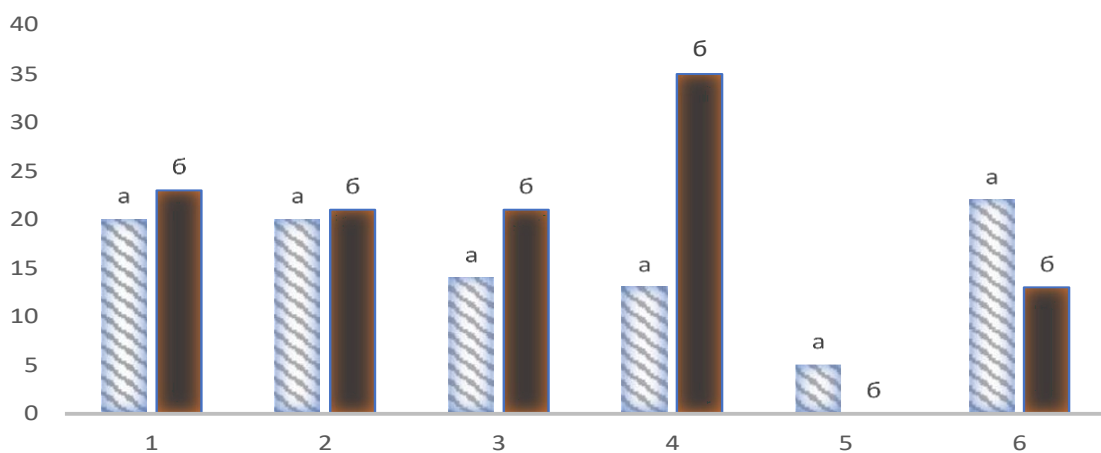
Рисунок 4.20 – Розподіл техніки ударів та кидків, % (n = 353)

Причому різноманітність виконання техніки ударів має свої особливості які наведено в табл. 4.26.

Таблиця 4.26 – Різноманітність виконання техніки ударів

Різновиди ударних дій	Переможці, кількість разів	Переможні, кількість разів
Рукою прямий у голову	92	92
Рукою прямий у тулуб	41	39
Рукою боковий у голову	37	24
Рукою боковий у тулуб	3	4
Рукою знизу в голову	9	1
Рукою знизу в тулуб	3	3
Ногою прямий уперед у тулуб	15	20
Ногою боковий зовні в голову	19	15
Ногою боковий зовні в тулуб	18	15
Ногою боковий зовні по ногах	10	6
Ногою прямий у бік у тулуб	0	5
Ногою з розворотом (голова, тулуб)	9	1
Ногою знизу (тулуб, ноги)	2	2
Ногою боковий ізсередини (голова тулуб)	0	3
Усього	258	230

Чемпіони мають більший загальний обсяг виконання ударної техніки та перевагу в нанесенні ударів руками збоку, знизу в голову й ударів ногами збоку зовні в голову, тулуб та по ногах, а також ударів із розворотом. Аналіз результативності виконання основних ударів руками й ногами (рис. 4.21) демонструє, що переможці за низької загальної результативності нанесених техніко-тактичних ударних дій здобувають перемогу за рахунок виконання більшої кількості ударів та більшої результативності окремих ударних видів техніки.



Примітка 1. а – переможці; б – переможні.

Примітка 2. Рукою прямий у голову.

Примітка 3. Рукою прямий у тулуб.

Примітка 4. Рукою боковий у голову.

Примітка 5. Ногою прямий вперед у тулуб

Примітка 6. Ногою боковий зовні в голову.

Примітка 7. Ногою боковий зовні в тулуб.

Рисунок 4.21 – Результативність виконання основної ударної техніки, %
(n = 258)

Незважаючи на те, що в змагальному поєдинку бійці здебільшого виконують удари руками й ногами, перемогу, а іноді й дострокову вони здобувають також завдяки застосуванню техніки боротьби, різноманітність виконання якої має свої особливості, які представлено в табл. 4.27.

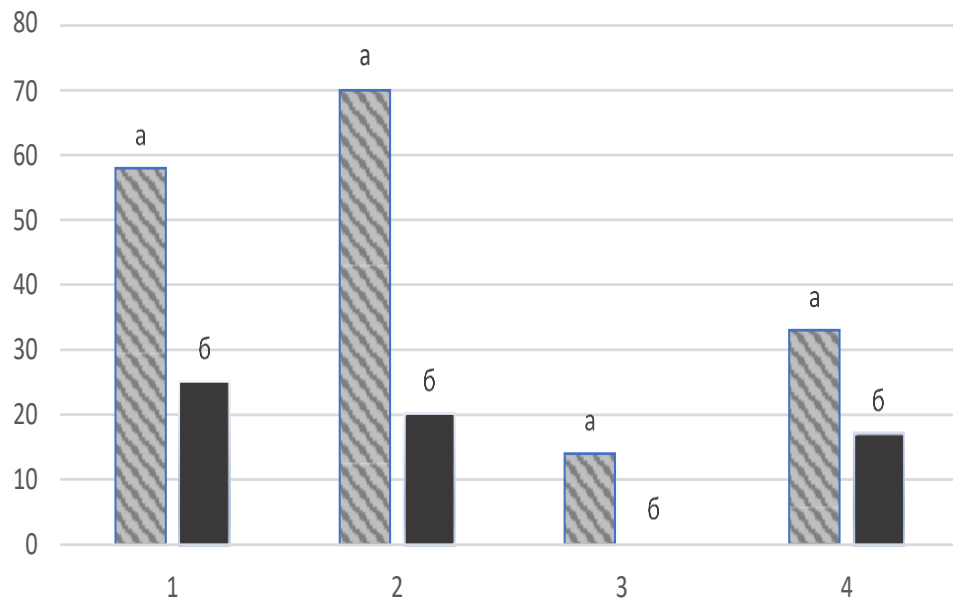
Згідно з отриманими результатами, спостерігаємо, що чемпіони для досягнення перемоги над суперником мають значну перевагу в кількості виконання техніки боротьби та її різноманітності.

Таблиця 4.27 – Різноманітність виконання техніки боротьби

Різновиди борцівських дій	Переможці, <i>кількість разів</i>	Переможні, <i>кількість разів</i>
Збивання захватом за дві (одну) ногу	44	16
Збивання захватом за руку й голову	4	1
Збивання ривком за голову	1	1
Збивання нирком під руку	1	1
Кидок підхватом	1	1
Кидок упором стопи в тулуб	0	1
Кидок через стегно	1	1
Кидок перевертанням	2	2
Кидок підніжкою (передня, задня)	2	0
Кидок через спину	1	0
Кидок підсіканням	3	0
Інші кидки	4	2
Больові прийоми на руки	14	4
Больові прийоми на ноги	2	1
Задущливі прийоми	3	4
Утримання	12	6
Усього	95	40

Потрібно зазначити, що також вагомим фактором, який впливає на можливість здобуття перемоги над суперником, є висока результативність виконання техніко-тактичних борцівських дій (рис. 4.22).

Отримані дані свідчать про те, що переможці досконало володіють різноманітною технікою боротьби, дуже результативно виконують окремі технічні прийоми, завдяки чому здобувають перевагу над суперником.



Примітка 1. а – переможці; б – переможні;

Примітка 2. Збивання захватом за дві (одну) ногу.

Примітка 3. Інші кидки та збивання.

Примітка 4. Больові прийоми на руку.

Примітка 5. Утримання.

Рисунок 4.22 – Результативність виконання основної техніки боротьби, % (n = 95)

Висновки до розділу 4

Аналіз еволюційного процесу змін правил змагань із рукопашного бою за основними ознаками свідчить про актуальність удосконалення цього напрямку незалежно від етапу розвитку, у зв'язку з чим зміни в правилах змагань з рукопашного бою відбувалися регулярно. Визначено, що основні тенденції змін у правилах змагань пов'язані з розв'язанням проблеми об'єктивізації системи оцінювання та суддівства загалом, підвищенням видовищності змагальних поєдинків, профілактики травматизму. Установлено, що найбільші зміни в правилах змагань відбувалися в напрямі

застосування ударної техніки щодо питань дозування сили ударів, зон їх нанесення, а також системи оцінювання суддівства змагальних поєдинків. Доведено, що, незважаючи на велику кількість етапів еволюції правил змагань із рукопашного бою, цей вид спорту не втратив притаманних саме йому ознак. Підтверджено, що радикальні зміни, які впроваджувалися на кожному наступному етапі еволюції правил змагань, були здебільшого ефективні та мали позитивні наслідки для вдосконалення системи оцінювання й суддівства загалом щодо подальшого розвитку рукопашного бою.

Демонстрація прикладної техніки притаманна лише рукопашному бою, а кожний вид нападу створює свої неповторні умови для виконання та оцінювання тих чи інших прийомів. Особливостями суддівства цього напрямку є суб'єктивний підхід щодо системи оцінювання дій учасників, що впливає на визначення переможців.

Для підвищення ефективності оцінювання дій учасників розроблено узагальнену фазову структуру, яка складається з фаз реагування, безпосередньої підготовки до виконання головної контротакуючої дії, реалізації головної контротакуючої дії, завершення та визначення завдання кожної фази.

Установлено, що головними критеріями оцінювання техніки виконання модельних ситуацій в умовах змагань є прийняття бойової стійки перед початком виконання обох учасників; нанесення реальної, чіткої, точної атаки у визначену завданням зону; виконання захисних дій з відходом з лінії атаки; під час переходу від захисних до контротакуючих дій нанесення розслаблювального, шокуючого або відволікаючого удару (ударів), окрім ситуацій, коли техніко-тактичні дії виконуються в темпі руху дій противника; усі захисні дії повинні закінчуватися положенням повного контролю учасника над противником (унаслідок виконання больового, задущливого прийомів або позначення добивання лежачого партнера в життєво важливі зони); під час атак озброєного противника додатковий

контроль зброї, зброя під час виконання контатакуючих дій, повинна вилучатись, у випадках падіння зброї бажано, за можливості, її підняти.

Головними критеріями оцінювання техніки звільнення від захоплень та охоплень є на початку виконання нанесення розслаблюючого, шокуючого або відволікаючого удару (ударів); захвати треба зривати різко й жорстко, із застосуванням сили корпусу; під час захватів за волосся потрібно нанести удар по атакуючій руці; при захисті від задушливих захватів притиснути підборіддя до грудей, піднявши догори плечі; усі звільнення від захватів й обхватів повинні закінчуватися положенням повного контролю учасника над противником (унаслідок виконання больового, задушливого прийомів або позначення добивання лежачого партнера в життєво важливі зони).

Головними критеріями оцінювання озброєних нападів повинне бути розуміння, що зброю приставлено впритул або перебуває на невеликій відстані, в іншому випадку дії щодо обеззброювання виконати складно, а частіше – неможливо. Особливу увагу під час оцінювання цього напрямку треба приділяти додатковому контролю зброї, неможливості пересікання траєкторії вистрілу під час виконання змагальних вправ; зброї під час виконання контатакуючих дій повинна вилучатись, у випадку падіння зброї бажано, за можливості, її підняти.

Застосування кидків у певних видах спортивних єдиноборств є одним із засобів підвищення ефективності бою та його видовищності поєдинку. Але, умови проведення та критерії оцінювання цієї технічної складової частини в різних видах спорту досить сильно відрізняються.

Кидки в рукопашному бою являють собою складну в технічному виконанні групу прийомів, які використовуються на близькій дистанції, причому завдяки їх виконанню не досягається кінцева мета двобою або нейтралізації нападу суперника, а лише створюються найбільш сприятливі умови для її вирішення шляхом подальшого нанесення ударів або проведення больових та задушливих прийомів. Під час оцінювання виконання кидків у прикладному розділі рукопашного бою треба враховувати, що виконавець

повинен залишитися на ногах та зберегти рівновагу для можливості далі проводити дії щодо нейтралізації дій суперника й здійснення повного контролю над ним.

Особливості рукопашного бою потребують нових підходів до побудови системи оцінювання прикладного напрямку, які відрізняються від класичних видів спортивних єдиноборств.

Розроблена модель оцінювання техніко-тактичної майстерності складається з оцінювання активності, ефективності, різноманітності й результативності та дає змогу оцінити рівень техніко-тактичної підготовленості спортсменів в умовах змагальної діяльності. Визначені критерії та їх кількісні показники можуть бути взяті за основу для подальшого порівняння поточних показників із вихідними, що уможливить визначення ефективності тренувального та змагального процесів за конкретний період, виявити стимул на подальше тренування.

Також модельні характеристики найсильніших спортсменів можуть бути вихідною інформацією для розробки моделей спортсменів і кандидатів у збірні команди країни та колективи вищих розрядів.

Матеріали цього розділу представлено в публікаціях [161, 169, 171, 175, 176, 177, 182, 183, 192].

РОЗДІЛ 5

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЄДИНОБОРСТВАХ (НА МАТЕРІАЛІ РУКОПАШНОГО БОЮ)

5.1 Критичний аналіз навчальних програм із рукопашного бою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Як зазначено у науково-методичній літературі [144], процес багаторічної спортивної підготовки умовно можна поділити на дві стадії, для кожної з яких існують об'єктивні критерії ефективності підготовки й організаційно-методичні форми побудови тренувального процесу. Перша стадія охоплює період від початку занять спортом до виходу спортсмена на рівень вищих досягнень. Друга стадія охоплює період – від виходу спортсмена на рівень вищих досягнень до завершення спортивної кар'єри.

З огляду на реалії сьогодення, саме першу стадію процесу багаторічної підготовки спортсменів відображено в навчальних програмах ДЮСШ [192]. Фахівці [21, 234] особливо підкреслювали, що всі елементи та складові частини процесу підготовки спортсменів взаємопов'язані, взаємообумовлені й підпорядковані завданню щодо досягнення максимальних спортивних результатів, а вплив кожного наступного етапу нашаровується на результати попередніх, закріплюючи та розвиваючи їх.

Проблема оптимізації структури й змісту навчально-тренувального процесу у ДЮСШ із різних видів єдиноборств на початковій стадії процесу багаторічної підготовки спортсменів не є новою [48], але є однозначно актуальною. Саме тому на сучасному етапі розвитку рукопашного бою особливо важливе розв'язання проблеми оптимізації системи тренування на початкових етапах тренування, які здебільшого визначають ефективність наступних етапів багаторічного вдосконалення [66, 115, 137, 247].

У зв'язку з вищезазначеним особливої актуальності набуває проблема дослідження ефективності навчальних програм для ДЮСШ із рукопашного бою на різних етапах його розвитку. Отримана інформація зазначених умов може бути фундаментальною основою для внесення змін у систему підготовки спортсменів-рукопашників на різних етапах багаторічного вдосконалення.

Із метою більш детального розуміння особливостей побудови процесу багаторічної підготовки спортсменів на першій стадії спортивного вдосконалення фахівці запропонували провести дослідження змісту та структури програмних документів ДЮСШ із рукопашного бою. Згідно з аналізом спеціальної літератури встановлено, що останні кілька десятиліть розвитку рукопашного бою як виду спорту програма для ДЮСШ змінювалась у 2010 р. та у 2019 р. Вивчення структури й змісту програмних документів ДЮСШ різних років дало змогу визначити, що основні зміни відбулися за напрямками, які, на думку фахівців, найбільше впливають на навчально-тренувальний процес та постійно потребували змін на різних етапах розвитку виду спорту, а саме: режим та наповнюваність груп за етапами підготовки; вимоги до спортивної підготовленості; вікові особливості вихованців, річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки, співвідношення засобів; вимоги щодо визначення рівня готовності за різними видами підготовки; зміст і структура змагальної діяльності.

Для виконання завдань роботи досліджено режим навчально-тренувальної роботи, вимоги до оцінювання спортивної підготовленості та наповнюваності навчальних груп у дитячо-юнацьких спортивних школах (табл. 5.1). Дослідженням підтверджено, що основою комплектування навчальних груп у ДЮСШ із рукопашного бою є врахування вікових особливостей становлення спортивної майстерності, обсяг тренувальних навантажень, який відповідає функціональному розвитку дитячого, підліткового організму й відповідає принципам їх поступового зростання та оптимальним термінам досягнення спортивної майстерності.

Таблиця 5.1 – Режим навчально-тренувальної роботи, вимоги до оцінювання спортивної підготовленості та наповнюваність навчальних груп із рукопашного бою в ДЮСШ [126]

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, <i>років</i>		Мінімальна кількість вихованців у групі		Кількість годин на тиждень		Вимоги до спортивної підготовленості	
Групи спортивно-оздоровчої підготовки								
Весь термін	2010	2019	2010	2019	2010	2019	2010	2019
	8	х	12	х	6	х	Виконання нормативів ЗФП	х
Групи початкової підготовки								
1 рік	10	8–9	12	12	6	6	Виконання нормативів ЗФП, СФП	Виконання нормативних вимог із ЗФП, СФП
Понад 1	х	9–10	10	10	8	8		
Групи базової підготовки								
1	х	10–11	10	10	12	12	Виконання нормативів ЗФП, СФП, ТТП	Виконання нормативних вимог із ЗФП, СФП, ТТП
2	х	11–12	8	8	14	14		
3	х	12–13	8	6	18	18		
Понад 3	х	13–14	6	6	20	20		II розряд
Групи спеціалізованої підготовки								
1	х	14–15	6	6	24	24	1 р., КМС, виконання нормативів СФП, ТТП, досягнення спортивних результатів	II, I розряд
2	х	15–16	4	4	26	26		I розряд,
Понад 2	х	16–17	4	4	28	28		I розряд, КМС
<i>Групи підготовки до вищих досягнень</i>								
Весь термін	х	17≤	4	3–4	32	32	КМС, досягнення спортивних результатів	КМС, МС

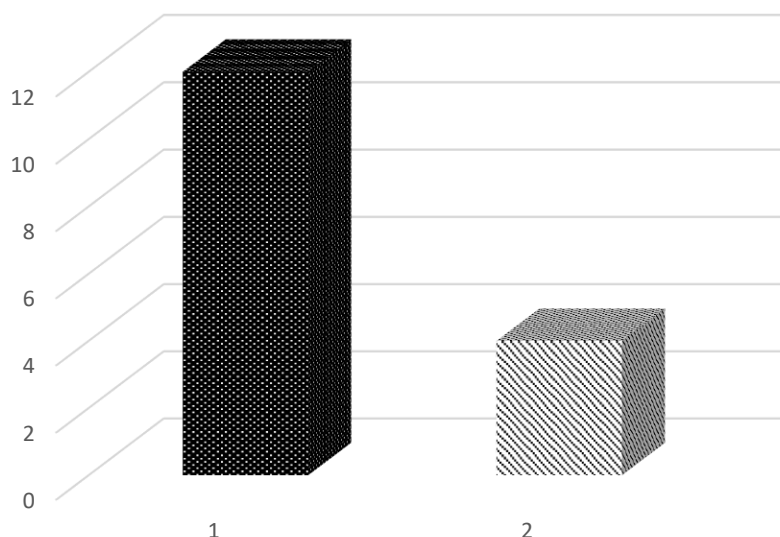
Також у результаті роботи виявлено факт скасування груп спортивно-оздоровчої підготовки в програмних документах ДЮСШ редакції 2019 р., натомість вік учнів, які можуть бути зараховані до груп початкової підготовки, знижено до 8–9 років у порівнянні з програмою редакції 2010 р.

За результатами аналізу спостерігаємо значне послаблення вимог до оцінювання спортивної підготовленості на різних етапах спортивного вдосконалення в навчальній програмі ДЮСШ редакції 2019 р. в порівнянні з редакцією 2010 р. Так, у програмі ДЮСШ редакції 2010 р. у групах спеціалізованої підготовки вже на перших роках навчання вихованці повинні були виконати вимоги першого спортивного розряду або звання кандидата в майстри спорту. Такий підхід змушує тренерів націлювати навчально-тренувальний процес на участь спортсменів у максимально можливій кількості змагань та отриманні високих спортивних результатів. Фахівці галузі зазначають, що таке «форсування» тренувального процесу, особливо на початкових етапах багаторічної підготовки, у подальшому призводить до передчасного вичерпання функціональних ресурсів організму юних спортсменів й унеможливорює подальше зростання їхньої спортивної майстерності.

Отримані дані опитування та анкетування тренерів свідчать про позитивну оцінку загалом унесених змін до організації навчально-тренувального процесу в програму ДЮСШ редакції 2019 р. у розділах «Вік вихованців» для зарахування учнів до спортивних шкіл та вимог їх спортивної підготовленості (рис. 5.1).

За результатами дослідження також встановлено, що інші вимоги щодо мінімальної кількості вихованців у групах, а також обсяги тренувального навантаження на тиждень на різних етапах спортивного вдосконалення залишилися без змін.

Для виконання завдань роботи досліджено загальну кількість годин у навчальному річному плані підготовки навчально-тренувальних занять у різних редакціях програм ДЮСШ (табл. 5.2).



Примітка 1. Позитивно оцінено.

Примітка 2. Негативно оцінено.

Рис. 5.1. Дані опитування та анкетування тренерів щодо ефективності внесення змін до розділів вік зарахування учнів до спортивних шкіл та вимог їх спортивної підготовленості, кількість (n = 16)

Установлено, що загальна кількість годин у навчальному річному плані підготовки навчально-тренувальних занять у ДЮСШ відповідає побудові системи багаторічної підготовки для різних видів спорту та не має відмінностей у редакціях видання різних етапів розвитку рукопашного бою.

Як відомо з літературних джерел [209], залежно від етапу багаторічного тренування роль змагальної діяльності суттєво змінюється. На початкових етапах плануються, зазвичай, підготовчі й контрольні змагання. Зі зростанням кваліфікації спортсменів кількість змагань збільшується, у змагальну практику вводяться підвідні, вибіркові та головні змагання. У результаті дослідження змагальних навантажень на різних етапах спортивного вдосконалення, табл. 5.3 установлено, що в редакціях програм ДЮСШ 2010, 2019 рр. кількість змагань на рік згідно з навчальним річним

планом підготовки та рекомендованої кількості змагальних навантажень за роками підготовки є різними.

Таблиця 5.2 – Загальна кількість годин у річному плані підготовки навчально-тренувальних занять у ДЮСШ на різних етапах багаторічного тренування (редакції 2010, 2019 рр.)

Зміст	Групи									
	початкової підготовки		базової підготовки				спеціалізованої підготовки			підготовки до вищих досягнень
	рік навчання									
	1й	2й	1й	2й	3й	4й	1й	2й	3й	Весь період
Загальна кількість годин у редакції 2010 р.	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664
Загальна кількість годин у редакції 2019 р.	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

Фахівці галузі звертають увагу на невідповідність кількості реальної участі вихованців у змаганнях із кількістю зазначених у програмних документах ДЮСШ: згідно з отриманими даними, спортсмени групи базової підготовки реально беруть участь у значно більшій кількості змагань, а спортсмени групи підготовки до вищих досягнень – навпаки, беруть участь у змаганнях майже удвічі менше, ніж зазначено в річному навчальному плані підготовки. Дослідженням встановлено, що вихованці ДЮСШ іноді є учасниками змагань зі споріднених видів спорту. Як відомо з наукових джерел [40, 234], структура навчально-тренувального процесу – це стійкий порядок об'єднання, взаємозв'язок і співвідношення різноманітних сторін спортивного тренування. За результатами дослідження співвідношення засобів фізичної, спеціальної та техніко-тактичної підготовки за роками навчання в різних редакціях навчальних програм ДЮСШ і реальному

застосуванні в тренерській діяльності (табл. 5.4; 5.5) встановлено, що в редакціях всіх навчальних програм з рукопашного бою не простежуємо змін щодо співвідношення засобів фізичної, спеціальної й техніко-тактичної підготовки за роками навчання, але отримані дані дослідження щодо цього напряду свідчать про невідповідність реального застосовуваного в тренувальному процесі співвідношення засобів фізичної, спеціальної та техніко-тактичної підготовки тренувальних навантажень до зазначених у нормативних документів, особливо на початкових етапах багаторічного тренування.

Таблиця 5.3 – Орієнтовний розподіл змагальних навантажень у річному циклі на різних етапах багаторічного удосконалення

Зміст	Групи									
	початкової підготовки		базової підготовки				спеціалізованої підготовки		підготовки до вищих досягнень	
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	весь період
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Кількість змагань на рік згідно з навчальним річним планом підготовки в редакціях прогам ДЮСШ 2010 р., 2019 р.	3–4	3–4	4–5	5–6	6–7	6–7	6–8	6–8	6–8	7–10
Розподіл змагальних навантажень у редакціях програм ДЮСШ 2010 р., 2019 р.	2–3	3–4	4–5	5–6	6–7	7–8	8–9	9–10	10–11	12–14

Продовження табл. 5.3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Реальна кількість змагань протягом року	7–8	8–9	9–10	10–11	10–11	9–10	9–10	8–9	8–9	6–7

Таблиця 5.4 – Приблизне співвідношення засобів фізичної та техніко-тактичної підготовки за роками навчання в редакціях програм ДЮСШ 2010, 2019 рр., %

Зміст	Групи									
	початкової підготовки		базової підготовки				спеціалізованої базової підготовки		підготовки до вищих досягнень	
	рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	весь період
Загальна фізична підготовка	50	50	35	35	35	35	20	20	20	15
Спеціальна фізична підготовка	40	40	50	50	50	50	40	40	40	20
Техніко-тактична підготовка	10	10	15	15	15	15	40	40	40	65

Результати роботи доводять, що на практиці спостерігаємо зниження відсотка застосування загальної фізичної підготовки й збільшення частки техніко-тактичної підготовки в групах початкової та базової підготовки.

На думку фахівців, ця обставина пов'язана з прагненнями тренерів за рахунок використання на початкових етапах багаторічного тренування підвищених обсягів спеціалізованої роботи сформувати в юних спортсменів високий рівень майстерності для вдалого виступу в змаганнях.

Таблиця 5.5 – Приблизне співвідношення засобів фізичної, спеціальної та техніко-тактичної підготовки за роками навчання згідно з дослідженням і практичної роботи тренерів, %

Зміст	Групи									
	початкової підготовки		базової підготовки				спеціалізованої підготовки		підготовки до вищих досягнень	
	рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	весь період
Загальна фізична підготовка	40	40	30	30	30	30	20	20	20	15
Спеціальна фізична підготовка	40	40	40	40	40	40	40	40	40	20
Техніко-тактична підготовка	20	20	30	30	30	30	40	40	40	65

У спеціальній науково-методичній літературі зазначено [37, 234], що до основних завдань, які виконуються в процесі технічної підготовки спортсмена, належать досягнення високої стабільності й раціональної варіативності спеціалізованих рухів-прийомів, що є основою техніки рукопашного бою, послідовний перехід засвоєних прийомів у доцільні та ефективні змагальні дії, удосконалення структури рухових дій, їх динаміки й кінематики, урахування особливих можливостей спортсменів, підвищення надійності та результативності техніки дій спортсмена в екстремальних змагальних умовах, удосконалення технічної майстерності спортсменів, виходячи з вимог спортивної практики й досягнень науково-технічного прогресу.

Згідно з отриманими результатами роботи щодо вивчення змісту технічної підготовки юних спортсменів, встановлено, що технічний арсенал, який повинні опанувати вихованці ДЮСШ, складається з техніки ударів руками, техніки ударів ногами, техніки боротьби стоячи та лежачи.

Для більш детального вивчення цього питання проведено відповідний порівняльний аналіз техніки ударів і боротьби окремо (табл. 5.6; 5.7).

Таблиця 5.6 – Зміст техніко-тактичної підготовки з напрямку ударної техніки навчальних програм ДЮСШ на різних етапах розвитку рукопашного бою

Основні техніко-тактичні дії	Редакція 2010 р.	Редакція 2019 р.
Техніка ударів руками	Прямі, бокові, знизу, зверху, на відмах, передпліччям, ліктем	Прямі, бокові, знизу, зверху, на відмах, передпліччям, ліктем, під час виконання захватів рукою
Техніка ударів ногами	Прямі, бокові, знизу, зверху, на відмах, назад, у бік	Прямі, бокові, знизу, зверху, на відмах, назад, у бік, коліном
Техніка захисту від ударів руками, ногами	Ухилом, пірнанням, пересуванням, зустрічні удари, відбиванням, блокуванням, підставками, сковуванням.	Ухилом, пірнанням, пересуванням, зустрічні удари, відбиванням, блокуванням, підставками, сковуванням.

Результати дослідження свідчать, що в нормативних документах різних редакцій навчальних програм різних років видання, викладено дуже великий обсяг техніко-тактичних дій за окремими напрямками технічної підготовки, але в усіх редакція програм відсутній чіткий розподіл матеріалу за роками навчання. Цікавим є встановлений факт відсутності структуризації всього обсягу техніки за напрямками змагальної діяльності, згідно з правилами спортивних змагань із рукопашного бою. Це дисципліни «Демонстрація прикладної техніки» та «Поєдинки», версії «Дозований та легкий контакт». Також відзначаємо відсутність у переліку вимог із техніко-тактичної

підготовки виконання прийомів нападу й захисту зі зброєю (коротка палка), незважаючи на наявність цих технічних дій у завданнях для контролю та оцінювання спеціальної фізичної підготовленості, техніко-тактичної майстерності й змагальної діяльності з рукопашного бою. Згідно з попередніми дослідженнями та аналізом правил спортивних змагань [148], встановлено, що в розділі «Демонстрація прикладної техніки» є завдання із застосуванням інших видів зброї (ніж, пістолет), але в результаті роботи, у навчальних програмах усіх років не виявлено завдань для оцінювання підготовленості з цього напрямку.

Таблиця 5.7 – Зміст техніко-тактичної підготовки з напрямку техніки боротьби навчальних програм ДЮСШ на різних етапах розвитку рукопашного бою [126]

Основні техніко-тактичні дії	Редакція ДЮСШ 2010 р.	Редакція ДЮСШ 2019 р.
1	2	3
Кидки	Прогином, через голову, через спину, підбиванням, підсіданням, підхватом, підсіканням, підніжкою, захватом однієї ноги, двох ніг, виведенням із рівноваги	Прогином, через голову, через спину, підбиванням, підсіданням, підхватом, підсіканням, підніжкою, захватом однієї ноги, двох ніг, виведенням із рівноваги
Больові прийоми на руки	Вивертанням; перегинанням; ущемленням.	Вивертанням; перегинанням; ущемленням.
Больові прийоми на ноги	Вивертанням; перегинанням; ущемленням.	Вивертанням; перегинанням; ущемленням.
Утримання	Збоку, зверху, зі сторони голови, зі сторони ніг, поперек.	Збоку, зверху, зі сторони голови, зі сторони ніг, поперек

Продовження табл 5.7

1	2	3
Задущливі прийоми руками	Передпліччям ззаду, ззаду плечем і передпліччям з упором у потилицю, передпліччям спереду	Передпліччям ззаду, ззаду плечем і передпліччям з упором у потилицю, передпліччям спереду
Задущливі прийоми ногами	Затискаючи шию з рукою від утримання збоку	Затискаючи шию з рукою від утримання збоку
Задущливі прийоми за допомогою одягу	Скручуючи передпліччя, ззаду відворотами	Скручуючи передпліччя, ззаду відворотами
Задущливі прийоми ногами:	Затискаючи шию з рукою від утримання збоку	Затискаючи шию з рукою від утримання збоку

Фахівці галузі зазначають, що для ефективної роботи тренера потрібно знати рівень готовності вихованців за різними видами підготовки на кожному етапі багаторічного спортивного вдосконалення. Це особливо актуально для спортивних єдиноборств, де, окрім уявлення про фізичну та спеціальну підготовленість, тренеру потрібно мати уявлення про рівень техніко-тактичної підготовленості.

Для виконання завдання роботи досліджено нормативи з оцінювання фізичної підготовленості вихованців груп початкової підготовки (віком 10 років), груп базової підготовки (віком 12 років), груп спеціалізованої підготовки (віком 16 років).

У ході роботи проаналізовано нормативи з оцінювання фізичної готовності, які зазначені в навчальних програмах ДЮСШ у редакції 2010, 2019 рр. [192]. Також для більш адекватного розуміння отриманих результатів проведено порівняльний аналіз із даними, які подані в державних тестах і нормативах для проведення оцінювання підготовленості населення України 1996, 2016 рр. [121] та реально виконаних вихованцями ДЮСШ (табл. 5.8; 5.9; 5.10).

Таблиця 5.8 – Порівнювальна таблиця нормативів з оцінювання фізичної підготовленості для груп початкової підготовки (вік вихованців 10 років), зазначених у різних нормативних документах та виконаних реально (n=24)

Контрольні вправи	ю/д	Редакція ДЮСШ 2010	Редакція ДЮСШ 2019	Реальне виконання	Згідно з державними вимогами 1996 р.	Згідно з державними вимогами 2016 р.
1	2	3	4	5	6	7
Витривалість						
Біг без, ч-1000 м, ж-900 м, (2016, 2019), біг 1000 м. хв (1996)	ю	-	Без часу	5,3±0,66	4,25/4,5/5,15	Без часу
	д	-	Без часу	-	4,55/5,2/5,45	Без часу
Сила						
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, <i>разів</i>	ю	15	18/16/14	20,8±7,8	25/20/16	-
	д	8	11/10/7	-	13/11/7	11/10/7
Підтягування на перекладині, <i>разів</i>	ю	6	6/5/4	5,1±4,5	7/6/5	6/5/4
	д	-	-	-	3/2/1	-
Підтягування на низькій перекладині з вису лежачи, <i>разів</i>	ю	-	-	-	-	-
	д	15	-	-	-	-
Піднімання всід за хв, <i>разів</i>	ю	-	35/33/30	33,6±8,5	38/33/28	-
	д	11	30/28/25	-	38/33/28	-
Метання набивного м'яча (1 кг) із-за голови з місця, <i>м</i>	ю	13,5	-	-	-	-
	д	10,5	-	-	-	-

Продовження табл. 5.8

1	2	3	4	5	6	7
Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>	ю	190	155/140/125	152,8±17,1	177/161/147	155/140/125
	д	180	145/135/120	-	150/138/127	145/135/120
Швидкість						
Біг на 30 м, <i>с</i>	ю	-	5,6/6,1/6,6	4,8±0,25	4,8/5,3/5,9	5,6/6,1/6,6
	д	-	5,9/6,4/6,9	-	5,2/5,7/6,2	5,9/6,4/6,9
Спритність						
Човниковий біг 3×10 м., <i>с</i>	ю	8,5	-	9,6±0,57	-	-
	д	8,9	-	-	-	-
Човниковий біг 4 х 9 м, <i>с</i>	ю	-	11,3/12,0/ 12,5	11,79±0,48	11,1/11,7/12,3	11,3/12,0/12,5
	д	-	12,0/12,6/ 13,0	-	11,8/12,4/13	12,0/12,6/13,0
Стрибки на скакалці, <i>с</i>	ю	-	60/50/40	-	-	-
	д	-	40/30/20	-	-	-
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед із положення сидячи, <i>см</i>	ю	-	8/7/5	-	12/10/7	7/6/4
	д	-	12/10/7	-	17/13/9	11/9/7

Оцінювання фізичної готовності вихованців ДЮСШ груп початкової підготовки (віком 10 років), груп базової підготовки (віком 12 років), груп спеціалізованої підготовки (віком 16 років), зазначених у різних нормативних документах та виконаних реально спортсменами нормативів, заксвідчило загальну тенденцію щодо зменшення рівня вимог за всіма видами фізичної підготовки у нормативних документах програм ДЮСШ редакції 2019 р. та державними тестами й нормативами для проведення оцінювання підготовленості населення України 2016 р. в порівнянні з даними, які подані в державних тестах і нормативах для проведення оцінювання підготовленості населення України в редакції 1996 р.

Таблиця 5.9 – Порівнювальна таблиця нормативів з оцінювання фізичної підготовленості для груп базової підготовки (вік вихованців – 12 років), зазначених у різних нормативних документах та виконаних реально (n=24)

Контрольні вправи	ю/д	Редакція ДЮСШ 2010	Редакція ДЮСШ 2019	Реальне виконання	Згідно з державними вимогами 1996 р.	Згідно з державними вимогами 2016 р.
1	2	3	4	5	6	7
Витривалість						
Біг 1500 м, хв, (1996), 1000 м хв, (2016)	ю	-	5,2/5,6/5,8	1500 7,1±0,6	6,40/7,5/7,50	5,2/5,6/6,3
	д	-	5,3/5,5/5,7	-	8/8,40/9,25	5,3/5,5/5,8
Сила						
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	ю	40	27/25/22	35,5±7,8	30/25/19	-
	д	15	13/12/10	-	16/13/10	13/12/10
Підтягування на перекладині, разів	ю	14	8/7/6	6,6±4,9	9/8/6	8/7/6
	д	-	-	-	3/2/1	-
Підтягування на низькій перекладині з вису лежачи, разів	ю	-	-	-	-	-
	д	22	-	-	-	-
Піднімання всід за хв, разів	ю	20	40/37/35	39,5±9,8	43/36/30	-
	д		35/32/30	-	-	-
Метання набивного м'яча (ч 2 кг, ж 1 кг)	ю	10	-	-	-	-
	д	13	-	-	-	-

Продовження табл. 5.9

1	2	3	4	5	6	7
Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>	ю	230	180/165/145	184,6±18,0	198/181/166	180/165/145
	д	210	165/150/135	-	165/152/140	165/150/135
Швидкість						
Біг на 30 м (2019). Біг на 60 м (1996), <i>с</i>	ю	-	5,2/5,7/6,1	4,6±0,49	8,9/9,7/10,6	5,2/5,7/6,1
	д	-	5,5/6,0/6,4	-	9,8/10,6/11,4	5,5/6,0/6,4
Спритність						
Човниковий біг 10×10 м, <i>с</i>	ю	27,2	-	-	-	-
	д	30,5	-	-	-	-
Човниковий біг 3×10 м, <i>с</i>	ю	-	-	8,9±0,27	-	-
	д	-	-	-	-	-
Човниковий біг 4 х 9 м, <i>сек.</i>	ю	-	10,5/11,1/11,7	10,7±0,35	10,5/11,1/11,7	10,5/11,1/11,7
	д	-	11,4/11,9/12,5	-	11,4/11,9/12,5	11,4/11,9/12,5
Стрибки на скакалці, <i>с</i>	ю	-	80/70/60	-	-	-
	д	-	70/60/50	-	-	-
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед із положення сидячи, <i>см</i>	ю	-	9/8/6	-	13/11/8	9/8/6
	д	-	13/11/8	-	18/14/10	13/11/8

За результатами роботи виявлено схожість вимог за різними видами фізичної підготовки в нормативних документах програми для ДЮСШ редакції 2019 р. та державними тестами й нормативами для проведення оцінювання підготовленості населення України 2016 р. Також у ході роботи встановлено невідповідність окремих нормативів із фізичної підготовки, зазначених у програмних документах ДЮСШ редакції 2010 р., до реальних можливостей виконання завдань юними спортсменами.

Таблиця 5.10 – Порівнювальна таблиця нормативів з оцінювання фізичної підготовленості для груп спеціалізованої підготовки (вік вихованців – 16 років), зазначених у різних нормативних документах та виконаних реально (n=12)

Контрольні вправи	ю/д	Редакція ДЮСШ 2010	Редакція ДЮСШ 2019	Реальне вико- нання	Згідно з державними вимогами 1996 р.	Згідно з державними вимогами 2016 р.
1	2	3	4	5	6	7
Витривалість						
Біг ч 2000 м, ж 1500 м, хв, (2016, 2019), біг ч 3000 м, ж 2000 м, хв (1996)	ю	-	7,5/8,5/9,2	-	12,25/13,25/14,40	7,5/8,5/9,2
	д	-	7,3/8,0/8,4	-	10,10/11,0/11,50	7,3/8,0/8,4
Сила						
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, <i>разів</i>	ю	75	44/42/39	42,5 $\pm$ 10,9	40/34/28	-
	д	30	20/18/15		20/16/12	20/18/15
Підтягування на перекладині, <i>разів</i>	ю	21	12/11/10	18,0 $\pm$ 7,0	13/11/10	12/11/10
	д	-	-	-	3/2/1	-
Підтягування на низькій переклади- ні з вису лежачи, <i>разів</i>	ю	-	-	-	-	-
	д	32	-	-	-	-
Піднімання всід за хв, <i>разів</i>	ю	-	54/52/50	50,1 $\pm$ 2,8	50/44/37	-
	д	-	44/42/40	-	44/39/35	-
Метання набивного м'яча (ч 2 кг, ж 1 кг) із-за голови з поло- ження сидючи спи- ною до напрямку кидка, <i>м</i>	ю	14	-	-	-	-
	д	17	-	-	-	-

Продовження табл. 5.10

1	2	3	4	5	6	7
Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>	ю	250	240/220/200	223,4±13,5	240/222/205	240/220/200
	д	230	190/175/165	-	193/180/167	190/175/165
Швидкість						
Біг на 100 м (2016, 2019), <i>с</i> Біг на 60 м (1996), <i>с</i>	ю	-	14,0/14,6/15,3	-	13,6/14,4/15,3	14,0/14,6/15,3
	д	-	16,0/16,5/17,4	-	15,2/16,1/17,0	16,0/16,5/17,4
Біг на 30 м (1996), <i>с</i>	ю	-	-	4,29±0,23	-	-
	д	-	-	-	-	-
Спритність						
Човниковий біг 10×10 м, <i>с</i>	ю	25,4	-	-	-	-
	д	28,0	-	-	-	-
Човниковий біг 4 х 9 м, <i>с</i>	ю	-	9,4/10,0/10,5	9,01±0,64	9,3/9,8/10,3	9,4/10,0/10,5
	д	-	10,8/11,0/11,5	-	10,6/11,1/11,5	10,8/11,0/11,5
Човниковий біг 3×10 м, <i>с</i>		-	-	7,98±0,18	-	-
Стрибки на скакалці, <i>с</i>	ю	-	140/130/120	-	-	-
	д	-	110/100/90	-	-	-
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед із положення сидячи, <i>см</i>	ю	-	12/10/8	-	17/14/11	12/10/8
	д	-	19/17/15	-	20/16/12	19/17/15

Потрібно звернути увагу на виявлений факт, який засвідчує, що виховані ДЮСШ, у своїй спортивній діяльності реально виконують вимоги з фізичної готовності, які зазначені в чинних програмних документах ДЮСШ, а також ті, які викладені в державних тестах і нормативах для проведення оцінювання підготовленості населення України 1996 р. Така обставина

свідчить про відповідну фізичну підготовленість спортсменів дитячо-юнацьких спортивних шкіл на визначених етапах тренувального процесу.

Також зазначимо, що контрольні нормативи, запропоновані програмою підготовки ДЮСШ, не сприяють створенню умов різнобічного розвитку під час тренувального процесу основних фізичних якостей юних рукопашників, ураховуючи особливості виду спорту та широкий арсенал змагальної діяльності. За результатами дослідження встановлено, що в нормативних вимогах чинної програми ДЮСШ відсутні нормативи щодо оцінювання рівня витривалості в групах початкової підготовки, а в групах базової й спеціалізованої підготовки для оцінювання витривалості спортсмени повинні пробігти 1000 м і 2000 м відповідно, що, на думку фахівців, замало, особливо для спортсменів груп спеціалізованої підготовки. Також встановлено відсутність завдань щодо оцінювання функціональної підготовленості, ураховуючи її важливість для успішної змагальної діяльності з рукопашного бою.

За результатами порівняльного аналізу вимог з оцінювання рівня спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості, які зазначені в нормативних документах навчальних програм ДЮСШ редакції 2010, 2019 рр. і реального виконання спортсменами (табл. 5.11; 5.12; 5.13), встановлено невідповідність більшості вимог, які зазначені у програмних документах, реальним можливостям виконання технічних дій юними спортсменами.

Таблиця 5.11 – Порівнювальна таблиця нормативів з оцінювання спеціальної фізичної та техніко-тактичній підготовленості груп базової підготовки (вік вихованців – 10 років) у нормативних документах і виконаних реально (n=24)

Контрольні вправи	ю/д	Редакція ДЮСШ 2010	Редакція ДЮСШ 2019	Реальне виконання
1	2	3	4	5
Кидки партнера (манекена) 20 с, <i>разів</i>	ю	-	4/3/3	6,1±0,5
	д	-	3/2/2	

Продовження табл. 5.11

1	2	3	4	5
Нанесення максимальної кількості ударів за 30 с	ю	-	7/6/5	83,2 $\pm$ 8,3
	д	-	6/5/4	
Сумарний час 6 прямих ударів руками, с	ю	-	-	1,36 $\pm$ 0,44
	д	-	-	
Сумарний час 6 бокових ударів ногами, с	ю	-	-	4,03 $\pm$ 0,45
	д	-	-	
Варіанти самострахування під час різних видів падіння, балів	ю	Критерії оцінювання не визначені	10–9, 8–7, 6–5 балів (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки», визначеними в правилах змагань)	-
	д			-
Демонстрування базових елементів, стойки, захвати, переміщення, балів	ю			-
	д			-
Володіння технікою рукопашного бою з усіх різних класифікаційних груп, кидки, больові прийоми, утримання, удари та ногами руками, балів	ю			-
	д			-

Таблиця 5.12 – Порівнювальна таблиця нормативів з оцінювання спеціальної фізичної та техніко-тактичній підготовленості груп базової підготовки (вік вихованців – 12 років) у нормативних документах і виконаних реально (n=24)

Контрольні вправи	ю/д	Редакція ДЮСШ 2010	Редакція ДЮСШ 2019	Реальне виконання
1	2	3	4	5
Кидки партнера (манекена) 20 с, разів	ю	-	5/4/3	6,3 $\pm$ 0,6
	д	-	4/3/2	
Нанесення максимальної кількості ударів за 30 с, разів	ю	-	12/11/10	106,7 $\pm$ 19,0
	д	-	10/9/8	

Продовження табл. 5.12

1	2	3	4	5
Сумарний час нанесення 6 прямих ударів руками, <i>с</i>	ю	5,3	-	1,21±0,16
	д	5,3	-	
Сумарний час нанесення 6 бокових ударів ногами, <i>с</i>	ю	8,2	-	3,8±0,51
	д	8,2	-	
10 кидків партнера через стегно, передньою підніжкою, підхватом, через спину, <i>с</i>	ю	21	-	
	д	26	-	
Варіанти самострахування під час різних видів падіння, <i>балів</i>	ю	Критерії оцінювання не визначені	(згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки», визначеними в правилах змагань)	-
	д			-
Демонстрування базових елементів: стійок, захватів, переміщень, <i>балів</i>	ю			-
	д			-
Володіння технікою рукопашного бою з усіх різних класифікаційних груп, кидки, больові прийоми, утримання, удари руками та ногами, <i>балів</i>	ю			-
	д			-
Демонстрація прийомів, захисту, контрприйомів і комбінацій з усіх класифікаційних груп у стійці й боротьбі лежачи, <i>балів</i>	ю	Інтегральна експертна оцінка	-	-
Демонстрація арсеналу ударної техніки, удари руками, ногами, задушливі прийоми, техніка самозахисту, <i>балів</i>	д	Інтегральна експертна оцінка	-	-

Таблиця 5.13 – Порівнювальна таблиця нормативів з оцінювання спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості груп базової підготовки вихованців (вік вихованців – 16 років) у нормативних документах і виконаних реально (n=12)

Контрольні вправи	ю/д	Редакція ДЮСШ 2010	Редакція ДЮСШ 2019	Реальне виконання
1	2	3	4	5
Кидки партнера (манекена) 20 с, <i>разів</i>	ю	-	7/6/5	7,3 $\pm$ 0,6
	д	-	6/5/4	
Нанесення максимальної кількості ударів за 30 с, <i>к-сть разів</i>	ю	-	30/28/25	133,4 $\pm$ 11,9
	д	-	20/18/16	
Сумарний час нанесення 6 прямих ударів руками, <i>с</i>	ю	4,6	-	0,89 $\pm$ 0,12
	д	4,9	-	
Сумарний час нанесення 6 бокових ударів ногами, <i>с</i>	ю	7,5	-	3,17 $\pm$ 0,42
	д	7,8	-	
10 кидків партнера через стегно, передньою підніжкою, підхватом, через спину, <i>с</i>	ю	21,0	-	
	д	-	-	
10 кидків партнера через груди, <i>с</i>	ю	18,0	-	
	д	-	-	
Демонстрування базових елементів: стійок, захватів, переміщень, <i>к-ть балів</i>	ю	Критерії оцінювання не визначені	10–9, 8–7, 6–5 балів (згідно з умовами оцінки розділу «Демонстрація техніки», визначеними в правилах змагань)	-
	д			-
Володіння технікою рукопашного бою з усіх різних класифікаційних груп, кидки, больові прийоми, утримання, удари руками, удари ногами, <i>балів</i>	ю			-
	д			-
Володіння технікою самозахисту від різних видів нападу зі зброєю й без зброї проти трьох суперників з елементом раптовості, <i>балів</i>	ю	-		-
	д	-		-

Продовження табл. 5.13

1	2	3	4	5
Демонстрація прийомів, захисту, контрприйомів і комбінацій з усіх класифікаційних груп рукопашного бою, кидки, удари руками й ногами, утримання, больові і задушливі прийоми, техніка самозахисту, <i>балів</i>		Інтегральна експертна оцінка (сума балів)	-	-

У ході роботи також встановлено, що в більшості викладених вимог з оцінювання спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки не зазначено конкретних умов щодо їх виконання, не визначено завдань за окремими напрямками змагальної діяльності спортсменів, нечітко прописано або відсутні критерії оцінювання та умови виконання техніки окремих дій, не враховано особливостей рукопашного бою.

5.2. Дослідження особливостей системи оцінювання підготовленості юних спортсменів у єдиноборствах на етапі початкової підготовки (на матеріалі рукопашного бою)

Спеціальні наукові дослідження [14, 40, 44, 144, 155] свідчать про те, що в структурі багаторічного процесу спортивного вдосконалення важливе місце відведено етапу початкової підготовки, який є одним із найбільш важливих, оскільки саме тут закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю в обраному виді спорту. Отже, етап початкової підготовки є фундаментом побудови багаторічної системи підготовки спортсменів.

Завдання цього етапу – зміцнення здоров'я дітей, різностороння фізична підготовка, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання техніки обраного виду спорту й техніки різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ [44, 200, 201, 248].

Однак тут є небезпека перевантаження ще незміцнілого дитячого організму, оскільки в дітей цього віку існує відставання в розвитку окремих вегетативних функцій організму.

Отже, однією з актуальних проблем сучасної системи підготовки юних спортсменів є раціональна організація побудови навчально-тренувального процесу на початковому етапі підготовки юних рукопашників.

Сучасні проблеми побудови навчально-тренувального процесу в рукопашному бою обумовлені загальними закономірностями підготовки спортсменів як у процесі багаторічного тренування, так і протягом окремого річного тренувального циклу.

Згідно з наявними уявленнями [37, 40, 116], етап початкової підготовки відіграє важливу роль у системі багаторічного вдосконалення спортсменів за багатьма чинниками. Потрібно відзначити, що етап початкової підготовки – це не лише правильно використовувані засоби й методи тренування, а й, що дуже важливо, створення для спортсмена-початківця комфортного психологічного клімату.

Проведений аналіз наявних матеріалів і регламентуючих документів щодо організації навчально-тренувальної роботи в ДЮСШ [37] засвідчив, що етап початкової підготовки в рукопашному бою починається з восьми і триває протягом двох років.

Ураховуючи думки науковців [20, 37, 93, 116, 144] щодо питання вдосконалення багаторічної підготовки спортсменів, ми розробили структуру побудови навчально-тренувального процесу в рукопашному бою на початковому етапі підготовки, яку представлено на рис. 5.2.

За висновками фахівців [170, 198, 229, 247], цей етап повинен переслідувати дві головні мети: знайомство дітей молодшого шкільного віку з єдиноборствами як дієвим засобом фізичного виховання; відбір обдарованих дітей для залучення в спеціалізовані відділення ДЮСШ.

Дослідники зазначали [199, 209, 249], що на етапі початкової підготовки періодизація навчального процесу має умовний характер.

Основну увагу повинні приділяти різносторонній фізичній і функціональній підготовці із застосуванням переважно засобів загальної фізичної підготовки (ЗФП), засвоєнню технічних елементів і первинних навичок, причому одним із головних завдань тренера на цьому етапі підготовки є виявлення інтересу до спорту й бажання у вихованців тренуватися й удосконалюватися в обраному виді спорту та формування в них мотивації до систематичних занять рукопашним боєм.

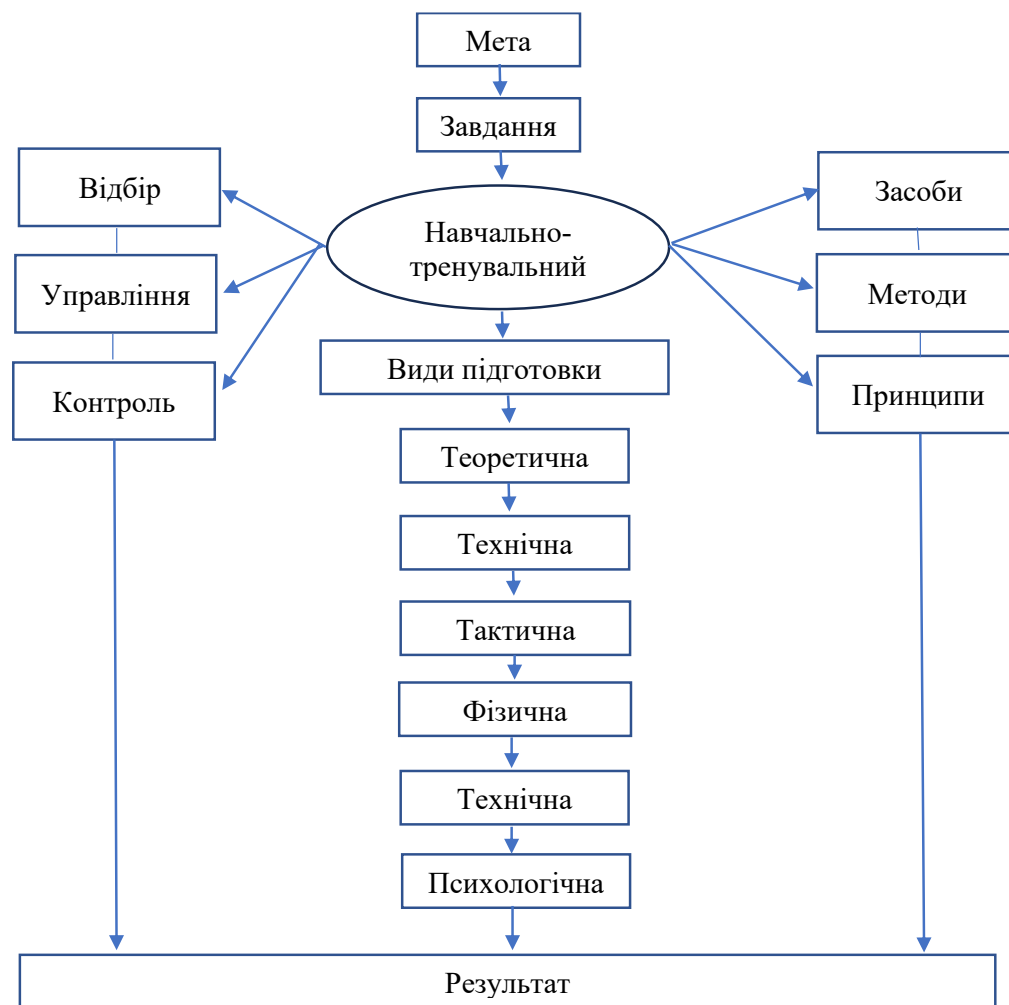


Рисунок 5.2 – Структура побудови навчально-тренувального процесу в рукопашному бою на початковому етапі підготовки

На думку провідних тренерів із рукопашного бою, характерною особливістю сучасного періоду розвитку цього виду спорту є всеохопний, науково обґрунтований пошук талановитої молоді, якій під силу великі

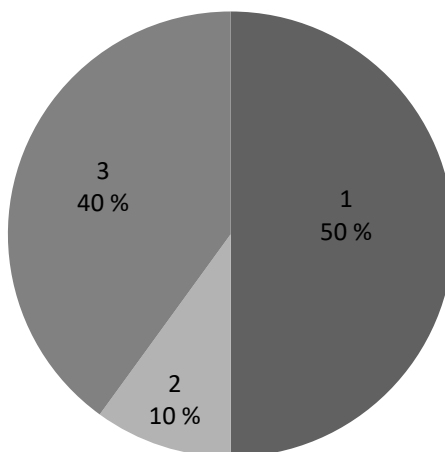
спортивні навантаження та високі темпи спортивного вдосконалення. Отже, значна роль на цьому етапі відводиться спортивному відбору, основним завданням якого є пошук обдарованих дітей, які виявляють здібності для досягнення високих результатів у єдиноборствах.

Як зазначено в роботах ряду науковців [161], відбір у групи початкової підготовки потрібно проводити за два етапи. Тривалість кожного етапу – навчальний рік. На першому етапі визначається придатність дітей до занять єдиноборствами. На другому році навчання виявляються здібності дітей до ефективних дій в умовах дефіциту часу, до прояву інтелекту, вольових та координаційних якостей, самостійності, дисципліни, тобто тих якостей, які є провідними в рукопашному бою.

На думку дослідників [44], на етапі первинного відбору основними показниками оцінювання перспективності занять рукопашним боєм повинна бути наявність у дітей інтересу до занять єдиноборствами, а також рівень прояву рухових здібностей в умовах тренувальної діяльності, маємо відзначити, що під час проведення відбору здібності до занять спортом можуть бути виявлені лише в процесі подальшого навчання та виховання.

Фахівці спортивної галузі [226, 244] зазначають, що на етапі початкової підготовки не повинні плануватися тренувальні заняття зі значними фізичними й психічними навантаженнями, не припускають застосування одноманітного, монотонного матеріалу, підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту та рухливих ігор, використанням ігрового методу.

Результати досліджень планів підготовки тренерів ДЮСШ із рукопашного бою (рис. 5.3) свідчать, що на етапі початкової підготовки основне місце посідають загальна й спеціальна фізична підготовка, частка яких становить близько 90 %, обсяг техніко-тактичної підготовки не перевищує 10 % від загального обсягу тренувальної роботи.



Примітка 1. – фізична підготовка.

Примітка 2. – спеціальна підготовка.

Примітка 3. – техніко-тактична підготовка.

Рисунок 5.3 – Приблизне співвідношення засобів фізичної, спеціальної та техніко-тактичної підготовки за роками навчання, %

Причому, на думку фахівців [5, 247], у технічному вдосконаленні потрібно орієнтуватися на необхідність освоєння різноманітних підготовчих вправ. У жодному випадку не слід намагатися стабілізувати техніку рухів, вимагати стійкого рухового навику, що дає змогу досягти певних спортивних результатів. У цей час у юного спортсмена закладається різностороння технічна база, що передбачає оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій.

Тренувальні заняття, зазвичай, повинні проводитися не частіше ніж два–три рази на тиждень, тривалість кожного з них – 30–60 хв. Їх потрібно органічно поєднувати із заняттями фізичною культурою в школі. Такий підхід – основа для подальшого технічного вдосконалення.

На етапі початкової підготовки навчання дітей різноманітних рухів досягає високого ступеня. Окремими дослідженнями [40, 198, 247] продемонстровано, що пам'ять на рухи в дітей із віком змінюється як у кількісному, так і в якісному плані. Здатність до запам'ятовування рухів,

швидко розвивається в період 7–12 років. Далі (від 13 років) розвиток цієї здібності дещо сповільнюється.

Як відомо, рухові навички в юних спортсменів повинні формуватися паралельно з розвитком фізичних якостей, необхідних для досягнення успіху в обраному виді спорту. Досвід роботи тренерів доводить, що із самого початку занять дітям потрібно оволодівати основами техніки цілісної вправи, а не окремих її частин. Навчання основ техніки доцільно проводити в полегшених умовах. Зазначимо, що діти засвоюють рухи безпосередньо після показу й пояснення. А отже, велику роль відіграє наочний метод.

Результати інших досліджень доводять [37, 247], що ефективність навчання вправ перебуває в прямій залежності від рівня розвитку фізичних якостей дітей та підлітків. Застосування на початковому етапі занять спортом у значному обсязі вправ швидко-силового характеру, спрямованих на розвиток швидкості й сили, сприяє більш успішному формуванню та вдосконаленню рухових навичок. Ігрова форма виконання вправ відповідає віковим особливостям дітей і дає змогу успішно реалізувати початкову спортивну підготовку юних спортсменів.

У низці робіт [37, 144, 161] зазначена особлива роль контролю та оцінювання підготовленості спортсменів на етапі початкової підготовки, який застосовують для оцінки ступеня досягнення мети та виконання поставлених завдань. Контроль повинен бути комплексним, проводитися регулярно й своєчасно, ґрунтуватися на об'єктивних і кількісних критеріях. Контроль та оцінювання ефективності технічної підготовленості здійснюється, зазвичай, тренером з оцінки виконання обов'язкової програми, під час складання нормативів на проміжних етапах навчання.

Аналіз програм підготовки ДЮСШ [118, 217, 234] доводить, що контроль та оцінювання фізичної підготовленості спортсменів проводиться за допомогою спеціальних контрольних нормативів за роками навчання, які представлені тестами, що характеризують рівень розвитку фізичних якостей.

У низці робіт [118, 248] зазначено, що раціональному використанню різних інтенсифікацій підготовки в процесі багаторічного вдосконалення сприяє раціональна спрямованість змагань, яка відповідає завданням етапу. Як відомо правильне визначення мети змагань на різних етапах багаторічної підготовки, ролі спортивного результату дає змогу визначити загальну направленість підготовки та недопущення необґрунтованого форсування результатів і передчасного вичерпування адаптаційних ресурсів юних спортсменів. Основна мета змагань на етапі початкової підготовки – вияв початкового рівня спортивного результату учнів. Результатом змагань на цьому етапі повинно бути придбання досвіду участі в змаганнях.

Згідно з дослідженням досвіду роботи тренерів із рукопашного бою виявлено, що на початковому етапі підготовки здебільшого плануються підготовчі та контрольні змагання, кількість яких не повинна перевищувати 3–4 на рік. Завдання підготовчих змагань – удосконалення техніки, тактики змагальної діяльності, адаптація різних систем організму до змагальних навантажень. Завдання контрольних змагань – оцінювання підготовленості, рівня оволодіння технікою, тактикою розвитку рухових якостей, психічної готовності.

5.3. Особливості системи оцінювання підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, на етапі попередньої базової підготовки

Побудова оптимальної структури та змісту тренувань на стадії базової підготовки, яка поділяється на попередню й спеціалізовану підготовку, переважно обумовлює ефективність усіх наступних етапів багаторічної спортивної діяльності [144].

Як зазначено в низці літературних джерел [37, 118, 245], побудова оптимального процесу підготовки спортсменів можлива на основі дослідження закономірних залежностей між тенденціями вікового розвитку, становлення спортивної майстерності й динаміки загальних показників

спортивних досягнень, з одного боку, та особливостями змісту, структури тренування на різних етапах багаторічної спортивної підготовки – з другого. Концептуальні основи побудови традиційної системи тренування юних спортсменів, що спеціалізуються в рукопашному бою, відображені в навчальних програмах для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [126, 192]. Але матеріали аналізу останніх досліджень і публікацій [5, 116, 161] доводять невідповідність основних теоретико-методологічних положень наявної системи підготовки юних спортсменів практичним умовам їх реалізації.

Проведення аналізу традиційної системи тренування юних спортсменів, що спеціалізуються в рукопашному бою, на етапі попередньої базової підготовки дасть змогу виявити її особливості функціонування, закономірності побудови та динаміку невідповідності показників за окремими напрямками.

За даними провідних учених і фахівців [144], ефективність процесу багаторічної підготовки в єдиноборствах багато в чому обумовлюється якістю реалізації на практиці теоретико-методичних положень, пов'язаних із кожним з етапів такої підготовки. Як відомо, етап попередньої базової підготовки є другим у системі багаторічного тренувального процесу, а основними завданнями підготовки на цьому етапі є різносторонній розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків у рівні їхнього фізичного розвитку й фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, що передбачає освоєння різноманітних рухових навичок, зокрема відповідних специфіці майбутньої спортивної спеціалізації [20, 217].

Фахівці зазначають [161, 248], що особливої актуальності набувають питання виявлення перспективних спортсменів, спроможних досягнути високих результатів. Для виконання завдання дослідження з цього напрямку проаналізовано вимоги щодо відбору на етапі попередньої базової підготовки. Як відомо, завдання відбору й орієнтації на різних етапах різноманітні. Фахівці зазначають [199, 234]: якщо на першому етапі

багаторічного вдосконалення важливо, передусім, визначити доцільність занять обраним видом спорту для того чи іншого учня, то на наступних етапах коло завдань значно розширюється, набувають значимості орієнтація спортсмена на спеціалізацію, виявлення здібностей до досягнення спортивних результатів, перенесення високих тренувальних навантажень, відбір у збірні команди тощо.

У спеціальній літературі зазначено [199, 234], що на етапі попередньої базової підготовки проводиться попередній відбір, завдання якого – виявлення спортсменів, здатних до досягнення вищих спортивних результатів, тобто ефективного спортивного вдосконалення на другому, третьому етапах багаторічної підготовки, причому виконати це завдання можна лише на підставі комплексного оцінювання, у якому потрібно враховувати морфологічні, функціональні та психічні особливості юних спортсменів, їх адаптаційні можливості, реакцію на високі тренувальні й змагальні навантаження, особливості тренування минулих років.

Ураховуючи думки науковців [161, 200] щодо питання відбору на етапі базової підготовки в системі багаторічного вдосконалення, розробили структуру комплексного оцінювання рівня готовності юних рукопашників, яку представлено на рис. 5.4.

Також для виконання завдань дослідження проаналізовано наявні нормативні вимоги щодо оцінювання підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки, які застосовують тренери у своїй щоденній діяльності згідно з наявними нормативними вимогами ДЮСШ. Відповідно до отриманих даних табл. 5.14, встановлено, що більшість нормативів, які визначають рівень підготовленості юних спортсменів, пов'язані з оцінюванням розвитку їхніх фізичних якостей та спеціальних можливостей.

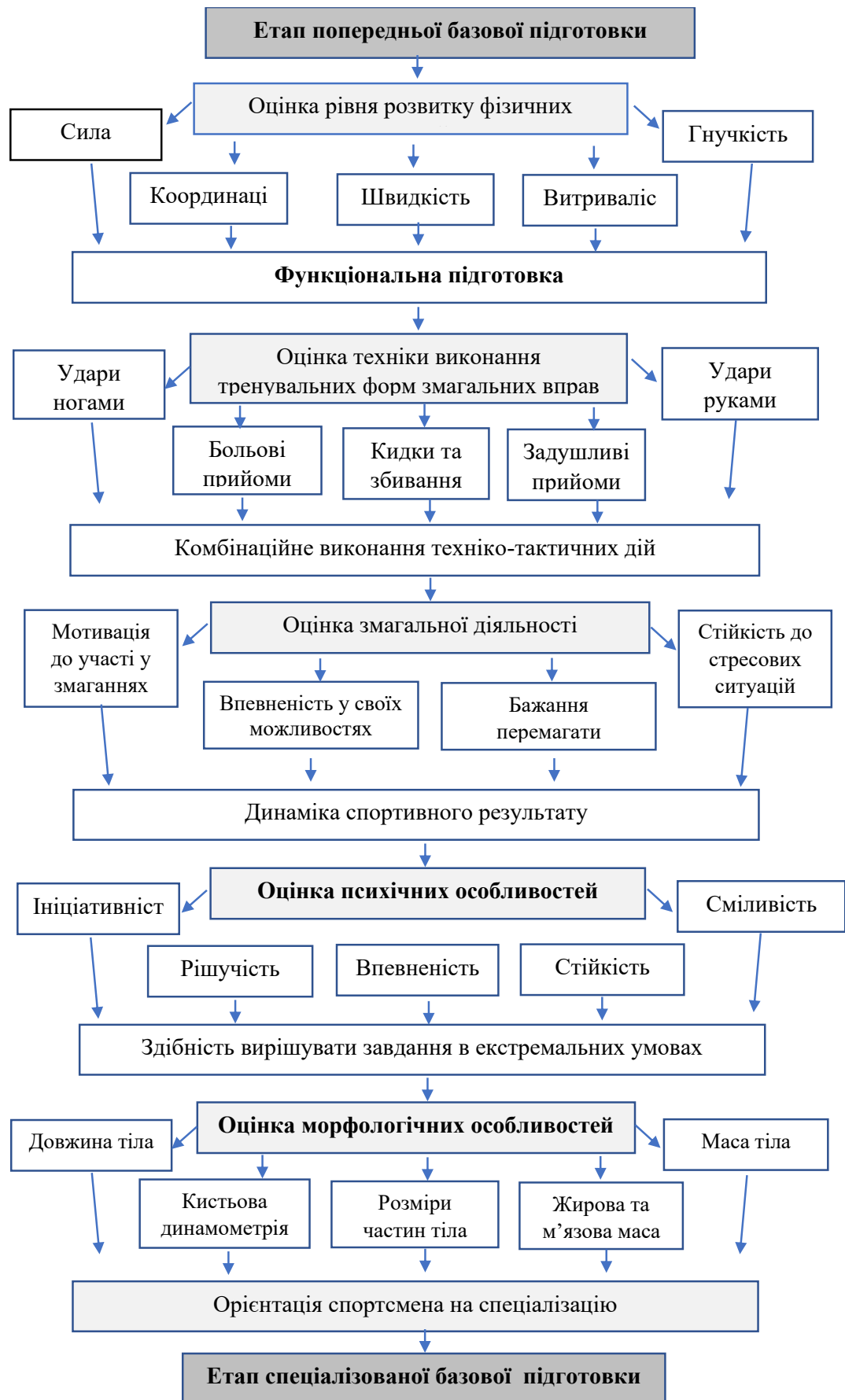


Рисунок 5.4 – Структура комплексного оцінювання підготовленості юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки

Таблиця 5.14 – Показники комплексного оцінювання підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки

Вид готовності	Кількість показників
Загальна фізична підготовка	8
Спеціальна фізична підготовка	4
Техніко-тактична підготовка	2
Функціональна підготовка	Не виявлені
Морфологічні особливості	Не виявлені
Психологічні особливості	Не виявлені

На думку експертів, така вимога суперечить окремим теоретичним положенням, пов'язаним з особливостями побудови другого етапу багаторічного тренування. Науковці зазначають [41, 126, 143], що на цьому етапі велике значення має не тільки правильне оцінювання основних показників розвитку фізичних якостей (швидкісно-силових, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей), а також оцінка можливостей системи енергозабезпечення, здібності до вдосконалення спортивної техніки, економії рухів, здатність витримувати великі навантаження, ефективно відновлюватись. Важливою на цьому етапі також є оцінка техніки виконання тренувальних форм змагальних вправ.

Аналіз наявних нормативних вимог щодо відбору на етапі попередньої базової підготовки засвідчив відсутність показників, які характеризують особисто-психічні якості юних спортсменів та інформації щодо визначення морфологічних особливостей будови тіла, котрі є наслідком природного відбору й дають спортсмену певну перевагу в змаганнях у конкретному розділі або версії. У низці робіт зазначено [144, 209], що актуальним це питання є саме на початку другого етапу багаторічної підготовки. Фахівці галузі відзначають, що врахування відповідності будови тіла спортсмена до

вибору спеціалізації дає можливість початку оптимального формування індивідуального технічного арсеналу та в подальшому надасть спортсмену певну перевагу в змаганнях у конкретному розділі або версії.

Також експерти звертають увагу на відсутність завдань щодо оцінювання функціональної підготовленості, яке є дуже важливим у системі підготовки спортсменів-рукопашників, ураховуючи особливості ведення поєдинків із рукопашного бою, а саме: велику щільність ведення бою, час поєдинку, розширені можливості застосування арсеналу техніки, притаманного багатьом видам спортивних єдиноборств, постійно змінний режим роботи м'язів тощо.

Далі в ході роботи проведено аналіз нормативних документів, тренерської документації ДЮСШ, згідно з яким виявлено неадекватність типових для ДЮСШ навантажень віковим особливостям організму юних спортсменів і їх невідповідність завданням етапу попередньої базової підготовки (табл. 5.15).

Установлено, що річний обсяг навантажень, який зазначений у програмних документах ДЮСШ, перевищений, у порівнянні з рекомендованими провідними фахівцями галузі й реальним часом проведення тренерами тренувальних занять, у 1,5–2,5 рази.

Експерти зауважують, що для виконання таких обсягів роботи за збереження кількості занять на тиждень тренери змушені підвищувати час тренувальних занять і доводити тривалість одного тренування на етапі попередньої базової підготовки до чотирьох годин поспіль.

Наслідками такого підходу є те, що багато юних спортсменів на другому етапі багаторічного вдосконалення виконують великі обсяги роботи, широко застосовують заняття з великими навантаженнями й тому досягають високих для свого віку спортивних результатів.

Таблиця 5.15 – Загальний обсяг тренувальних навантажень на етапі попередньої базової підготовки

Показник обсягу	Рік навчання			
	1-й (10 років)	2-й (11 років)	3-й (12 років)	4-й (13 років)
Загальний обсяг роботи, годин на рік, згідно з нормативними документами	624	728	936	1040
Загальна кількість занять годин тиждень, згідно з нормативними документами	12	14	18	20
Загальна кількість занять на тиждень, згідно з нормативними документами	4–5	4–5	5–6	5–6
Тривалість одного заняття, хвилин, згідно з нормативними документами	160–180	160–210	180–220	200–240
Загальна кількість занять на тиждень, згідно з рекомендаціями фахівців	4–5	4–5	5–6	5–6
Тривалість одного заняття, <i>хвилин</i> , згідно з рекомендаціями фахівців	90–135	90–135	90–135	90–135
Тривалість одного заняття, <i>хвилин</i> , згідно з дослідженням	90–120	90–120	90–135	90–135

Зазвичай, спортсмени, які пройшли таку підготовку, бувають безперспективними для подальшого вдосконалення на наступних етапах багаторічної підготовки. Фахівці галузі зазначають, що ця проблема є актуальною актуальною для багатьох видів єдиноборств.

У наукових джерелах указано, що одним із напрямів побудови ефективного тренувального процесу є науково обґрунтоване застосування співвідношення засобів фізичної, спеціальної та техніко-тактичної підготовки, які зазначені в програмних документах ДЮСШ і реально застосовуються в роботі тренерів.

Згідно з аналізом програмних документів для ДЮСШ, даних опитування та анкетування тренерів і спортсменів, документації з

планування підготовки, а також матеріалів педагогічних спостережень за тренувальним процесом, встановлено, що реальний тренувальний процес юних рукопашників характеризується використанням підвищених обсягів спеціалізованих засобів на фоні застосування зменшених показників роботи, спрямованої на розвиток загальної й спеціальної фізичної підготовленості (табл. 5.16).

Таблиця 5.16 – Приблизне співвідношення засобів фізичної, спеціальної та техніко-тактичної підготовки за роками навчання, згідно з нормативними документами, і реально застосовуваних в роботі тренерів на етапі попередньої базової підготовки

Зміст	Рік навчання							
	1-й (10 років)		2-й (11 років)		3-й (12 років)		4-й (13 років)	
	згідно з нормативними документами	згідно з реальними планами підготовки	згідно з нормативними документами	згідно з реальними планами підготовки	згідно з нормативними документами	згідно з реальними планами підготовки	згідно з нормативними документами	згідно з реальними планами підготовки
Загальна фізична підготовка, %	35	30	35	30	35	30	35	20
Спеціальна фізична підготовка, %	50	40	50	40	50	40	50	40
Техніко-тактична підготовка, %	15	30	15	30	15	30	15	40
Усього, %	100	100	100	100	100	100	100	100

На думку експертів, це ігнорування певною мірою зумовлене спробами тренерів реалізовувати окремі вимоги програмних документів та прагненням виконати цільові установки з метою отримання призових місць у змаганнях

різного рівня. Прагнення тренерів до отримання високих спортивних результатів на другому етапі багаторічного тренування також відбувається, у тому числі, за рахунок участі спортсменів у максимально можливій кількості змагань з установками на перемогу.

Така обставина підтверджується отриманими даними аналізу щодо кількості змагань, у яких беруть участь юні вихованці спортивних шкіл на етапі попередньої базової підготовки (табл. 5.17).

Таблиця 5.17 – Кількість змагань, у яких беруть участь вихованці спортивних шкіл, згідно з нормативними документами та реальними планами підготовки на етапі попередньої базової підготовки

Зміст	Рік навчання			
	1-й (10 років)	2-й (11 років)	3-й (12 років)	4-й (13 років)
Кількість змагань на рік згідно з регламентуючими документами	4–5	5–6	6–7	7–8
Кількість змагань на рік згідно з реальними планами підготовки	9–10	10–11	10–11	9–10

Згідно з отриманими результатами простежено значне перевищення (майже удвічі) реальної кількості змагань, у яких беруть участь юні спортсмени від рекомендованої фахівцями галузі. Причому матеріали педагогічних спостережень за змагальною діяльністю на другому етапі багаторічного вдосконалення доводять, що головна мета участі в змаганнях – це здобуття перемоги будь-якою ціною. Але експерти зазначають, що однією з умов забезпечення високої ефективності процесу підготовки на другому етапі багаторічної підготовки насамперед є участь юних спортсменів в

обмеженій кількості змагань із метою не перемоги, а вдосконалення технічної майстерності й формуванні стійкої мотивації до занять і подальшої участі в змагальній діяльності.

Як відомо з наукових джерел [144], одним із завдань етапу попередньої базової підготовки є оволодіння технікою великої кількості спеціально-підготовчих вправ та розширене вивчення арсеналу технічних прийомів. Виконання цього завдання можливе за рахунок поступового вдосконалення техніко-тактичної майстерності на тлі формування потужної бази різнобічної підготовленості.

Причому, на думку фахівців [20, 44, 248]. у технічному вдосконаленні слід орієнтуватися на необхідність оволодіння технікою великої кількості спеціально-підготовчих вправ і розширене вивчення арсеналу технічних прийомів та варіацій їх виконання.

Експерти зазначають, що саме в єдиноборствах опанування технічними діями ведення поєдинку – це складний і трудомісткий процес. Тому під час навчання на етапі попередньої базової підготовки важлива як постановка раціональної й правильної техніки рухів, так і одночасне пояснення ситуацій можливого їх застосування. Такий підхід значно підвищує важливість застосування в початковому-тренувальному процесі інтегральної підготовки спортсменів.

Аналіз нормативних документів ДЮСШ щодо техніко-тактичної підготовки юних рукопашників і правил спортивних змагань довів [148, 192], що навчально-тренувальний процес у рукопашному бою направлений не тільки на підготовку до участі в змаганнях, але й на опанування та вдосконалення прикладних навичок рукопашного бою, ураховуючи його особливості як прикладного виду спорту. Причому змагальна діяльність відбувається з двох дисциплін і їх розділів (рис. 5.5).

Фахівці галузі зазначають, що на етапі попередньої базової підготовки значну увагу треба приділяти вибору спеціалізації. Саме виконання цього завдання створює можливість початку оптимального формування

індивідуального технічного арсеналу та в подальшому надасть спортсмену певну перевагу в змаганнях у конкретному розділі або версії.



Рисунок 5.5 – Спрямованість навчально-тренувального процесу на етапі базової підготовки

У результаті проведеного дослідження встановлено, що актуальною проблемою чинних програмних документів для ДЮСШ є відсутність різниці в підготовці спортсменів, які виступають у різних дисциплінах і версіях. Дослідження планів підготовки тренерів, а саме структури побудови макро-, мезо- та мікроциклів виявив деякі закономірності щодо побудови тренувальних навантажень юних спортсменів, а саме здебільшого вони аналогічні планам підготовки кваліфікованих спортсменів, не враховують індивідуальних і вікових особливостей вихованців спортивних шкіл, їх можливостей щодо відновлення після застосування навантажень різної інтенсивності та спрямованості. Ця обставина також підтверджується матеріалами педагогічних спостережень і результатами опитування юних

спортсменів, згідно з якими тренування юних вихованців спортивних шкіл та кваліфікованих спортсменів майже не відрізняється.

5.4. Оцінка ефективності підходів до побудови етапу спеціалізованої базової підготовки в рукопашному бою

Зростаюча конкуренція та особливості змагальної діяльності в різних видах спортивних єдиноборств, зокрема й у рукопашному бою, потребує більш поглибленого підходу до планування підготовки спортсменів, змін у засобах і методах спортивного тренування, визначення ознак та якостей, розвиток яких сприятиме досягненню високих спортивних результатів [6, 136, 161]. Систему підготовки спортсменів прийнято розглядати як складну, динамічну множину взаємопов'язаних специфічних для кожного виду спорту підсистем, метою якої є досягнення максимально можливого результату [7, 37, 43, 143].

Як зазначено в низці літературних джерел [22, 40, 41, 161], раціональна побудова процесу підготовки передбачає його сувору спрямованість на формування оптимальної структури, що забезпечує ефективне ведення змагальної боротьби [57, 234, 244]. На сьогодні науковці [5, 22, 44, 190, 210, 233] погоджуються з тим, що етап спеціалізованої базової підготовки посідає особливе місце в системі підготовки спортсменів і має вузькоспеціалізований характер, де акцентовано на дисциплінах та видах програми, у яких надалі спеціалізується спортсмен [14, 234].

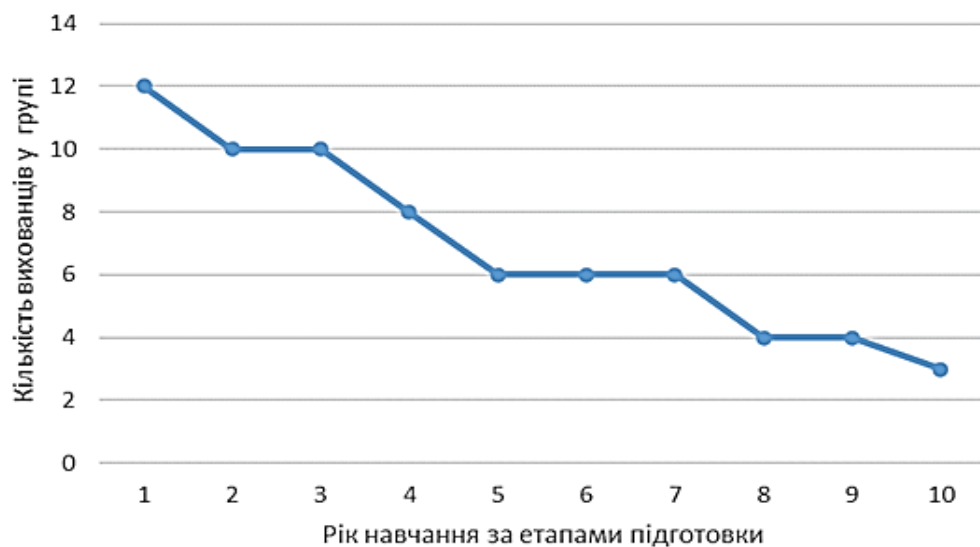
З огляду на реалії сьогодення визначення ефективності підходів до побудови навчально-тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки дасть змогу виявити особливості функціонування, закономірності побудови й динаміку показників системи оцінювання підготовленості спортсменів за окремими напрямками.

Як зазначають фахівці [5, 232], на третьому етапі багаторічного тренування основним завданням підготовки стає підвищення функціонального потенціалу організму спортсмена без використання великого обсягу роботи,

максимально наближеної характером до змагальної діяльності, створення передумов для напруженої спеціалізованої підготовки на наступному етапі, де ставляться завдання щодо досягнення найвищих результатів, та високого рівня спортивної майстерності у вибраних видах змагань.

Аналіз програмних документів ДЮСШ [126] довів, що до груп спеціалізованої базової підготовки можуть бути віднесені вихованці 14–15 років, які мають спортивну кваліфікацію не нижче другого розряду з рукопашного бою та виконали вимоги із загальнофізичної, спеціально-фізичної й техніко-тактичної підготовки відповідно до свого віку.

Для більш детального розуміння закономірностей побудови тренувального процесу юних спортсменів у ході роботи проаналізовано динаміку змін щодо мінімальної кількості вихованців у групі на різних етапах багаторічного вдосконалення (рис. 5.6).



Примітка 1. Початкова підготовка (1–2 рік).

Примітка 2. Попередня базова підготовка (3–6 рік).

Примітка 3. Спеціалізована підготовка (7–9 рік).

Примітка 4. Підготовка до вищих досягнень (10 рік).

Рисунок 5.6 – Динаміка змін кількості вихованців у навчально-тренувальних групах на різних етапах підготовки

Згідно з отриманими даними, протягом усього багаторічного процесу тренування спостерігаємо динаміку зменшення вихованців спортивних шкіл у навчальних групах.

Уже на другому році навчання на етапі спеціалізованої базової підготовки кількість вихованців становить чотири спортсмени, що утричі нижче, ніж під час зарахування в групи початкової підготовки.

Фахівці зазначають, що проблема зниження кількості спортсменів у навчально-тренувальних групах ДЮСШ пов'язана із загальною проблемою збереження спортивного резерву та утримання спортсменів на вищих етапах спортивної підготовки. Згідно з аналізом даних анкетування провідних тренерів, проведеного протягом 2018–2020 рр., із кожним наступним етапом багаторічного тренування спостерігаємо значне зниження кількості осіб, які займаються рукопашним боєм (табл. 5.18).

На думку фахівців [118], така обставина пов'язана насамперед із помилками під час побудови тренувального процесу, низькою мотивацією, подальшим професійним зростанням, фінансовим забезпеченням, підтримкою з боку держави.

Таблиця 5.18 – Приблизний залишок спортсменів у навчально-тренувальних групах ДЮСШ від початкової кількості

Етап підготовки	Приблизний залишок від початкової кількості, %
Етап початкової підготовки	100
Етап попередньої базової підготовки	70-80
Етап спеціалізованої базової підготовки	10-20
Підготовки до вищих спортивних досягнень	$1 \leq$

Нами проаналізовано динаміку обсягу тижневих тренувальних навантажень на різних етапах тренування (рис. 5.7).



Примітка 1. Початкова підготовка (1–2 рік).

Примітка 2. Попередня базова підготовка (3–6 рік).

Примітка 3. Спеціалізована підготовка (7–9 рік).

Примітка 4. Підготовка до вищих досягнень (10 рік)

Рисунок 5.7 – Динаміка змін обсягу тижневих тренувальних навантажень на різних етапах підготовки

Отримані результати свідчать про поступове збільшення обсягу тренувальних навантажень із підвищенням рівня наступних етапів багаторічного вдосконалення. Така динаміка загалом відповідає загальнотеоретичним і практичним баченням галузі фізичної культури й спорту щодо побудови навчально-тренувального процесу юних спортсменів.

Але для більш детального розуміння зазначеного питання проаналізовано обсяг тренувальних навантажень за показниками загальної кількості годин на рік, загальної кількості занять на тиждень, тривалості одного заняття, а отриманні дані порівняли з реальними показниками, які були виявлені в результаті аналізу даних опитування й анкетування тренерів і спортсменів, документації з планування підготовки, а також матеріалів педагогічних спостережень за тренувальним процесом (табл. 5.19).

Таблиця 5.19 – Загальний обсяг тренувальних навантажень на етапі спеціалізованої базової підготовки

Показник обсягу	Рік навчання		
	1-й (14 років)	2-й (15 років)	3-й (16 років)
Загальний обсяг роботи, годин на рік, згідно з нормативними документами	1248	1352	1456
Загальна кількість занять на тиждень, згідно з нормативними документами	6	6	6
Тривалість одного заняття, <i>хвилин</i> , згідно з нормативними документами	240	260	280
Загальна кількість занять на тиждень, згідно з рекомендаціями фахівців	6	6	6
Тривалість одного заняття, <i>хвилин</i> , згідно з рекомендаціями фахівців	180	180	180
Тривалість одного заняття, <i>хвилин</i> , згідно з дослідженням	90–150	120–180	120–180

У ході роботи простежено не відповідність отриманих даних реальних показників обсягу тренувального навантаження, який застосовують тренери у своїй професійній діяльності, нормативним вимогам, що зазначені в програмних документах ДЮСШ. Як зазначено у фаховій літературі [37, 41, 143], на етапі спеціалізованої базової підготовки потрібно підвищувати функціональні можливості спортсмена, але без використання великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності.

Особливо важливо, щоб обсяг тренувальних навантажень відповідав функціональному розвитку підліткового організму й адаптаційним можливостям, притаманним віковому періоду.

На сьогодні науковці [57, 116, 144] погоджуються з тим, що етап спеціалізованої базової підготовки посідає особливе місце в системі підготовки спортсменів і має вузькоспеціалізований характер, де акцентовано на дисциплінах й видах програми, у яких надалі спеціалізуватиметься спортсмен. Як зазначають фахівці [240], спортивна орієнтація передбачає вибір спортсменом виду спорту або вузької спеціалізації в одній із дисциплін виду спорту, визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки та змісту тренувальних навантажень залежно від особливостей підготовленості й змагальної діяльності, установлення оптимальних темпів зростання спортивної майстерності.

Аналіз правил спортивних змагань із рукопашного бою [148] виявив окремі дисципліни і їх версії, за якими проводиться змагальна діяльність (рис. 5.8).



Рис. 5.8. Окремі дисципліни та їх версії, за якими проводиться змагальна діяльність із рукопашного бою

Аналіз протоколів всеукраїнських змагань із рукопашного бою протягом 2022–2023 рр. дав змогу виявити особливості участі спортсменів у різних дисциплінах і їх версіях та встановити результативність такої участі за різними етапами багаторічного тренування (табл. 5.20).

Отримані дані підтверджують результати попередніх досліджень [5], відповідно до яких саме на третьому етапі спортивного вдосконалення визначається предмет майбутньої спортивної спеціалізації, причому спортсмени часто приходять до неї через тренування й виступи в різних дисциплінах та версіях.

Таблиця 5.20 – Кількість учасників змагань у двох дисциплінах за різними етапами багаторічного тренування

Назва етапу	Загальна кількість учасників	Кількість учасників у двох дисциплінах	Відсоток від загальної кількості
1	2	3	4
Початкової підготовки	220	100	45,5
Попередньої базової підготовки	222	62	27,9
Спеціалізованої базової підготовки	238	48	20,1
Вищих спортивних досягнень	106	8	7,5

За результатами дослідження, кількість спортсменів, які беруть участь у змаганнях у різних дисциплінах і їх видах значно зменшилась у порівнянні з етапом початкової підготовки та попередньої базової підготовки й має подальшу динаміку щодо зменшення на етапі вищих спортивних досягнень.

Наявний факт підтверджує факт вибору вихованцями майбутньої спеціалізації.

На сьогодні науковці [40] погоджуються з тим, що на етапі спеціалізованої базової підготовки не тільки створюються всебічні передумови для напруженого спеціалізованого тренування на наступному етапі, метою якого є досягнення найвищих результатів, але й забезпечується достатньо високий рівень спортивної майстерності в обраних видах змагань. Аналіз техніко-тактичного арсеналу викладеного в програмних документах ДЮСШ, не виявив особливостей і рекомендацій щодо спрямованості цього виду підготовки, співвідношення засобів, характеру та динаміки обсягу й інтенсивності навантаження за різними напрямками технічного вдосконалення. Також у результаті аналізу даних опитування та анкетування тренерів і спортсменів, документації з планування підготовки, а також матеріалів педагогічних спостережень за тренувальним процесом встановлено, що у своїй повсякденній роботі тренери будують мікро-, мезо- та макроцикли тренування, які за змістом запозичені із системи підготовки дорослих спортсменів. Таку тенденцію ми були виявили в попередніх дослідженнях щодо особливостей побудови тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки.

Фахівці [116, 161] звертають особливу увагу на неприпустимість на етапі спеціалізованої базової підготовки підпорядкування всього тренувального й змагального процесу одній меті, забезпеченню успішних виступів спортсменів у всіх офіційних змаганнях. Причому оптимізація навчально-тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки можлива, зокрема, за умови використання в тренувальному процесі індивідуального підходу до побудови занять з урахуванням психологічних особливостей спортсменів, визначення спортивної спеціалізації та ефективного планування тренувальних і змагальних навантажень.

Висновки до розділу 5

Традиційна система тренування та оцінювання підготовленості юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, на етапі попередньої базової підготовки на практиці потребує значної корекції й змін як у нормативних документах ДЮСШ, так і в структурі побудови реального тренувального процесу тренерами, із застосуванням новітніх методів, засобів та технологій управління.

Відбір і подальша орієнтація спортсменів повинні відбуватися з урахуванням морфологічних, функціональних та психічних особливостей юних спортсменів, їх адаптаційних можливостей, реакції на високі тренувальні й змагальні навантаження. Причому кількість змагань повинна бути значно обмежена, а результатом виступу має бути не перемога будь якою ціною, а набуття досвіду, удосконалення майстерності та підвищення мотивації до тренувальної діяльності й подальшої участі в змаганнях.

Реальний тренувальний процес у рукопашному бою характеризується використанням підвищених обсягів спеціалізованих засобів на фоні застосування зменшених показників роботи, спрямованої на розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Також у ньому простежується відсутність різниці в оцінюванні підготовленості юних спортсменів, які виступають у різних дисциплінах і версіях, а структура побудови макро-, мезо- та мікроциклів здебільшого аналогічна планам підготовки кваліфікованих спортсменів та не враховує індивідуальних особливостей вихованців спортивних шкіл, їхніх можливостей щодо відновлення після застосування навантажень різної інтенсивності та спрямованості.

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що проблеми організації системи оцінювання підготовленості юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, дуже численні й різноманітні, незважаючи на достатньо ґрунтовні та фундаментальні роботи фахівців із цієї галузі.

Невідповідність основних теоретико-методологічних положень наявної системи управління, контролю й оцінювання підготовленості юних спортсменів відносно практичних умов їх реалізації вагомо знижує ефективність роботи тренерів і призводить до підвищеного травматизму, зниження мотивацій до занять та відтоку, зменшення популяризації виду спорту й охочих ним займатись.

Розв'язання проблеми підвищення ефективності системи оцінювання підготовленості юних спортсменів можливе за умов раціональної організації навчально-тренувального процесу, а саме індивідуального підходу з урахуванням вікових і статевих особливостей юних рукопашників, застосування ефективних засобів, методів й організаційних форм контролю на основі певної структури, яка становить відносно стійкий порядок об'єднання компонентів, їх закономірне співвідношення один з одним і загальною послідовністю.

Етап спеціалізованої базової підготовки посідає особливе місце в системі тренування спортсменів і має вузькоспеціалізований характер; саме на цьому відтинку багаторічного спортивного вдосконалення спортсмени визначаються з вибором дисципліни та видом програми, у яких вони надалі виступатимуть.

Сучасна система оцінювання підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки на практиці потребує значної корекції та змін як у нормативних документах ДЮСШ, так і в структурі побудови реального тренувального процесу тренерами у своїй повсякденній роботі, із застосуванням новітніх методів, засобів і технологій управління з урахуванням особливостей, які притаманні третьому етапу багаторічного вдосконалення та враховують вікові особливості спортсменів, їхні можливості щодо відновлення після застосування навантажень різної інтенсивності й спрямованості. Також важливо враховувати вибір майбутньої спеціалізації та застосовувати індивідуальний підхід до побудови занять.

Збереження спортивного резерву й утримання спортсменів на вищих етапах спортивної підготовки можливі за умови уникнення помилок під час побудови тренувального процесу, розробки нових підходів щодо оцінювання підготовленості спортсменів, особливо на перших етапах багаторічного тренування, підвищення рівня мотивації, можливості подальшого професійного зростання, фінансового забезпечення, підтримки з боку держави.

Матеріали цього розділу представлено в публікаціях [157, 159, 161, 162, 186, 187].

РОЗДІЛ 6

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ КОНЦЕПЦІЇ СИСТЕМИ ПОЯСІВ ЯК ПІДґРУНТЯ ОЦІНЮВАННЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У РУКОПАШНОМУ БОЮ

6.1. Передумови розробки системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості юних спортсменів у рукопашному бою

Матеріали попередніх розділів дають підставу стверджувати про нагальну необхідність розробки науково обґрунтованої системи поясів як підґрунтя оцінювання юних спортсменів у рукопашному бою. Спорт має дивовижні властивості. Він об'єднує людей, які ним займаються, знайомить їх між собою, зміцнює здоров'я, характер і навіть розумові здібності, розвиває в них такі фізичні якості, як витривалість, швидкість, спритність, гнучкість та сила; розвиває реакцію й терпіння. Спорт робить людей стійкими до негативних факторів зовнішнього середовища [23, 317, 326, 349].

У ході розвитку спорту в різних сферах життя суспільства неминує відбувається своєрідна диференціація спортивної практики – виділення в ній відносно відокремлених напрямів, розділів, варіацій. Це відбувається через те, що спорт загалом напівфункціональний, а конкретні цілі, які реалізовані в спортивній практиці, шляхи та умови їх виконання далеко не одні й ті самі [204]. У сучасному світовому спортивному русі досить явно виокремилися два типових напрями й відповідні їм розділи спортивної практики, які часто умовно визначають, як «масовий спорт» і «великий спорт».

У межах кожного з них наявні відомі градації (рис. 6.1).

Спорт великих досягнень орієнтований на абсолютні спортивні результати та неухильне підвищення їх рівня. Реалізація цієї мети можлива лише за умов повсякденних багаторічних витрат часу та зусиль на спортивну діяльність. Як результат, інтенсифікація тренувального процесу та змагальної діяльності, значне збільшення навантажень на організм спортсмена, що,

своєю чергою, вимагає граничної мобілізації функціональних резервів і психологічної стійкості в умовах тренувальної й змагальної діяльності [234].

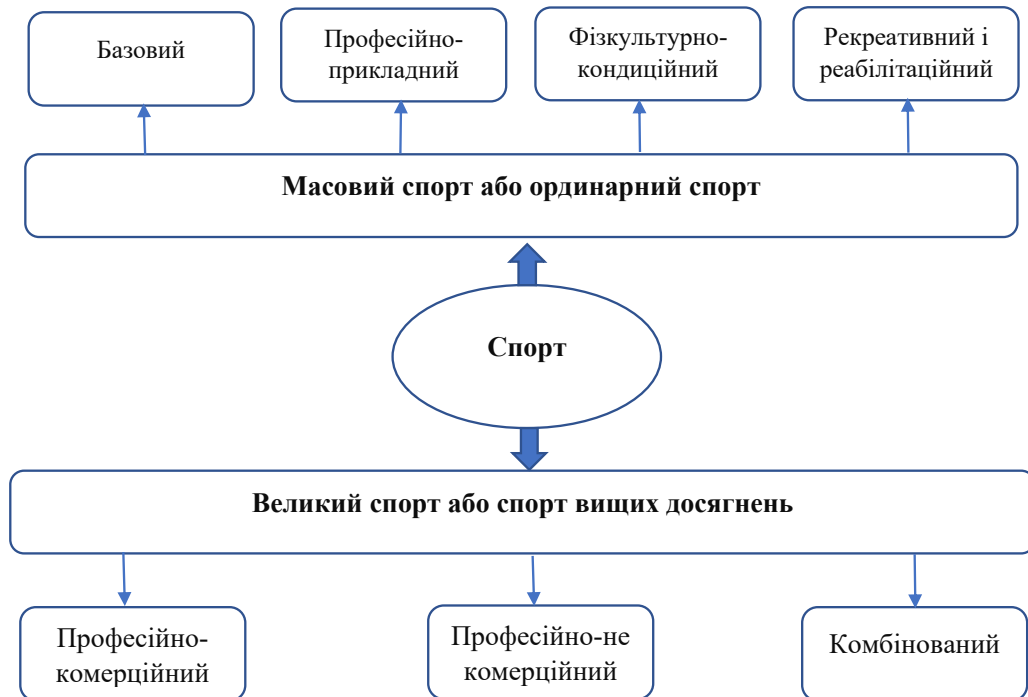


Рисунок 6.1 – Схема сучасної спортивної практики

Для виконання поставленої мети у великому спорті побудовано систему багаторічної підготовки, яка являє собою єдність змагань, тренувань та процесу відновлення, під час яких здійснюються навчання, розвиток і виховання спортсмена. Весь процес багаторічного тренування складається з розробки поетапних планів багаторічної підготовки. На кожному етапі підготовки ці завдання визначають необхідний рівень досягнення функціональних можливостей спортсменів, засвоєння ними техніки й тактики в обраному виді спорту. Для підвищення ефективності тренувального процесу в теорії спортивної науки проведено велику кількість робіт щодо питань побудови оптимальної структури процесу багаторічного вдосконалення спортсменів [50, 214], періодизації тренувального процесу протягом року [144], підготовки юних спортсменів [10, 218], моделювання та прогнозування в спорті [42, 215, 137], індивідуалізації тренувального

процесу [84, 88], визначення вікових меж етапів багаторічної підготовки й оптимальної тривалості кар'єри спортсменів [228]. Особливу увагу звернено на загальну проблему збереження спортивного резерву та утримання спортсменів на вищих етапах спортивної підготовки [218].

Сьогодні спорт вищих досягнень – це діяльність, спрямована на досягнення максимально можливого результату або перемогу на найбільших спортивних змаганнях та підвищення престижу спортсмена, команди, а на вищому рівні – престижу держави. Високий результат спортсмена має не тільки особисте значення, але й стає загальнонаціональним надбанням, оскільки рекорди й перемоги на найбільших міжнародних змаганнях роблять свій внесок у зміцнення авторитету країни на світовій арені [23, 86]. Тому немає нічого дивного в тому, що проблемою сучасного великого спорту є комерціалізація, політизація, жорстокість, допінг та дегуманізація. Поряд із помилками під час побудови тренувального процесу, низькою мотивацією, вимогами подальшого постійного зростання рівня готовності, фінансовим забезпеченням, підтримкою з боку держави, ці всі обставини призводять до значного зниження кількості (відсіву) спортсменів у тренувальних групах різних вікових груп, особливо на першій стадії багаторічного тренування спортсменів-рукопашників.

Масовий спорт, чи ординарний – вид соціальної діяльності, який дає можливість мільйонам людей удосконалювати свої фізичні якості та рухові можливості, зміцнювати здоров'я й продовжувати творче довголіття, а отже, протистояти небажаним впливам на організм сучасного виробництва та умов повсякденного життя [23, 50, 80].

Метою занять різними видами єдиноборств як масовими видами спорту є зміцнення здоров'я й підвищення функціональних можливостей окремих систем організму, рівня загальної та професійної працездатності, поліпшення фізичного розвитку й підготовленості, оволодіння життєво необхідними прикладними вміннями та навичками, активний відпочинок, спілкування. Головна відмінність масового спорту від спорту вищих досягнень полягає в

тому, що спортивна діяльність не стає домінуючою в індивідуальному способі життя людини й будується в лімітуючій залежності від іншої діяльності, яка займає домінантне місце в житті (освітня, професійна діяльність). Тренувальні навантаження відбуваються в щадних режимах, а витрати часу та зусиль на спортивні заняття досить чітко обмежені, що, безумовно, обмежує й рівень спортивних досягнень. Проте це не означає, що особистісні спрямування спортсмена позбавлені прагнення досягнути високих результатів. Таке прагнення стимулюється сутністю та внутрішньою організацією спорту загалом. Але об'єктивні умови реалізації спортивних прагнень у межах ординарного спорту мають свої обмеження [144]. Критеріями оцінки ефективності загальнодоступного спорту є широта охоплення населення заняттями спортом, регулярність тренувань, рівень фізичної підготовленості, особисті спортивні результати. Практика сучасного спорту, численні наукові дослідження свідчать про те, що саме такий підхід до побудови системи підготовки спортсменів-єдиноборців узятो за основу в багатьох розвинутих країнах світу [23].

Проблема побудови системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів у рукопашному бою обумовлена суперечностями в науково-методичних знаннях у підготовці спортсменів, особливо на перших етапах багаторічного вдосконалення та потребує розробки нових змістовно-проектних засад системи оцінювання підготовленості спортсменів-єдиноборців у різні вікові періоди й етапи становлення спортивної майстерності.

На нашу думку, рух спортсменів сходами спортивної майстерності повинен ґрунтуватися на масовому спорті. І чим більше людей будуть у нього втягнуті, тим більше шансів у високопрофесійних тренерів знайти таланти й допомогти їм вийти на рівень видатних досягнень. Із масового спорту найбільш обдаровані та працьовиті спортсмени, отримавши відповідну підготовку, повинні переходити у великий спорт і досягати найвищих змагальних результатів.

6.1.1. Характеристика побудови системи поясів та особливості оцінювання підготовленості спортсменів у різних видах спортивних єдиноборств

У численних наукових публікаціях [72, 167, 196], зазначено, що система поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів властива багатьом видам сучасних єдиноборств, які використовують пояси для визначення рівня майстерності та прогресу учнів. Особливо таку тенденцію простежуємо у видах єдиноборств, де атрибутом одягу є кімоно й пояс – фундаментальний елемент, що відрізняє певні види єдиноборств від будь-яких інших спортивних дисциплін.

Аналіз нормативно-програмних документів найбільш популярних у світі видів спортивних єдиноборств (дзюдо, карате, джиу-джитсу, тасквондо) виявив, що система поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів може змінюватися залежно від стилю бойового мистецтва, школи, федерації й країни, але переважно має багато спільного в багатьох видах спортивних єдиноборств. На рис. 6.2 представлено узагальнену структуру системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості юних спортсменів.

У результаті роботи встановлено, що складання іспиту на право носіння пояса в єдиноборствах – це процес, який дає бійцю змогу продемонструвати свій рівень майстерності та отримати відповідний символ свого досягнення, причому рівень підготовленості визначається за умови оцінювання виконання складних технічних елементів, які притаманні певному виду єдиноборств та мають відмінності від змагальної діяльності, виконуються без опору суперника, а в окремих технічних елементах – узагалі без суперника (імітаційні вправи). Фахівці галузі зазначають, що саме в системі поясів простежується підпорядкування всіх сторін майстерності для можливості подальшого вдосконалення рівня технічної підготовленості, що, своєю чергою, мотивує до довготривалих занять обраним видом єдиноборств.

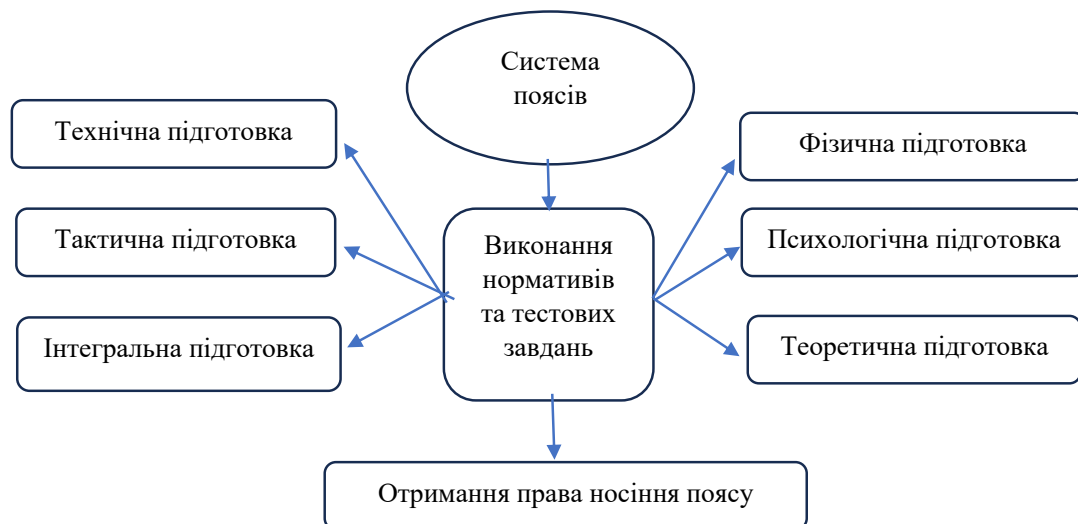


Рисунок 6.2 – Узагальнена структура системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості юних оцінки спортсменів

У ході дослідження також встановлено, що пояси в єдиноборствах мають різні кольори, які позначають ступінь підготовки бійця та, зазвичай, поділяються на два рівня: перший – учнівський (КЮ), другий – майстерний (ДАН), але їх кількість і відповідність визначеному кольору різні.

Для виконання завдання дослідження проаналізовано кількість кваліфікаційних рангів, відповідність кольору, можливий вік отримання, мінімальний термін підготовки для складання іспиту на право носіння визначеного пояса в джиу-джитсу, тхеквондо ВТФ, карате кіокушин-кан та дзюдо [8, 9, 35, 54].

У табл. 6.1 представлено дані щодо кількості рівнів учнівських і майстерних рангів, відповідності кольору пояса й вікових параметрів їх можливого отримання джиу-джитсу школи «Хаку хейсен-рю».

Отримані дані свідчать, що вихованці спортивних секцій джиу-джитсу можуть розпочинати свою діяльність у системі поясів із дев'яти років, причому маючи мінімальний досвід тренувань не менше трьох місяців і за десять років виконати вимоги на чорний пояс.

Аналіз цих вікових параметрів отримання певних поясів демонструє, що іспити в дитячих групах (якщо дитина починає займатись із восьми-дев'яти років) відбуваються один раз на рік, але якщо в секцію приходять діти старшого віку або дорослі, складання іспитів на право носіння пояса може відбуватися частіше, але треба враховувати мінімальні вимоги терміну підготовки. Загальний термін тривалості підготовки від учнів до майстра становить 6–7 років тренувань.

Таблиця 6.1 – Градація рівнів майстерності, їх позначення, вікові параметри отримання, тривалість підготовки в джиу-джитсу [35]

Рівень	Колір пояса	Мінімальний вік отримання	Мінімальний термін підготовки
10 КЮ	Білий	із 9 років	3 місяці
9 КЮ	Білий з однією червоною смужкою	із 10 років	3 місяці
8 КЮ	Білий з двома червоною смужкою	із 11 років	6 місяців
7 КЮ	Білий з однією жовтою смужкою	із 12 років	6 місяців
6 КЮ	Білий з двома жовтою смужкою	не визначено	6 місяців
5 КЮ	Жовтий	не визначено	6 місяців
4 КЮ	Помаранчевий	не визначено	6 місяців
3 КЮ	Зелений	не визначено	8 місяців
2 КЮ	Синій	із 16 років	8 місяців
1 КЮ	Коричневий	не визначено	1 рік
1 ДАН	Чорний	не визначено	1 рік і 6 місяців
2 ДАН	Чорний з 2-ма жовтими смужками	із 21 року	2 роки
3 ДАН	Чорний з 3-ма жовтими смужками	не визначено	2,5 роки

У табл. 6.2 наведено умови можливості отримання поясів у спортивних секціях Тхеквондо ВТФ.

Таблиця 6.2 – Градація рівнів майстерності, їх позначення, вікові параметри отримання, тривалість підготовки в тхеквондо ВТФ [9]

Рівень	Колір пояса	Мінімальний вік отримання	Мінімальний термін підготовки
10 КУП	Білий	не визначено	1 місяць
9 КУП	Жовтий	не визначено	2 місяця
8 КУП	Помаранчевий	не визначено	3 місяці
7 КУП	Зелений	не визначено	3 місяці
6 КУП	Пурпурний	не визначено	3 місяці
5 КУП	Блакитний	не визначено	4–6 місяців
4 КУП	Синій	не визначено	4–6 місяців
3 КУП	Червоний	не визначено	4–6 місяців
2 КУП	Світло-коричневий	не визначено	6 місяців
1 КУП	Темно-коричневий	не визначено	6 місяців
1 ДАН	Чорний	не визначено	1 рік

Отримані дані аналізу доводять, що у тхеквондо ВТФ не визначено вікові критерії отримання кваліфікаційних рангів. Також простежено значне скорочення термінів підготовки спортсменів для складання іспитів. Так, за перший рік навчання вихованці можуть отримати учнівську кваліфікацію з 10 по 6 КУП уключно, а весь термін навчання від першої учнівської до майстерної кваліфікації становить чотири роки.

Аналіз фахової літератури з напрямку єдиноборств [54, 72, 129, 275] доводить, що одним із найпопулярніших видів бойових мистецтв є карате, яке розвивалося протягом багатьох століть у різних країнах світу та станом на сьогодні нараховує понад 100 різних стилів, кожен із яких має свою унікальну історію та філософію. Але одним із найважчих і найжорсткіших

різновидів карате є стиль кіокушин-кан, вимоги з отримання кваліфікації з якого наведено в табл. 6.3.

Таблиця 6.3 – Градація рівнів майстерності, їх позначення, вікові параметри отримання, тривалість підготовки в карате кіокушин-кан [54]

Рівень	Колір пояса	Мінімальний вік отримання	Мінімальний термін підготовки
	Білий	не визначено	3 місяця (48 год)
10 КЮ	Помаранчевий	не визначено	3 місяця (48 год)
9 КЮ	Помаранчевий зі смужкою	не визначено	3 місяця (48 год)
8 КЮ	Блакитний	не визначено	4 місяці (54 години)
7 КЮ	Блакитний зі смужкою	не визначено	4 місяці (72 години)
6 КЮ	Жовтий	не визначено	6 місяців (108 годин)
5 КЮ	Жовтий зі смужкою	не визначено	6 місяців (108 годин)
4 КЮ	Зелений	не визначено	6 місяців (108 годин)
3 КЮ	Зелений зі смужкою	не визначено	6 місяців (108 годин)
2 КЮ	Коричневий	не визначено	1 рік (216 годин)
1 КЮ	Коричневий зі смужкою	не визначено	1 рік (216 годин)
1 ДАН	Чорний із однією смужкою	не визначено	1 рік (216 годин)
2 ДАН	Чорний із двома смужками	не визначено	2 роки
3 ДАН	Чорний із трьома смужками	не визначено	3 роки

Дослідженням з'ясовано відсутність вікових вимог щодо отримання учнівських та майстерних рангів під час складання іспитів. Зазвичай, це визначається атестаційною комісією з урахуванням різних факторів, але в ході роботи виявлено вимоги щодо тривалості етапів підготовки на відповідний рівень кваліфікації. Установлено, що тренувальні навантаження

під час підготовки на початкових етапах становлять 16 годин на місяць або 4 години на тиждень. Навантаження для вихованців, які мають кваліфікацію з 6 по 3 КЮ, становить 18 годин на місяць, або 4,5 години на тиждень, і навантаження на високі учнівські та майстерні ступені також становить 18 годин на місяць, або 4,5 години на тиждень. Також встановлено, що тривалість тренувань від початкових учнівських до майстерних ступенів (чорного пояса) мінімально дорівнює 6–7 років. Отримані дані свідчать про щадні режими тренувальних навантажень під час підготовки до атестаційної діяльності в карате.

Особливу увагу в ході роботи надано аналізу олімпійського виду єдиноборств – дзюдо, дані якого представлено в табл. 6.4.

Таблиця 6.4 – Система поясів у дзюдо, градація рівнів майстерності, їх позначення, вікові параметри отримання, тривалість підготовки в дзюдо [8]

Рівень	Колір пояса	Мінімальний вік отримання	Мінімальний термін підготовки
6 КЮ	Білий	6 років	не визначено
5 КЮ	Жовтий	8 років	не визначено
4 КЮ	Помаранчевий	10 років	не визначено
3 КЮ	Зелений	13 років	не визначено
2 КЮ	Синій	14 років	не визначено
1 КЮ	Коричневий	15 років	не визначено
1 ДАН	Чорний	16–17 років	не визначено

Дані аналізу свідчать про значне скорочення учнівських кваліфікаційних ступенів у дзюдо в порівнянні з іншими досліджуваними видами спортивних єдиноборств. Фахівці звертають увагу на вікові параметри можливості отримання перших кваліфікаційних категорій, які становлять 6–7 років, причому іспити на 6-2 КЮ відбуваються з

періодичністю у два, три роки, а весь термін підготовки до чорного пояса становить 9–10 років.

Згідно з отриманими результатами дослідження, встановлено, що позначення рівня кваліфікації на учнівські ступені у різних єдиноборствах не мають загальноприйнятих ознак і дуже відрізняються один від одного, але цікавим є встановлений факт: незважаючи на вид єдиноборств, вихованці, які мають найвищий рівень учнівської кваліфікації, носять коричневий пояс; спортсмени, котрі склали іспити на майстерний рівень, стають володарями чорного пояса.

Як відомо з наукових фахових джерел [9, 167, 168, 272, 276, 310], одним зі шляхів досягнення бажаного результату в єдиноборствах є атестаційна діяльність (система поясів), виконання техніки рухових дій, притаманних відповідним видам двобійів. Для виконання завдань дослідження було проаналізовано зміст техніко-тактичної підготовки, який потрібно опанувати для отримання відповідного рівня кваліфікації у різних видах спортивних єдиноборств (табл. 6.5).

Таблиця 6.5 – Вимоги щодо опанування технікою рухових дій відповідно до кваліфікаційних вимог системи поясів у різних видах спортивних єдиноборств

Вид єдиноборств	Зміст техніко-тактичної підготовки	
	головні технічні елементи	зміст техніки рухових дій
1	2	3
Джиу-джитсу	Звільнення від захоплень та охоплень	Акробатичні вправи, падіння. Пересування, стійки. Різновиди звільнення від охоплень, захоплень. Удари руками, ногами.

Продовження табл. 6.5

1	2	3
		Захист від ударів руками й ногами. Кидки, утримання, больові та задушливі прийоми. Зброя: палка, ніж, пістолет, нунчаки, катана, цеп Умовний спаринг
Тхеквондо ВТФ	Ударна техніка ногами	Акробатичні вправи. Пересування, стійки. Удари ногами, руками. Технічні комплекси (Пумсе). Техніка самозахисту. Звільнення від різних видів охоплень та захоплень. Розбивання предметів. Умовний спаринг
Карате кіокушин- кан	Ударна техніка руками й ногами	Акробатичні вправи. Пересування, стійки. Ударів ногами, руками. Технічні комплекси (Ката). Кидки. Звільнення від захватів, задушливі, больові прийоми. Розбивання предметів. Умовний спаринг.
Дзюдо	Кидки	Кидки, утримання, больові та задушливі прийоми.

Отримані результати дослідження свідчать, що поясна система оцінки рівня кваліфікації вихованців спортивних секцій із різних видів єдиноборств спрямована насамперед на розширення й удосконалення техніко-тактичного арсеналу, притаманного певному виду єдиноборств. У ході роботи

встановлено, що велику увагу в поясній системі оцінки рівня кваліфікації спортсменів приділяють теоретичній підготовці, яка присутня в нормативних атестаційних документах усіх досліджуваних видів єдиноборств. Так, наприклад, у дзюдо для складання на учнівські пояси з 6 по 2 КЮ треба знати відповідь на 20 питань із теорії, а під час складання іспитів на вищу учнівську кваліфікацію 1 КЮ кількість питань зростає до 56. Зазвичай, теоретичний розділ складається зі знання історії, термінології, філософського обґрунтування, особливостей розвитку, етикету, правил змагань та структури міжнародної федерації з виду спорту.

У результаті порівняльного аналізу вимог щодо виконання рухових технічних дій встановлено, що джиу-джитсу має один із найскладніших технічних арсеналів та включає майже весь обсяг техніки, притаманний більшості видів єдиноборств, причому в атестаційних вимогах наявне опанування техніки роботи з різними видами зброї.

Фахівці звертають увагу на відсутність чітких критеріїв щодо оцінювання виконання технічних дій. Зазвичай, оцінювання відбувається за суб'єктивних ознак та здебільшого залежить від рівня кваліфікації й досвіду експертів.

Як зазначено у низці літературних джерел [26, 53, 196], однією з головних методичних умов удосконалення техніки є взаємозв'язок і взаємозалежність структури рухів від рівня розвитку фізичних якостей. Для виконання завдань дослідження проаналізовано вимоги щодо оцінювання загальної й спеціальної фізичної підготовленості під час складання іспитів на право носіння визначеного пояса в карате кіокушин-кан (табл. 6.6).

Отримані дані дослідження свідчать про значні навантаження із загально-фізичної, спеціально-фізичної підготовки в карате кіокушин-кан. Ураховуючи реалії сьогодення, а саме вікові особливості початку занять у спортивних секціях із 6–8 років та часові параметри тривалості етапів підготовки, які становлять на початкові учнівські ступені 10-8 КЮ шістнадцять годин на місяць, маємо сумніви щодо можливості виконання

більшістю юних вихованців зазначених в нормативних документів вимог для отримання початкових поясів. Також виникають питання стосовно можливості масовості виконання окремих нормативів і на майстерні ступені.

Таблиця 6.6 – Вимоги щодо оцінювання загальної й спеціальної фізичної підготовленості спортсменів під час складання іспитів на право носіння визначеного пояса в карате кіокушин-кан [54]

Вимоги з СФП та СФП	Рівень										
	10 КЮ	9 КЮ	8 КЮ	7 КЮ	6 КЮ	5 КЮ	4 КЮ	3 КЮ	2 КЮ	1 КЮ	1 ДАН
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Відтискання на кулаках, <i>кількість разів</i>	25	30	35	35	40	45	50	-	-	-	-
Відтискання на 5 пальцях, <i>кількість разів</i>	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-
Відтискання на 3 пальцях, <i>кількість разів</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-
Відтискання на 2 пальцях, <i>кількість разів</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	30
Відтискання на зап'ястях, <i>кількість разів</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	20	20	25
Віджимання на всіх пальцях, <i>кількість разів</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100
Стрибки через пояс, затиснутий у руках, <i>кількість разів</i>	-	-	-	-	-	-	-	10	20	20	20
Присідання з ударами ногами, <i>кількість разів</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100
Підйом тулуба, <i>кількість разів</i>	30	40	45	50	55	60	70	80	90	100	150
Підтягування, <i>кількість разів</i>	8	10	12	12	14	15	18	20	20	20	20

Продовження табл. 6.6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Умовний спаринг, кількість раундів, <i>кількість хв</i>	1 х 1 хв	1 х 1 хв	1 х 1 хв	3 х 1 хв	5 х 1 хв	7 х 1 хв	10 х 1,5 хв	12 х 1,5 хв	15 х 1,5 хв	15 х 2 хв	10 х 2 хв
Стійка на руках за допомогою партнера, <i>с</i>	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Стійка на руках за без допомогою партнера, <i>с</i>	-	30	30	-	-	-	-	-	-	-	-
Ходьба на руках, <i>м</i>	-	-	-	10	15	15	15	15	15	15	15
Кондиція, нанесення різних комбінацій ударів ногами, <i>хв</i>	4	4	5–6	5–6	5–6	5–8	5–8	5–8	5–8	5–8	5–8

Для виконання завдань дослідження проаналізовано вимоги щодо оцінювання загальної й спеціальної фізичної підготовленості під час складання іспитів на право носіння визначеного пояса в джиу-джитсу (табл. 6.7).

Таблиця 6.7 – Вимоги щодо оцінювання загальної й спеціальної фізичної підготовленості спортсменів під час складання іспитів на право носіння визначеного пояса в джиу-джитсу [35]

Вимоги з СФП та СФП	Рівень										
	10 КЮ	9 КЮ	8 КЮ	7 КЮ	6 КЮ	5 КЮ	4 КЮ	3 КЮ	2 КЮ	1 КЮ	1 ДАН
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Відтискання від підлоги на кулаках, <i>кількість разів</i>	10	20	25	30	35	40					
Відтискання від підлоги на трьох пальцях, <i>кількість разів</i>		5	10	15	20	25					

Продовження табл. 6.7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Відтискання від підлоги на тильній стороні долоні, <i>кількість разів</i>		5	10	15	20						
Підтягнутися прямо, на правий та лівий бік, тримаючись обома руками за канат, під кутом 45 градусів, не відриваючи ніг від підлоги (лицем до канату), <i>кількість разів</i>							15				
Одноточасний підйомів тулуба та ніг лежачи на спині, <i>кількість разів</i>	15	25	30	35	40	50					
Нанесення різноманітних ударів руками або ногами в залежності від рівня по мішку, <i>кількість завдань, кількість разів</i>							10	4x10	2x10	2x10	2x10
Присідання, <i>кількість разів</i>	20	30	40	50	60	70					
Утримання ніг під кутом 45°, лежачи на спині, <i>с</i>	60	90	120	150							
Нанести 40 ударів ногами (йоко) у повітря, лежачи на спині, перевертаючись з боку на бік, <i>с</i>					50						
Нанести 100 ударів ногами (йоко) у повітря, лежачи на спині, перевертаючись з боку на бік, <i>с</i>						120					
Простояти у базовій стійці та кіба-дачі, дзенкуца-дачі, кукуцу-дачі, нікааші-дачі			90	120	150	180					

Продовження табл. 6.7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лежачи на спині із зігнутими в колінах ногами підняти партнера (приблизно своєї ваги) на прямих руках, що опирається руками на руки, а ступнями на коліна, кількість разів								20			

Отримані дані свідчать про більш лояльні вимоги щодо оцінювання фізичної та спеціально-фізичної підготовленості вихованцями спортивних секцій із джиу-джитсу, ураховуючи, що початок атестаційної діяльності в цьому виді спорту починається з 9 років. Установлено факт, що спортсмени для отримання чергового рівня кваліфікації повинні виконувати нормативи з фізичної готовності тільки до п'ятого КЮ (орієнтовно до 13–14 років). Починаючи з четвертої учнівської кваліфікації по перший майстерний ступінь, вимоги щодо контролю фізичної готовності у нормативних документах повністю відсутні.

Установлено, щоб отримати чорний пояс по джиу-джитсу, спортсмени, демонструючи свою фізичну готовність, повинні нанести всього по десять ударів із розворотом рукою й ногою, причому вимог щодо нанесення цих технічних елементів не виявлено.

Фахівці звертають увагу на незрозумілість виконання окремих нормативів та їх появу в деяких кваліфікаційних ступенях.

Для більш детального розуміння особливостей оцінювання фізичної підготовленості у системі поясів досліджено вимоги щодо визначення фізичної готовності в олімпійських видах спортивних єдиноборств, дзюдо та тхеквондо ВТФ (табл. 6.8).

Таблиця 6.8 – Вимоги щодо оцінювання загальної й спеціальної фізичної підготовленості під час складання іспитів на право носіння визначеного пояса в тхеквондо ВТФ [9]

Вимоги із СФП та СФП	Рівень										1
	10 КУП	9 КУП	8 КУП	7 КУП	6 КУП	5 КУП	4 КУП	3 КУП	2 КУП	1 КУП	
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, <i>кількість разів</i>	Не визначена, відповідно до віку й статі спортсмена										
Підйом у сід із положення лежачи, <i>кількість разів</i>	Не визначена, відповідно до віку й статі спортсмена										
Гнучкість (розтяжка в шпагаті).	Не визначена, відповідно до віку й статі спортсмен										

Отримані результати підтверджують дані наукових джерел [105, 132, 172, 129, 202], які наголошують, що система поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості вихованців спортивних секцій із єдиноборств – це насамперед виконання певних складних технічних дій, притаманних певному виду спортивних єдиноборств.

Так, у тхеквондо вимоги щодо оцінювання фізичної готовності спортсменів складаються з трьох вимог, причому кількісні показники в учнівських та майстерних ступенях не визначені, а вихованці віком понад 35 років взагалі можуть бути звільнені від тестування.

У ході роботи в результаті педагогічних спостережень за функціонуванням системи поясів, бесіди з тренерами та спортсменами встановлено, що кількісні вимоги щодо визначення рівня фізичної підготовленості в тхеквондо встановлюються атестаційною комісією з урахуванням віку й статі спортсмена.

Цікавим є встановлений факт щодо повної відсутності вимог щодо оцінювання фізичної підготовленості в дзюдо. У ході дослідження виявлено, що особливостями функціонування системи поясів у дзюдо є перевірка теоретичних знань і демонстрація технічних елементів виду спорту.

6.2. Обґрунтування основних положень концепції системи поясів у рукопашному бою

Підходи до визначення поняття «концепція» в сучасній науці загалом близькі за своїм змістовим наповненням. Але водночас це поняття дуже багатогранне, має безліч аспектів. Автор українського педагогічного словника С. Гончаренко зазначає, що «концепція» походить від латин. *conceptio*, що означає сукупність або систему [222]. Тому педагогічну концепцію він тлумачить як «систему поглядів на те чи інше педагогічне явище, процес, спосіб розуміння, тлумачення якихось педагогічних явищ, подій; провідну ідею педагогічної теорії». «Електронний словник пізнавальних статей» концепцію трактує як «сукупність поглядів, що відображає певне розуміння сутності якого-небудь предмета чи явища та відношення до нього; сукупність принципів, які визначають напрям розвитку та способи вирішення поставлених завдань у рамках того чи іншого виду діяльності» [204]. Найбільш змістовно, на нашу думку, визначено поняття концепції у «Філософському словнику [225], де наведено три різних, зовсім не пов'язаних між собою аспекти, які вдало характеризують і пояснюють значення відповідного терміна:

- провідний задум, конструктивний принцип художнього, технічного та інших видів діяльності;
- обумовлюючий спосіб розуміння, трактування будь-чого, основна ідея систематичного підходу, основний погляд на предмет, процес чи явище;
- одна з форм наукового знання (поряд з ідеями, теоріями й ін.).

Концепція системи поясів є орієнтиром під час розробки стратегії оцінювання підготовленості спортсменів. Розробка структури будь-якої педагогічної концепції здійснюється відповідно до таких положень:

- змістовна повнота концепції передбачає, що в її будові повинні відображатися всі аспекти явища, що розкривається (методологічні, теоретичні та практичні) з відповідною логікою переходу від одного рівня знань до інших;
- концепція повинна відповідати загальним вимогам до теорії (складність, цілісність, цілеспрямованість, динамічність, достовірність) і структурно їй відповідати, що передбачає відображення в змісті концепції таких форм наукової реальності, як сукупність базових методологічних положень, система законів, закономірностей та принципів, моделей функціонування досліджуваного явища, процедур інтерпретації змісту теорії;
- структура концепції повинна включати самостійні за призначенням і взаємозумовлені за змістом розділи, що послідовно розкривають суть, природу явища, яке вивчається, та способи підвищення ефективності його функціонування.

Концепція формування цілісного знання про систему поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення є складною, цілеспрямованою, динамічною системою теоретико-методологічних і методико-технологічних знань про цілісне педагогічне знання, що ґрунтується на системному, інтегративно-діяльнісному й особистісно орієнтованому підходах.

Системний підхід потрібно розглядати, як методологічний напрям у науці, до інструментарію якого належить сукупність принципів, прийомів, методів і моделей дослідження складних систем. Системний підхід ґрунтується на системному мисленні, що полягає в дослідженні об'єктів як цілісних утворень. Припускається, що вказані об'єкти є складовою частиною виокремленої дослідником предметної галузі.

У фахових наукових роботах [106] розглянуто головні принципи системного підходу в аспекті проєктування, де під «принципами» розуміємо «...вихідне, яке не потребує доказів, положення теорії»:

- принцип багатоаспектності: будь-який об'єкт дійсності зазвичай розглядається в кількох аспектах опису, зокрема «...функціональному, конструкторському та технологічному»;
- принцип ієрархічності означає, що «...структурування уявлень про об'єкти проєктування здійснюється за ступенем детальності опису»;
- принцип декомпозиції означає «...розбиття уявлень шкільного рівня на ряд складових частин (блоків) із можливостями роздільного (поблочного) проєктування об'єктів на різних рівнях...»;
- принцип багатомірності: будь-який об'єкт із погляду складності можна моделювати деревом властивостей (показників) якості, унаслідок чого складна властивість підлягає декомпозиції на групу більш простих властивостей, які відносно незалежні одна від одної та відображають різні сторони складної властивості (корінь дерева);
- принцип цілісності «...формулюється як внутрішня єдність об'єкта, його автономність у навколишньому середовищі». Цілісність системного об'єкта визначається множиною його складових елементів, розгалуженістю зв'язків між ними та системоутворювальними факторами;
- принцип динамічності полягає в тому, що складні системні об'єкти змінюються в часі природним чином або за допомогою зовнішнього управління, що визначається як їх розвиток (прогресивний чи регресивний). «...цілісність будь-якої системи та її структури стає очевидною найчастіше тільки на тлі її змін у часі, коли зміна стану однієї з підсистем неминуче тягне за собою і зміну інших».

Інтегративно-діяльнісний підхід у дослідженні дає змогу здійснювати сукупність різних підходів, сукупність методів і принципів інтеграції суміжних дисциплін та, отже, формувати цілісності знання. Крім того,

інтегративно-діяльнісний підхід у формуванні цілісного знання розглядає цей процес, як складну систему, цілісність якої досягається на основі інтеграції її складових елементів, які перебувають у взаємозв'язку та взаємодії [154].

Особистісно орієнтований підхід постає, як теоретико-методологічна стратегія та тактика формування цілісного знання про систему оцінювання спортсменів [67]. Це базова ціннісна орієнтація системи загалом і спортсмена зокрема, яка визначає позиції у взаємодії із суб'єктами процесу формування цілісного знання. У рамках розроблених нами положень особистісно орієнтований підхід є основним елементом цієї системи, конструювання якої передбачає проблемність, комплексність впливу на особистість, використання знання про індивідуальні й вікові особливості суб'єктів та ґрунтується на принципах природної відповідності, гуманності, розвитку, самовизначення, індивідуальної творчої самореалізації.

Зазначимо, що особистісно орієнтований підхід розглядається, як тактика, яка передбачає виявлення практичних аспектів розв'язання проблеми на основі сукупності наукового досвіду. Із погляду методології, особистісно орієнтований підхід дає змогу виявити специфіку побудови діяльності учасників процесу на основі поваги до особистості й довіри до неї, визначити роль і місце суб'єктів у процесі підготовки, забезпечити розкриття та максимальне використання суб'єктного досвіду.

Для обґрунтування основних положень концепції системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів ми визначили, що в умовах посилення конкуренції на спортивній арені на перший план вийшли постійно зростаючі обсяги й інтенсивність тренувальних та змагальних навантажень, що, своєю чергою, істотно перевищує ресурси адаптаційних можливостей організму людини і, як наслідок – суттєве зниження кількості осіб, які займаються цим видом спорту. Але у світі єдиноборств у розвинутих країнах світу існують системи підготовки спортсменів, які спрямовані на опанування технічного арсеналу й фізичний розвиток вихованців. Такий підхід дає можливість займатися єдиноборствами протягом багатьох років і

значно зменшує відсів спортсменів, особливо на перших етапах спортивного вдосконалення. Необхідність створення нової системи оцінювання підготовленості спортсменів із метою досягнення широти та обсягу охоплення населення заняттями з єдиноборств, підвищення рівня фізичної підготовленості та володіння спеціально-прикладними навичками, потребує особливої уваги до системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів, що може стати фундаментальною основою спорту вищих досягнень і підвищення спеціального рівня готовості населення, що, своєю чергою, зміцнить обороноздатність держави.

У результаті дослідження ми враховували такі фундаментальні закономірності розвитку систем людини:

- гетерохронний характер розвитку різних ланок та систем організму, що забезпечують реалізацію рухової активності;
- синфазність періодів інтенсивного зростання елементів систем рухів і їх розбіжність із періодами прискореного розвитку структур;
- багаторівнева ритмічність розвитку систем моторики, їх елементів та структур;
- висока міра індивідуальності рухових проявів.

Уявлення про те, що система поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів на різних її стадіях має бути представлена у вигляді цілісної системи, відображено в запропонованій концепції, яка розглядається як система пов'язаних між собою блоків-етапів, що впливають один на одного (рис. 6.3).

Перший блок – проєктувальна підсистема, включає визначення мети, завдань, методів, принципів і засобів побудови системи оцінювання, ґрунтується на засадах системи поясів (на матеріалі рукопашного бою).

Другий блок – процесуальна підсистема, визначає структурно-логічну схему побудови оцінювання, технологію комплексного оцінювання підготовленості юних спортсменів та єдині кваліфікаційні вимоги за видами підготовки.

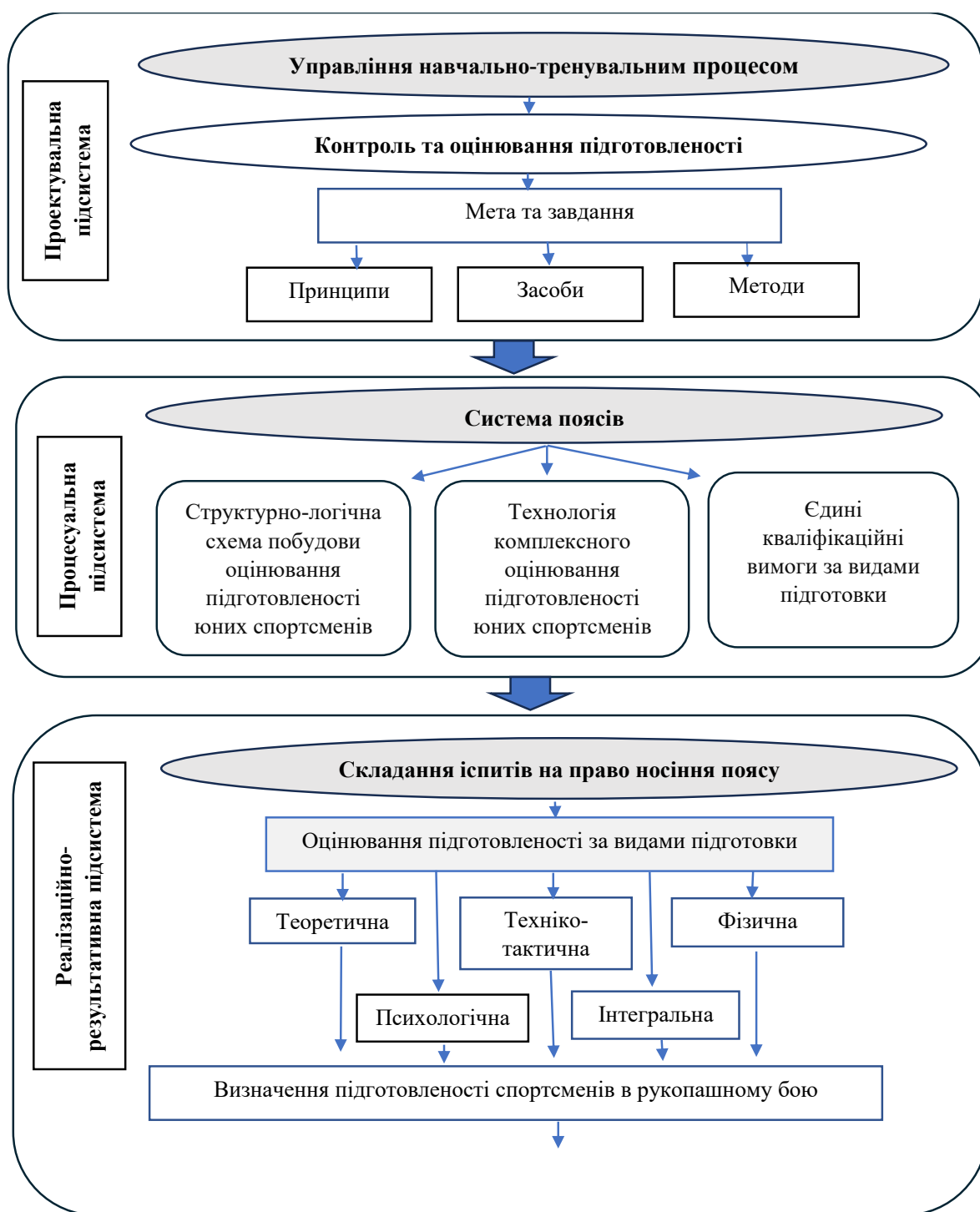


Рисунок 6.3 – Концепція системи поясів у рукопашному бою

Третій блок – реалізаційно-результативна підсистема, безпосередньо передбачає оцінювання підготовленості, визначення рівня кваліфікації й надання права носіння пояса певного кольору.

Запропонована концепція може значно збільшити кількість осіб, які займаються рукопашним боєм, зміцнити рівень військової (прикладної)

підготовки населення та забезпечити стабільність розвитку системи багаторічної підготовки в спорті вищих досягнень.

Мета – обґрунтувати необхідність, умови й основні напрями побудови системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів у рукопашному бою відповідно до сучасних тенденцій розвитку європейських і світових єдиноборств.

Завдання:

- визначити нові підходи до системи оцінювання підготовленості спортсменів у рукопашному бою;
- обґрунтувати нову стратегію системи оцінювання в багаторічній підготовці юних рукопашників з урахуванням європейських і світових тенденцій;
- розробити технологію комплексного оцінювання підготовленості юних спортсменів у рукопашному бою;
- визначити критерії оцінювання в системі поясів у рукопашному бою.

Раціональна побудова концепції системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів спрямована на широту й обсяг охоплення населення заняттями рукопашним боєм, регулярність тренувань, підвищення рівня підготовленості, особисті спортивні результати та передбачає:

- створення технології комплексного оцінювання підготовленості спортсменів, що ґрунтується на засадах системи поясів відповідно до сучасних світових тенденцій розвитку єдиноборств;
- взаємодію всієї системи загальнодоступного, дитячо-юнацького, резервного, адаптивного спорту та спорту вищих досягнень відповідно до сучасних світових тенденцій розвитку єдиноборств;
- розподіл функцій і можливостей різних державних, громадських організацій та особливих можливостей у виконанні завдань залучення населення до занять рукопашним боєм;

- підвищення рівня спеціально-прикладної та військової готовності, підготовки найближчого й віддаленого резерву збірних команд;
- забезпечення оптимального співвідношення засобів підготовки, полегшення тренувальних навантажень для осіб, які займаються на різних стадіях, що передбачає постійне зменшення відсівання недостатньо перспективних спортсменів і приплив перспективних дітей;
- створення організаційних та методичних умов для несуперечливого й ефективного оцінювання підготовленості юних спортсменів;
- виявлених спортивно обдарованих дітей та ефективної реалізації їхніх можливостей у змагальній діяльності, орієнтованій на максимальні досягнення можливих результатів.

Методологічною основою забезпечення концепції системи поясів є дотримання таких принципів:

- мінімізація педагогічних, психологічних й організаційних помилок та упущень у процесі підготовки;
- безперервний контроль стану систем організму спортсмена в процесі виконання тренувальних і змагальних навантажень;
- оптимізація (із тенденцією до мінімізації) обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень і динаміки їх ритмів у тренувальному процесі на різних стадіях спортивної підготовки та окремих тренувальних занять;
- профілактика травм і захворювань у періоди інтенсивної підготовки до участі у кваліфікаційних виступах або змаганнях.

Організаційною основою концепції системи поясів є інтенсифікація розвитку спортивної науки й технологій за пріоритетними напрямками:

- пошук нових нетрадиційних технологій та альтернативних підходів до вдосконалення структури й підвищення ефективності спортивної підготовки на різних стадіях тренувального процесу;

- формування ефективної системи інформаційно-аналітичного забезпечення процесів розвитку загальнодоступного спорту;
- удосконалення системи підготовки та перепідготовки кадрів на основі цілеспрямованої їх стимуляції, безперервної освіти й самоосвіти, формування потреби в джерелах систематичної інформації про науково-технологічні інновації у сфері професійної діяльності;
- удосконалення положень, нормативно-правових актів, програм і навчальних планів, завдяки яким здійснюється підготовка спортсменів на різних стадіях багаторічного вдосконалення, розробка критеріїв ефективності роботи організацій та тренерів, залучених зазначених факторів до багаторічної підготовки на її різних рівнях й ін.

Управління процесом контролю та оцінювання підготовленості спортсменів здійснюється на основі таких принципів:

- концентрація зусиль учених і спеціалістів на перспективних напрямках удосконалення поясної системи підготовки;
- зміцнення та розвиток інфраструктури забезпечення підготовки в загальнодоступному.

6.3. Системний підхід як методологічна основа концепції системи поясів у рукопашному бою

Застосування системного підходу ув різних галузях знань є загальновизнаним інструментом побудови гіпотез, розробки принципів виконання конкретних прикладних завдань, побудови теоретичних моделей і теорій. Сучасні проблеми, які в практичній діяльності, зокрема й у спорті, досить складні, й у сенсі системний підхід є найперспективнішим і застосовуваним методом їх розв'язання [228]. Практика свідчить, що все частіше від емпіричного шляху вдосконалення тренувального процесу, що ґрунтується на практичному досвіді, фахівці сфери спорту звертаються до комплексного та системного обґрунтування гіпотез і теоретичних принципів побудови тренувальній діяльності на основі дедукції. Сучасні погляди на

систему підготовки єдиноборців диктують необхідність вивчення нових шляхів якісної побудови системи підготовки з урахуванням європейських та світових тенденцій розвитку.

Поняття «система» пов'язане з якісними особливостями та її властивостями. У роботах щодо системних досліджень [106] й у різних концепціях [87] загальної теорії систем існує низка підходів до визначення поняття «система» та її властивостей. Наявність різних визначень свідчить про те, що характерних рис складності системи можна знайти дуже багато, і тому будь-яку складну систему можна охарактеризувати водночас багатьма специфічними для неї рисами. Термін «система» використовується в науковій літературі в різних значеннях. «Система» – це певною мірою впорядкована з безлічі пов'язаних один з одним елементів. У сфері фізичної культури та спорту застосовують такі терміни, як система фізичного виховання, система спортивної підготовки, система оцінки рівня підготовленості [94, 189, 234].

Системи фізичного виховання складається з двох сторін: перша – удосконалення фізичних кондицій людини (для внутрішніх потреб); друга – підготовка громадян до продуктивної праці та військового захисту (для зовнішніх потреб держави). Ці дві сторони однієї мети, на перший погляд, мають між собою глибокі суперечності. Адже коли йдеться про військовий захист держави або про її політичні інтереси, інтереси окремої людини мали би нехтуватися й, навпаки, кожна окремо взята людина передусім піклується про розв'язання власних проблем, а вже потім – про державні. Однак ученим давно доведено, що могутнішою є та держава, яка піклується про всіх своїх громадян, а якість життя громадян перебуває в прямій залежності від сили та багатства держави [104]. Напрям системи фізичного виховання та основні закономірності її функціонування концентруються на її меті, завданнях і найбільш загальних принципах, виходячи з яких, виконується діяльність із виховання громадян. Цим категоріям у системі фізичного виховання надається першочергове значення, оскільки вони є так званим пусковим

механізмом для всієї системи. Відповідно до цілей і завдань підбирають адекватні засоби, розробляють спеціальну методику виховання тощо [80].

Система спортивної підготовки спортсменів ґрунтується на накопленому емпіричному матеріалі багаторічних занять спортом; на наукових дослідженнях у галузі теорії спортивного тренування; на системі наукового й передового тренерського досвіду і є прикладом самоорганізації та саморегуляції й здебільшого трактується як високоефективна самостійна система [144].

Незважаючи на багатий досвід у питаннях підготовки спортсменів різної кваліфікації, на сьогодні існує чимало можливостей для подальшого розвитку процесу підготовки єдиноборців з урахуванням європейського й світового досвіду.

Практика сучасних системних досліджень у галузі побудови раціональної системи підготовки в єдиноборствах потребує встановлення межі щодо співвідношенні різних факторів та умов розвитку системи, виявлення стабілізуювальної детермінації, тобто такого поєднання зовнішніх і внутрішніх факторів, які визначають відносну стійкість й автономність системи, що розвивається [80].

Застосування системного підходу для оптимізації багаторічного тренувального процесу в рукопашному бою є один з актуальних резервів його подальшого розвитку, черговий важливий ступінь у пізнанні закономірностей і динаміки спортивної діяльності.

Розглядаючи системний підхід, як засіб оптимізації тренувального процесу у системі поясів, ми виділили основні принципи її існування:

- структурність;
- ієрархічність;
- багатогранність;
- змінність;
- додатковість.

Структурність системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів полягає в її уявленні як певної структури, яка складається з макро-, мезо- та мікроструктурних утворювань. Усю систему поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів можна уявити як певну макроструктуру. Макроструктура утворена підструктурними утвореннями (мікроструктурами). Макроструктура має власні закономірності й специфічність. Така система вивчається, незалежно від умов її існування. Мікроструктурними компонентами системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів можуть бути циклова (річна, етапна) динаміка навантажень, вікові зміни психіки (сенситивні періоди, акселерація), динаміка морфофункціональних змін організму, індивідуальні особливості як передумови варіювання умов та методів підготовки.

Ієрархічність системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів – взаємне підпорядкування рівнів функціонування цілісності є неодмінною ознакою об'єкта системного дослідження. При цьому кожен із рівнів, кожна підсистема мають функціональні якості, що відрізняються, мають можливість залежно від конкретної мети (стадії) змінювати початкове підпорядкування, перебудовуватися зі зміною рівня. У таких відносинах багаторічні заняття спортом вибудовують підпорядкування стадій: початкової майстерності, базової майстерності, спеціалізованої майстерності, підготовки до вищої майстерності, вищої майстерності. Незважаючи на односпрямованість у часі, багаторічні тренування дають змогу продемонструвати значущість, взаємне співпідпорядкування та мінливість цієї ієрархічності. Достатньо уявити, що, з одного боку, кожна з попередніх стадій закладає більшою чи меншою мірою передумови успішної діяльності на наступних стадіях. З іншого боку, у тренера має бути досвід, що дає змогу прогнозувати спортивне довголіття, має бути бажання скористатися перевагами такої побудови занять єдиноборствами на противагу швидким плодам тренерської діяльності.

Змінність системи як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів є невідмінною вимогою системного підходу – розгляд явища в розвитку, нових якісних і кількісних змін системи. Методологічно, діалектично це пов'язано з виявленням суперечностей, властивих системі, та способів їх вирішення. Загалом, основним протиріччям системи багаторічних занять спортом є зайнятість людини й ступінь задоволення її потреб у сфері зайнятості. Але від цієї філософськи орієнтованої суперечності до конкретних факторів динаміки та оптимізації тренувального процесу в рамках багаторічних занять єдиноборствами дуже складний шлях.

Додатковість системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів є принципово важливим моментом у розумінні детермінації системних відносин. Тобто виникнення нових властивостей, що не з'являються безпосередньо з властивостей компонентів (органів), які залучаються й організуються системою для досягнення мети. Прикладів такої залежності та динаміки відносин у спорті чимало, вони добре відомі тренерам, як деякі парадокси тренування або «маленькі хитрощі», які іноді визначають результат спортивного змагання.

Створення системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів потребує знання численних факторів, що впливають на процес побудови ефективної тренувальної діяльності. Складність проблеми полягає в тому, що об'єктом та суб'єктом розвитку у тренувальному процесі є людина яка включена не тільки в багаторічні заняття спортом, але й водночас розвивається в інших сферах (біологічній, фізіологічній, психологічній, біохімічній, генетичній, суспільній, професійній, культурній, матеріальній, сімейній та ін.). Отже, розроблена система поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів може бути успішною лише в разі достатнього відображення всебічного розвитку людини з урахуванням людського фактора.

Система оцінювання підготовленості спортсменів розглядається нами, як головний елемент побудови системи поясів у рукопашному бою. Матеріал

попередніх розділів дає змогу стверджувати, що одним зі шляхів підвищення рівня спортивної майстерності єдиноборців є отримання кваліфікаційних рангів за виконання певних складних технічних дій: ката або тулі (певний зв'язок зі стійок, пересувань, ударних і захисних дій, а також техніки виконання рухових дій, притаманних відповідним видам двобоїв), які дають право носити пояс визначеного кольору. Тож оцінювання техніки виконання певних елементів набуває першочергового значення й, на нашу думку, є педагогічним завданням, яке в процесі функціонування повинне передбачати закономірності в різних аспектах.

Висновки до розділу 6

Установлено, що система поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів властива багатьом видам сучасних єдиноборств, які використовують пояси для визначення рівня майстерності та прогресу учнів. Особливо таку тенденцію простежуємо у видах єдиноборств, де атрибутом одягу є кімоно й пояс – фундаментальний елемент, що відрізняє певні види єдиноборств від будь-яких інших спортивних дисциплін.

Аналіз нормативних програмних документів найбільш популярних у світі видів спортивних єдиноборств (дзюдо, карате, джиу-джитсу, тхеквондо) виявив, що система поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів може змінюватися залежно від стилю бойового мистецтва, школи, федерації та країни, але переважно має багато спільного в більшості видів спортивних єдиноборств.

Запропонована концепція системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів розглядається як система пов'язаних між собою блоків-етапів, які впливають один на одний.

Перший блок – проєктувальна підсистема, яка включає визначення мети, завдань, методів, принципів і засобів побудови системи оцінювання ґрунтується на засадах системи поясів (на матеріалі рукопашного бою).

Другий блок – процесуальна підсистема, що визначає структурно-логічну схему побудови оцінювання, технологію комплексного оцінювання підготовленості юних спортсменів та єдині кваліфікаційні вимоги за видами підготовки.

Третій блок – реалізаційно-результативна підсистема, яка безпосередньо передбачає оцінювання підготовленості, визначення рівня кваліфікації та надання права носити пояс певного кольору.

Матеріали цього розділу представлено в публікаціях [165, 172, 167, 185].

РОЗДІЛ 7

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ СИСТЕМИ ПОЯСІВ ЯК ПІДҐРУНТЯ ОЦІНЮВАННЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У РУКОПАШНОМУ БОЮ

7.1. Обґрунтування єдиних кваліфікаційних вимог як вважливого елемента системи поясів у рукопашному бою

У низці фахових робіт зазначено [164, 177], що основою розвитку будь-якого виду спорту, зокрема й рукопашного бою, є його популяризація та масовість серед різних верств населення. Як відомо з літературних джерел [144], уся система багаторічної підготовки спортсменів спрямована на досягнення максимально можливих результатів у змагальній діяльності. Але дослідження нормативних документів різних видів популярних у світі спортивних єдиноборств [168, 172, 194, 244] довело, що в низці двобоїв поряд зі змагальною практикою успішно розвивається атестаційна діяльність (система поясів) (рис. 7.1).

Згідно з отриманими результатами, усі види спортивних єдиноборств поділено на дві групи. До першої увійшли види двобоїв, де основним напрямом діяльності є участь у змаганнях та перемога в них (бокс, вільна боротьба, кікбоксинг, самбо, сумо, греко-римська боротьба й ін.); до другої – види єдиноборств, де, окрім можливості брати участь у змаганнях, спортсмени можуть підвищувати свій кваліфікаційний рівень завдяки атестаційній діяльності, тобто складати іспити на право носіння визначеного пояса (дзюдо, карате, тхеквондо, джиу-джитсу та ін.). Причому система поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості й визначення рівня кваліфікації спортсменів притаманна значній кількості різних видів єдиноборств і також є допуском до участі в змаганнях найвищого рівня відповідно до вимог міжнародної федерації.

Як відомо з літературних джерел [129, 139, 301, 363], мотивація підлітків до занять фізичною культурою й спортом на сьогодні є однією з

найбільш актуальних соціально-педагогічних проблем, від якої залежить масовість виду спорту.

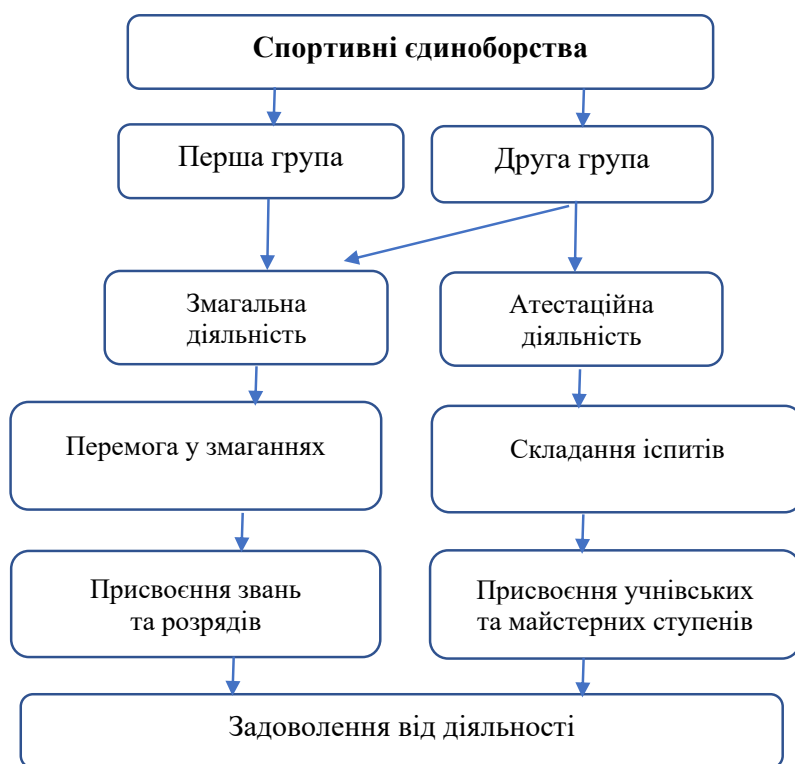


Рисунок 7.1 – Розподіл популярних у світі спортивних єдиноборств за основними напрямками діяльності

С. Калитка [125], розглядаючи питання мотивації підлітків віком 13–16 років до занять спортом, зокрема й видами єдиноборств, які входять до різних груп, відповідно до нашого дослідження, констатувала, що підлітки керуються різноманітними мотивами для занять спортом, серед яких найбільш важливими є підвищення рівня фізичної підготовленості, розвиток фізичних якостей і покращення здоров'я тощо (табл. 7.1).

Отримані дані дослідження [125] дають підставу для висновку, що мотивація до участі в змагальній діяльності й здобуття перемоги в різних турнірах у видах спортивних єдиноборств першої групи значно вища, ніж у спортивних єдиноборствах, де результатом занять може бути, окрім участі в

змаганнях, атестаційна діяльність, котра дає можливість складати іспити на право носіння визначеного пояса.

Таблиця 7.1 – Результати дослідження мотивації підлітків до занять спортом [125]

Мотив	Вид спортивних єдиноборств		
	бокс, кікбоксинг, % n=19	карате, % n=10	усього, % n=29
Отримати залік, гарну оцінку	15,7	90,0	41,4
Підвищити рівень фізичної підготовленості	89,5	100	93,1
Отримати задоволення від рухової активності	36,8	90,0	55,2
Покращити стан здоров'я	89,5	80,0	86,2
Отримати гармонійність тілобудови	42,1	100,0	62,0
Отримати розрядку після розумового навантаження	15,7	80,0	37,9
Розвивати фізичні якості	84,2	90,0	86,2
Брати участь у змаганнях	73,6	50,0	65,5
Досягти високих результатів у спорті	68,4	20,0	51,7
Стати чемпіоном України	68,4	10,0	48,3
Стати чемпіоном світу	73,6	0,0	0,48
Отримувати фінансову винагороду	21,0	0,0	13,8
Навчитися виховувати вольові якості	73,6	90,0	79,3

Для виконання завдань дослідження було вивчено мотивацію підлітків, які займаються рукопашним боєм на різних етапах багаторічного вдосконалення (табл. 7.2).

Отримані дані свідчать, що з підвищенням рівня етапу навчально-тренувального процесу значно скорочується кількість охочих брати участь у змагальній діяльності, натомість кількість підлітків, які бажають скласти іспити на право носіння пояса, залишається відносно високою.

Таблиця 7.2 – Результати дослідження мотивації підлітків, які займаються рукопашним боєм, на різних етапах спортивного вдосконалення (n=401)

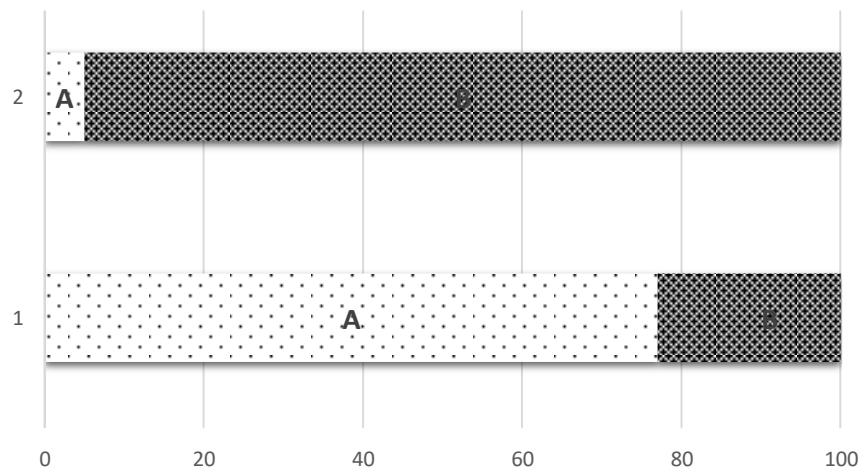
Етап підготовки	Мотив		Кількість, <i>n</i>
	брати участь у змаганнях, %	брати участь в іспитах на право носіння пояса, %	
Групи спортивно-оздоровчої підготовки	82	96	137
Групи початкової підготовка (8–10 років)	86	96	112
Групи базової підготовки (10–14 років)	75	92	94
Групи спеціалізованої підготовки (14–17 років)	54	89	58

На думку вчених [36, 125, 129, 130], на ранніх етапах розвитку значним стимулом до продовження заняття певного роду діяльністю є потреба в явному та непрямому соціальному заохоченні.

Дослідження нормативних документів Всеукраїнської федерації рукопашного бою [49, 147, 148] довело, що результатом у змагальній діяльності є здобуття перемоги над усіма суперниками або потрапляння до

трійки найсильніших спортсменів, а результатом атестаційної діяльності – система поясів – є отримання чергового кваліфікаційного рівня, який дає право носіння визначеного пояса.

Для виконання завдань роботи проаналізовано дані загальної кількості учасників чемпіонатів України з рукопашного бою серед юнаків віком 10–11, 12–13, 14–15 років 2021 р., 2023 р. та атестаційної діяльності спортивних секцій міста Києва 2023 р. до кількості учасників, які досягли позитивного результату за різними напрямками (рис. 7.2).



Примітка 1. Змагальна діяльність.

Примітка 2. Атестаційна діяльність.

Примітка 3. А – негативний результат.

Примітка 4. В – позитивний результат.

Рисунок 7.2 – Дані загальної кількості учасників змагальної (n=546) та атестаційної діяльності (n=138) до кількості учасників, які досягли позитивного результату за різними напрямками, %

Отримані дані свідчать, що система поясів майже в повному обсязі задовольняє соціальні амбіції дітей, охочих швидше отримати певне свідоцтво про міру досягнень, але не мають на цьому етапі можливостей для вдалого виступу в змаганнях, на відміну від змагальної діяльності, у результаті якої за умови участі у ваговій категорії 20–30 спортсменів лише

троє учасників матимуть позитивний результат, а повністю задоволеним буде лише переможець змагань.

Фахівці зазначають, що змагальна діяльність, незважаючи на свою складність, має, окрім здобуття перемоги на змаганнях, ще одну мотиваційну складову частину – можливість присвоєння звань і розрядів за успішні виступи в турнірах різного рівня, згідно з вимогами Єдиної спортивної класифікації України. Дослідженням встановлено, що така система оцінки рівня кваліфікації спортсменів застосовується в Україні та ще в небагатьох країнах і має свої певні позитивні й негативні сторони.

У ході роботи проаналізовано вимоги щодо можливості виконання підлітками юнацьких розрядів на змаганнях різного рівня (табл. 7.3).

Отримані дані свідчать, що юнацькі розряди присвоюється тільки за результат, здобутий на офіційних змаганнях, чемпіонатах району, міста, області, України. Причому підлітки 10–11 років можуть виконати норматив третього юнацького розряду лише в декількох випадках, посівши третє місце на змаганнях обласного рівня або перше – на змаганнях районного, міського рівня. Із виконанням першого юнацького розряду на першому етапі багаторічного тренування ситуація є ще складнішою, норматив можна виконати тільки в єдиному випадку – потрапивши до фіналу чемпіонату України.

Фахівці галузі констатують, що такі вимоги чинної Єдиної спортивної класифікації України дають змогу протягом року виконати юнацькі розряди лише кільком десяткам підлітків в окремому районі, місці або області.

Ураховуючи, що у віковій категорії 10–11 років займаються тисячі підлітків, така ситуація призведе до неможливості виконання розрядних нормативів і, як результат – зниження мотивації щодо подальших занять у спортивних секціях.

Таблиця 7.3 – Нормативні вимоги щодо виконання підлітками юнацьких розрядів на офіційних змаганнях із рукопашного бою

Нормативні вимоги		
Зайняте місце	Назва змагань	Вікова категорія
Третій юнацький розряд		
3	Чемпіонат району та міста	Юнаки старшого віку 14–15 років
3	Чемпіонат району та міста	Юнаки середнього віку 12–13 років
3	Чемпіонат області, АК Крим, міст Києва та Севастополя	Юнаки молодшого віку 10–11 років
1	Чемпіонат району та міста	Юнаки молодшого віку 10–11 років
Другий юнацький розряд		
2	Чемпіонат району та міста	Юнаки старшого віку 14–15 років
3	Чемпіонат області, АК Крим, міст Києва та Севастополя серед молодших юнаків	Юнаки середнього віку 12–13 років
2	Чемпіонат району та міста	Юнаки середнього віку 12–13 років
3	Чемпіонат України	Юнаки молодшого віку 10–11 років
1–2	Чемпіонат області, АК Крим, міст Києва та Севастополя	Юнаки молодшого віку 10–11 років
Перший юнацький розряд		
3	Чемпіонат області, АК Крим, міст Києва та Севастополя	Юнаки старшого віку 14–15 років
1	Чемпіонат району та міста	Юнаки середнього віку 12–13 років
2	Чемпіонат області, АК Крим, міст Києва та Севастополя	Юнаки середнього віку 12–13 років
1–2	Чемпіонат України	Юнаки молодшого віку 10–11 років

Також потрібно звернути увагу на те, що, згідно з правилами спортивних змагань із рукопашного бою, змагальна діяльність починається з

10 років, але практика свідчить, що до більшості спортивних шкіл масово зараховуються підлітки віком 6–8 років. Таким чином, юні спортсмени декілька років не мають змоги брати участь в офіційних змаганнях і виконати розрядні умови та, завдяки присвоєнню, отримати соціальне заохочення за свою спортивну діяльність.

Розглядаючи питання щодо можливості отримання дорослих розрядів (табл. 7.4), спостерігаємо, що вихованці спортивних секцій на етапі початкової підготовки загалом не зможуть виконати нормативи дорослих розрядів.

Таблиця 7.4 – Нормативні вимоги щодо виконання підлітками дорослих розрядів на офіційних змаганнях із рукопашного бою

Нормативні вимоги		
Зайняте місце	Назва змагань	Вікова категорія
Третій дорослий розряд		
4	Чемпіонат України	Юнаки старшого віку 14–15 років
2	Чемпіонат області, АК Крим, міст Києва та Севастополя	Юнаки старшого віку 14–15 років
3	Чемпіонат України	Юнаки середнього віку 12–13 років
1	Чемпіонат області, АК Крим, міст Києва та Севастополя	Юнаки середнього віку 12–13 років
Другий дорослий розряд		
3	Чемпіонат України	Юнаки старшого віку 14–15 років
1	Чемпіонат області, АК Крим, міст Києва та Севастополя	Юнаки старшого віку 14–15 років
1–2	Чемпіонат України	Юнаки середнього віку 12–13 років
Перший дорослий розряд		
2	Чемпіонат України	Юнаки старшого віку 14–15 років

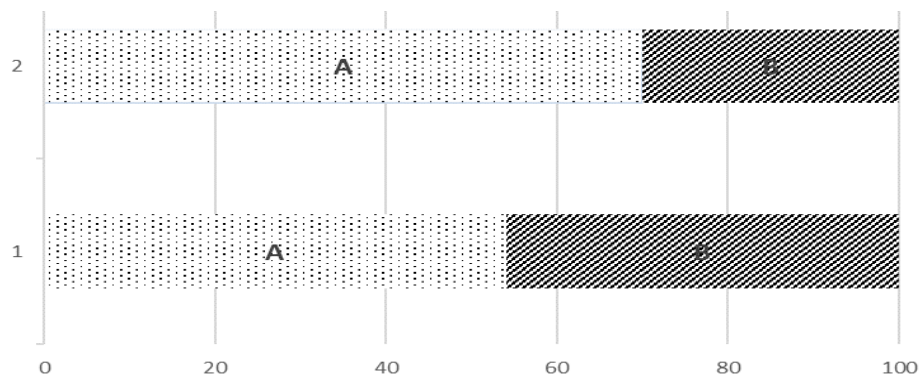
Також виявлено тенденцію щодо можливості виконання дорослих розрядів тільки на офіційних змаганнях не нижче від рівня чемпіонату області або України.

Установлено факт можливості виконання першого дорослого розряду за єдиної умови – зайняття другого місця на чемпіонаті України у віковій 14–15 років.

Ураховуючи отримані результати дослідження та окремі положення правил спортивних змагань із рукопашного бою, а саме кількість вагових категорій, можемо констатувати, що умови першого дорослого спортивного розряду протягом року може виконати дуже обмежена кількість підлітків віком 14–15 років.

Але фахівці звертають увагу на додаткову проблему, процедуру присвоєння спортивних звань та розрядів.

Дослідження даних із цього напрямку (рис. 7.3) довело, що зі значної кількості підлітків, які виконали вимоги Єдиної спортивної кваліфікації щодо присвоєння юнацьких та дорослих розрядів, реально отримали звання не всі, особливо це стосується юнацьких розрядів.



Примітка 1. Юнацькі розряди.

Примітка 2. Дорослі розряди.

Примітка 3. А – присвоєно.

Примітка 4. В – не присвоєно.

Рис. 7.3. Дані загальної кількості підлітків, які отримали юнацькі ($n=92$) та дорослі спортивні розряди ($n=67$), %

ахівці галузі зазначають, що така ситуація з присвоєнням спортивних розрядів пов'язана насамперед зі складною процедурою щодо оформлення документів, наявністю додаткових вимог щодо присвоєння й відсутності підтримки та заохочення з боку структурних підрозділів із фізичної культури й спорту обласних, міських державних адміністрацій (відсутність посвідчень, значків, процедури вручення та обліку).

7.2. Інтеграція системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, у загальну систему багаторічної підготовки

Багаторічна спортивна підготовка – це єдина педагогічна система, яка забезпечує послідовність завдань, засобів, методів, організаційних форм підготовки всіх вікових груп; оптимальне співвідношення процесів навчання, виховання фізичних якостей, формування рухових умінь та навичок; спрямованість на високі спортивні досягнення, оптимальне співвідношення різних сторін підготовленості; постійне зростання обсягів, засобів загальної й спеціальної підготовки, співвідношення між якими постійно змінюється; поступове збільшення обсягів та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень; одночасний розвиток фізичних якостей на всіх етапах та переважний розвиток окремих якостей у вікові періоди, які найбільш сприятливі для цього [93, 144, 245].

Сучасні проблеми побудови тренувального процесу обумовлені загальними закономірностями підготовки спортсменів як у процесі багаторічного тренування, так і протягом окремого річного тренувального циклу. Відповідно до ключових положень загальної теорії спортивної науки, раціональна побудова процесу підготовки передбачає його сувору спрямованість на формування оптимальної структури. Весь багаторічний процес спортивної підготовки від новачка до висот майстерності може бути представлений у вигляді великих стадій, що послідовно чергуються, уключають окремі етапи багаторічної підготовки, пов'язані з віковими й

кваліфікаційними показниками спортсменів [161, 187]. Його умовно можна поділити на дві стадії, для кожної з яких існують об'єктивні критерії ефективності підготовки та організаційно-методичні форми побудови тренувального процесу. Перша стадія охоплює період від початку занять спортом до виходу спортсмена на рівень вищих досягнень. Друга стадія охоплює період від виходу спортсмена на рівень вищих досягнень до завершення спортивної кар'єри. Усі елементи й складові частини процесу підготовки спортсменів взаємопов'язані, взаємообумовлені та підпорядковані завдання досягнення максимальних спортивних результатів, а вплив кожного наступного етапу нашаровується на результати попередніх, закріплюючи й розвиваючи їх [234]. Зупинимось докладніше на першій стадії, яка охоплює період від початку занять спортом до виходу спортсмена на рівень вищих досягнень.

Ураховуючи концептуальні основи побудови традиційної системи тренування юних спортсменів, ми інтегрували систему поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів у загальну структуру багаторічної підготовки (табл. 7.5).

Потрібно зазначити, що основними факторами визначення вікових меж і тривалості етапів становлення спортивної майстерності в системі поясів стали об'єктивні закономірності вікового розвитку дітей, адаптація різних функціональних систем до тренувальних і змагальних впливів.

Спорт великих досягнень орієнтований на абсолютні спортивні результати та неухильне підвищення їх рівня. Реалізація цієї мети можлива лише за умов повсякденних багаторічних витрат часу й зусиль на спортивну діяльність. У результаті інтенсифікація тренувального процесу та змагальної діяльності, значне збільшення навантажень на організм спортсмена, що, своєю чергою, вимагає від нього граничної мобілізації функціональних резервів і психологічної стійкості в умовах тренувальної та змагальної діяльності [144].

Таблиця 7.5 – Схема інтеграційного поєднання системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів із системою багаторічної підготовки в рукопашному бою

Перша стадія спортивної підготовки					
Система	вік вихованців				
	6–8	9–10	11–13	14–15	16 і більше
Система багаторічної підготовки		Етап початкової підготовки	Етап попередньої базової підготовки	Етап спеціалізованої базової підготовки	Етап підготовки до вищих досягнень
Система поясів	Етап попередньої майстерності	Етап початкової майстерності	Етап базової майстерності	Етап підготовки до вищої майстерності	Етап вищої майстерності

Отримані результати попередніх розділів нашої роботи визначають, що у світовій практиці єдиноборств, система поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів – вид соціальної діяльності, який дає можливість мільйонам людей удосконалювати свої фізичні якості й рухові можливості, зміцнювати здоров'я, опанувати прикладні навички та продовжувати творче довголіття, а отже, протистояти небажаним впливам на організм сучасного виробництва й умов повсякденного життя.

Отже, виходячи із зазначеного, головною метою системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів у рукопашному бою є досягнення можливого для цього учня рівня техніко-тактичної, фізичної й психологічної підготовленості, обумовленого специфікою рукопашного бою. Загальну структуру системи поясів представлено на рис. 7.4.

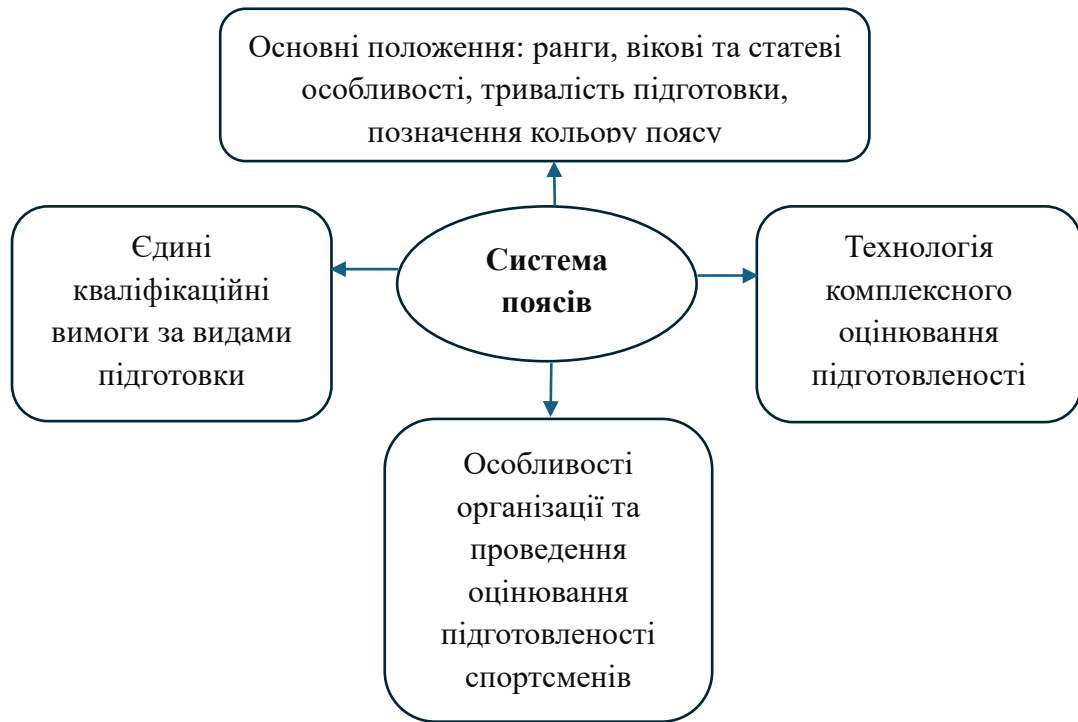


Рисунок 7.4 – Структура системи поясів

При цьому основними завданнями системи поясів є:

- зміцнення здоров'я та поліпшення фізичного розвитку й підготовленості;
- усебічний гармонійний розвиток особистості;
- удосконалення техніки та тактики рукопашного бою;
- розвиток рухових якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної психологічної підготовки;
- підвищення функціональних можливостей окремих систем організму, рівня загальної й професійної працездатності;
- надбання теоретичних знань і практичного досвіду, які необхідні для успішної спортивної діяльності та в повсякденному житті;
- оволодіння життєво необхідними прикладними (військовими) вміннями й навичками;
- активний відпочинок;
- спілкування.

Головна відмінність системи поясів від спорту вищих досягнень полягає в тому, що спортивна діяльність не стає домінуючою в індивідуальному способі життя людини та будується в лімітуючій залежності від іншої діяльності, яка посідає домінантне місце в житті (освітня, професійна діяльність) [167]. Тренувальні навантаження відбуваються в щадних режимах, а витрати часу та зусиль на спортивні заняття досить чітко обмежені, що, безумовно, обмежує й рівень спортивних досягнень.

Ураховуючи зазначене, критеріями оцінювання в системі поясів є:

- рівень володіння технікою та тактикою рукопашного бою;
- рівень розвитку фізичних якостей;
- рівень надбання теоретичних знань;
- рівень інтегральної підготовленості.

Спрямованість системи поясів на технічне вдосконалення, фізичний розвиток і духовну практику не означає, що особистісні спрямування спортсмена позбавлені прагнення досягнути можливо високих результатів. Таке прагнення стимулюється сутністю й внутрішньою організацією спорту загалом, але об'єктивні умови реалізації спортивних прагнень у межах системи поясів мають свої обмеження.

7.3. Особливості оцінювання підготовленості юних спортсменів (система поясів) у рукопашному бою на різних етапах становлення спортивної майстерності

На сьогодні накопичено багатий науковий матеріал [167], що дає змогу розглядати систему поясів як складну динамічну множину взаємопов'язаних, специфічних для рукопашного бою підсистем, метою яких є технічне вдосконалення й фізичний розвиток.

За результатами попередніх розділів встановлено, що функціонування системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів у різних видах спортивних єдиноборств, незважаючи на відмінності,

здебільшого спрямовано на опанування обширного технічного арсеналу й надбання теоретичних знань із різних напрямів [172]. Зміст кваліфікаційних вимог складається з теоретичного та практичного розділів. Теоретичний розділ – це історія, термінологія, філософське обґрунтування, етикет, знання правил змагань і структури міжнародної федерації з виду спорту. Практичний розділ – це опанування техніко-тактичного арсеналу, притаманного виду єдиноборств, та оцінка розвитку певних якостей.

Ураховуючи зазначене, ми розробили структуру оцінювання підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою (рис. 7.5).

Згідно з фундаментальними основами теорії спортивної науки [42, 80, 104, 144], раціональна побудова процесу підготовки спортсменів передбачає його сувору спрямованість на формування оптимальної структури, що, своєю чергою, забезпечує ефективне виконання поставлених завдань.

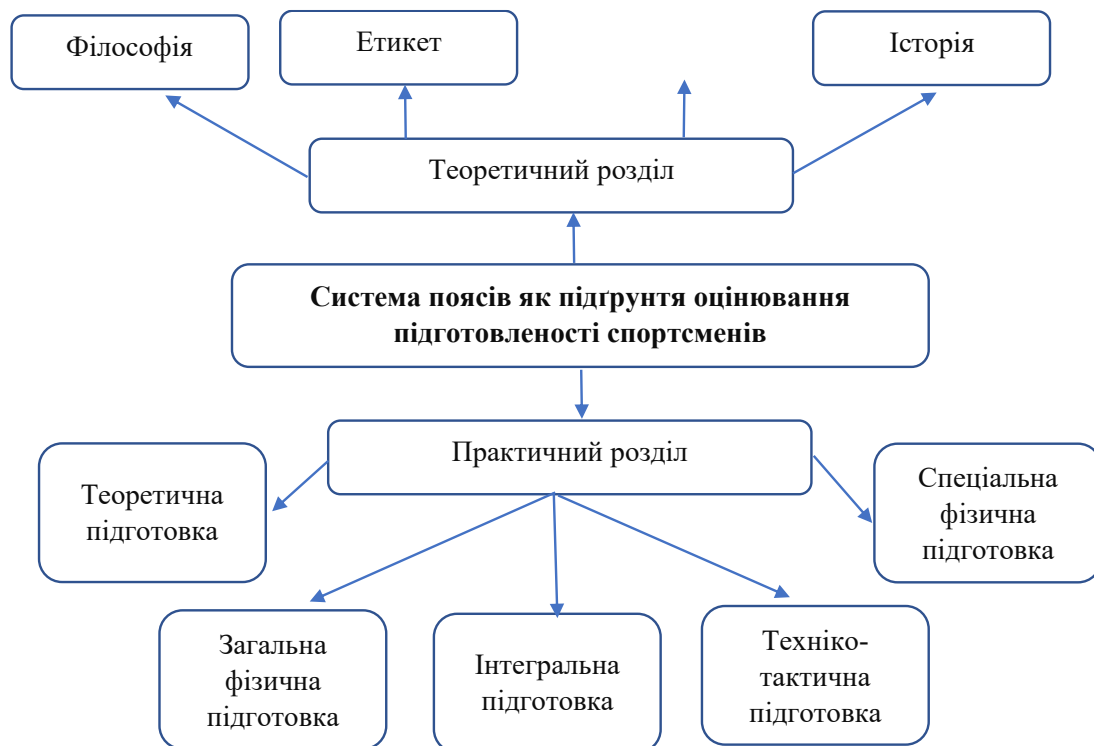


Рисунок 7.5 – Блок-схема системи оцінювання підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою

Побудова тренувального процесу ґрунтується на науково обґрунтованому підході, основу якого становлять теоретико-методичні поняття, наукові та дидактичні принципи, дані теорії й практики фізичного виховання та спорту тощо. Однією з важливих складових частин є періодизація спортивної підготовки, яка передбачає безперервне, планомірне й усебічне підвищення можливостей спортсменів за всіма напрямками техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовки, обумовлених специфікою виду спорту й вимогами спортивної діяльності [144].

На нашу думку, для ефективної інтеграції системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів у загальну систему багаторічної підготовки доцільно її розділити на п'ять етапів, пов'язуючи цей процес із віком, кваліфікацією й найбільш сприятливими для розвитку фізичних якостей «сенситивними» періодами розвитку організму спортсмена (табл. 7.6).

Отже, кожному етапу системи поясів відповідає порівняно однорідний за рівнем кваліфікації контингент спортсменів, певні тимчасові межі (строки), а також специфічна сукупність виконуваних завдань і засобів, що використовуються для цього, методів, показників, вибір яких здійснюється з урахуванням особливостей рукопашного бою.

Потрібно зазначити, що основним змістом усіх етапів системи поясів є контроль різних видів підготовленості спортсмена за допомогою спеціальних тестових завдань й об'єктивних кількісних показників. При цьому такий контроль охоплює весь процес багаторічної підготовки спортсменів, а кожний етап системі поясів збігається з відповідним етапом багаторічної підготовки спортсмена. Зазначимо, що чіткої межі між цими етапами немає.

Таблиця 7.6 – Вимоги до спортивної майстерності, віку вихованців, тривалості підготовки на різних етапах системи поясів

Орієнтовний вік	Ранг	Тривалість етапу	Колір поясу	Вимоги до підготовленості
Етап попередньої майстерності				
6		півроку	білий	ЗФП, СФП, ТТП
7	14 КЮ	півроку	фіолетовий	ЗФП, СФП, ТТП
7	13 КЮ	півроку	фіолетовий	ЗФП, СФП, ТТП
8	12 КЮ	півроку	червоний	ЗФП, СФП, ТТП
8	11 КЮ	півроку	червоний	ЗФП, СФП, ТТП
Етап початкової майстерності				
9	10 КЮ	півроку	помаранчевий	ЗФП, СФП, ТТП
9	9 КЮ	півроку	помаранчевий	ЗФП, СФП, ТТП
10	8 КЮ	півроку	синій	ЗФП, СФП, ТТП
10	7 КЮ	півроку	синій	ЗФП, СФП, ТТП
Етап базової майстерності				
11	6 КЮ	півроку	жовтий	ЗФП, СФП, ТТП
11	5 КЮ	півроку	жовтий	ЗФП, СФП, ТТП
12	4 КЮ	1 рік	зелений	ЗФП, СФП, ТТП
13	3 КЮ	1 рік	зелений	ЗФП, СФП, ТТП
Етап підготовки до вищої майстерності				
14	2 КЮ	1 рік	коричневий	ЗФП, СФП, ТТП
15	1 КЮ	1 рік	коричневий	ЗФП, СФП, ТТП
Етап вищої майстерності				
16	1 ДАН	1 рік	Чорний	ЗФП, СФП, ТТП

Вирішуючи питання про перехід до наступного етапу системи поясів й отримання певного кваліфікаційного рангу, потрібно урахувати біологічний вік спортсмена, рівень його фізичного й психофункціонального розвитку та техніко-тактичної підготовленості. Орієнтація тільки на хронологічний вік не виправдовує себе, оскільки темпи дозрівання дітей шкільного віку різні. Ступінь біологічного розвитку й інтенсивність зростання організму спортсмена повинні враховуватися під час організації підгруп на спортивних заняттях, під час дозування тренувального навантаження [96, 104, 134].

Систему поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів треба розглядати як систематичний багатоступінчастий процес, який здійснюються в ході багаторічної підготовки спортсменів. Протягом усіх етапів системи поясів тренувальний процес має комплексний характер із паралельним удосконаленням різних сторін підготовленості юних спортсменів, але з переважною спрямованістю техніко-тактичного вдосконалення. На цих етапах важливе кожне чергове заняття проводити на тлі повного відновлення після попереднього. Здійснюється це шляхом підтримки стандартного щотижневого обсягу роботи та постійного співвідношення тренувальних засобів різної спрямованості, які не допускають недовідновлення на час проведення чергового заняття.

У фаховій літературі зазначено [167], що система поясів в практиці розвитку єдиноборств у світі з'явилися дуже давно й протягом тривалого часу майже не зазнала змін. Реалії сьогодення потребують сучасних підходів до організації навчально-тренувального процесу з урахуванням досягнень науки, формуванням нових цінностей, філософського розуміння, цифрового розвитку різних галузей та умов повсякденного життя людини. На зміну догматичному розвитку єдиноборств повинен прийти сучасний розвиток, який ґрунтується на науково-методичній основі та відповідає викликам сучасності.

Результати попередніх досліджень довели, що в більшості видів єдиноборств у системі поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів не визначені вікові особливості, спрямованість і тривалість підготовки. Ефективність процесу багаторічного вдосконалення загалом та на окремих етапах багато в чому залежить від побудови річної підготовки [134, 144, 245]. Принципово важливим моментом побудови підготовки, ураховуючи систему поясів, є відсутність річної періодизації, націленої на досягнення високих результатів у змагальній діяльності. Основою системи поясів є іспити на право носіння чергового пояса, які повинні природно вписуватись у тренувальний процес.

Підготовка при цьому певною мірою передбачає спеціалізований характер і вже пов'язана з основною діяльністю – складанням іспитів на право носіння пояса. Це спричиняє й відповідну періодизацію річної підготовки з особливостями двоциклового планування у зв'язку з участю в іспитах за системою «літо–осінь» або «зима–весна», де чітко виражені два макроцикли.

Такий підхід до побудови загальної структури річної підготовки триває до 12 років (4 КЮ). Потім, з урахуванням підвищення кваліфікаційних вимог, іспити на право носіння чергового пояса відбуваються один раз на рік, із відповідною періодизацією річної підготовки й особливостями одноциклового планування.

Також для виконання поставлених завдань з ефективного планування та розподілу навчального матеріалу системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів ми запропонували ввести в практичну діяльність чотири додаткових кваліфікаційних ступені (14 КЮ, 13 КЮ, 12 КЮ, 11 КЮ) та, відповідно – етап попередньої майстерності.

7.3.1. Особливості оцінювання підготовленості юних спортсменів на етапі початкової підготовки (попередньої майстерності)

Контингент: 6–8 років, кваліфікаційні ступені 14-11 КЮ.

Цей вік (6–8 років) є одним із найбільш чутливих періодів онтогенезу, початковим етапом формування оптимальної форми функціонування регуляторних й адаптаційних механізмів організму дитини. Простежено гетерохронність росту тіла в довжину в певні вікові періоди, які відзначені статевими відмінностями. Вага визначає масу тіла, та величини її дуже варіабельні, але разом з іншими ознаками може слугувати критерієм фізичного розвитку. Антропометричні ознаки дітей у віці 6–8 років характеризувалися збільшенням ваго-ростових показників із переважанням астенічного соматотипу й збільшенням нормостенічного та гіперстенічного, до кінця вивченого періоду [134].

Початок тренувальної діяльності в цьому віці супроводжується впливом фізичного, емоційного, комунікативного й розумового навантаження та висуває низку вимог до особистості дитини і її адаптивних ресурсів. У цей складний момент можемо спостерігати різноманітні розлади адаптації: невротичні реакції, навіть із появою симптомів, які виходять за межі нормальної відповіді на стрес; а також порушення навчальної діяльності. Типовим проявом неадекватного перебігу процесу адаптації є стан тривоги. Не менш важливою проблемою є адаптація дитини до тренувальних навантажень. Індивідуальні особливості дітей віком сім років мають більш стабільний та адекватний рівень психофізіологічних функцій, у порівнянні з контингентом шестирічних дітей [134].

Завдання:

- задоволення від рухової активності та набуття приємного досвіду занять рукопашним боєм;
- усебічний розвиток дітей у вигляді різноманітних рухових завдань;
- знайомство з найпростішими формами двобоїв (штовхання, перетягування, утримання);
- розвиток творчого потенціалу й ентузіазму через варіації різноманітних спеціалізованих завдань, рухливих ігор з елементами єдиноборств;
- розвиток цілісної особистості, самооцінки та впевненості в собі;

- соціалізація, налагодження контактів із товаришами й затвердження командного духу.

Характерні особливості контингенту – висока мобільність (рухливість); швидка стомлюваність; бажання багато рухатися та грати; слабо розвинені м'язи; низький рівень координаційних здібностей; сильно виражена фантазія, цікавість; низька концентрація уваги; сильна концентрація на тренері; добра пам'ять; сильний егоцентризм.

Контрольні блоки з видів підготовки:

- блок I: контроль загальної фізичної підготовленості;
- блок II: контроль спеціальної фізичної підготовленості;
- блок III: контроль техніко-тактичної підготовленості;
- блок IV: контроль інтегральної підготовленості;
- блок V: контроль теоретичної підготовленості.

Зміст завдань I блоку – це складання фізичних нормативів для визначення рівня фізичної підготовки (табл. 7.7).

Таблиця 7.7 – Зміст контрольних завдань I блоку

Назва вправи	Стать	14 КЮ 7 років	13 КЮ 7 років	12 КЮ 8 років	11 КЮ 8 років
		кількість разів	кількість разів	кількість разів	кількість разів
1	2	3	4	5	6
Згинання- розгинання рук в упорі лежачи (на колінах), <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 8/10/12 \leq$	$10/12/14 \leq$	$\geq 12/14/16 \leq$	$\geq 14/16/18 \leq$
	Дівчата	$\geq 6/8/10 \leq$	$\geq 8/10/12 \leq$	$\geq 10/12/14 \leq$	$\geq 12/14/16 \leq$

Продовження табл. 7.7

1	2	3	4	5	6
Піднімання тулуба з положення лежачи, руки за голову або руки вздовж тіла прямі, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 8/10/12$	$\geq 13/15/17 \leq$	$\geq 15/20/25 \leq$	$\geq 20/25/30 \leq$
	Дівчата	$\geq 6/8/10 \leq$	$\geq 10/12/15 \leq$	$\geq 10/15/20 \leq$	$\geq 15/20/25 \leq$
Піднімання ніг із положення лежачи, за голову або руки вздовж тіла прямі, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 8/10/12 \leq$	$\geq 10/15/20 \leq$	$\geq 15/20/25 \leq$	$\geq 20/25/30 \leq$
	Дівчата	$\geq 6/8/10 \leq$	$\geq 13/15/17 \leq$	$\geq 10/15/20 \leq$	$\geq 15/20/25 \leq$
Підйом тулуба й ніг лежачи на животі, руки вздовж тіла прямі долонями до підлоги, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 8/10/12 \leq$	$\geq 10/15/20 \leq$	$\geq 15/20/25 \leq$	$\geq 20/25/30 \leq$
	Дівчата	$\geq 6/8/10 \leq$	$\geq 13/15/17 \leq$	$\geq 10/15/20 \leq$	$\geq 15/20/25 \leq$
Підйом сідниць із положення лежачи на спині, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 8/10/12 \leq$	$\geq 10/15/20 \leq$	$\geq 15/20/25 \leq$	$\geq 20/25/30 \leq$
	Дівчата	$\geq 6/8/10 \leq$	$\geq 13/15/17 \leq$	$\geq 10/15/20 \leq$	$\geq 15/20/25 \leq$
Вихід у планку в упорі на прямих руках із положення	Хлопці	$\geq 8/10/12 \leq$	$\geq 10/15/20 \leq$	$\geq 15/20/25 \leq$	$\geq 20/25/30 \leq$
	Дівчата	$\geq 6/8/10 \leq$	$\geq 13/15/17 \leq$	$\geq 10/15/20 \leq$	$\geq 15/20/25 \leq$

Продовження табл. 7.7

1	2	3	4	5	6
стоячи, кількість разів					
Комплекс Берпі «burpee», полегшений варіант, кількість разів	Хлопці	$\geq 8/10/12 \leq$	$\geq 10/15/20 \leq$	$\geq 15/20/25 \leq$	$\geq 20/25/30 \leq$
	Дівчата	$\geq 6/8/10 \leq$	$\geq 13/15/17 \leq$	$\geq 10/15/20 \leq$	$\geq 15/20/25 \leq$

Зміст завдань II блоку – це виконання гімнастичних та акробатичних вправ, елементів страхування й самострахування (табл. 7.8).

Таблиця 7.8 – Зміст контрольних завдань II блоку

Вік вихованців	Кваліфікаційний рівень	Зміст вимог
1	2	3
7	14 КЮ	• переكاتи вбік лежачи; • переكاتи в сторони в групуванні; • переكاتи назад; • переكات на бік; • фіксація кінцевого положення під час падіння на бік; • переكات з одного боку на інший із фіксацією кінцевого положення під час падіння на бік
7	13 КЮ	• перекид убік; • падіння на спину з положення сидячи; • падіння на бік із положення сидячи; • падіння вперед на кисті рук із положення стійки на колінах; • стійка на лопатках, зігнувши ноги (20 с)

Продовження табл. 7.8

1	2	3
8	12 КЮ	• перекид уперед; • падіння на спину з положення присіду; • падіння на бік із положення присіду; • падіння вперед на кисті рук із положення стоячи на колінах, руки за спиною; • стійка на лопатках (20 с)
8	11 КЮ	• довгий перекид; • перекид назад у групуванні з упору присівши; • падіння на спину з положення основна стійка; • падіння на бік із положення основна стійка; • падіння вперед на кисті рук із положення основна стійка; • із положення лежачи на спині «борцівський міст» без відриву голови від килима (20 с)

Зміст завдань III блоку:

- положення та стійки: основна, бойова (лівостороння, правостороння), фронтальна (навчальна), на колінах; на правому (лівому) коліні, партер; положення лежачи на животі, на спині;
- захоплення одягу: під ліктями, на плечах, на грудях, за відворот і кімоно та руку; пояса за спиною під рукою;
- пересування (самостійно або з партнером): на колінах, лежачи на спині, лежачи на животі, у стійці приставним кроком (уперед-назад, управо-уліво);

- удари руками (фронтальна стійка (на місці, у пересуванні): прямий (лівий, правий), бічний (лівий, правий), знизу (лівий, правий), серії та комбінації ударів;
- захист руками (фронтальна стійка): відбиття (блокування) догори-донизу, праворуч-ліворуч, ухилом (управо-уліво), пірнанням (управо-уліво), комбінаційний захист;
- пересування (бойова стійка): кроком (уперед-назад), приставним кроком (уперед-назад, управо-уліво), стрибком-«човником» (уперед-назад), хресним кроком (уперед-назад, управо-уліво), комбінації з різних видів пересувань;
- утримання: із боку; зі сторони голови, поперек, верхом, між ногами, комбінації утримань;
- техніка боротьби з положення напівстоячи (виконуючий у положенні стійка – суперник у положенні на колінах, на одному коліні): кидки виведенням із рівноваги ривком, поштовхом, поворотом. Перевертання назад захопленням за дві руки; шиї з-під плеча; руки та ноги. Виведення з рівноваги ривком за ногу. Напівзбивання ривком за шию; ривком за руку;
- удари ногами (фронтальна стійка на місці, у пересуванні): коліном уперед, збоку. Прямою ногою вперед, у бік (лівою, правою), серії та комбінації ударів.

Зміст завдань IV блоку – це модельні ситуації щодо звільнення від захоплення однією рукою за кисть (вириванням рук у бік великих пальців); звільнення від захоплення за кисть відбивом управо-ліворуч, догори-донизу. Звільнення від захоплення двома руками за кисті вириванням рук у бік великих пальців.

Умови створення модельних ситуацій:

- завдання нападу визначається Єдиними кваліфікаційними вимогами;
- елемент раптовості – відсутній;
- позиції захисту – стійка;

- кількість нападників – один;
- застосування зброї – не застосовується.

Рекомендації щодо організації та проведення контрольних іспитів:

- слідкувати за повним відновленням вихованців після виконання чергового завдання;
- стежити, щоб усі рухові завдання відбувалися з урахуванням безпечної відстані між вихованцями;
- надавати чіткі зрозумілі команди за необхідності повторити їх;
- у разі потреби надати додаткову спробу для виконання;
- підбивати підсумки іспиту з урахуванням комплексного підходу щодо оцінювання вихованців;
- вихованці повинні отримувати задоволення від іспиту, не варто занадто часто втручатись у їхні дії.

Орієнтовна структура іспиту:

1. Вступно-організаційна частина (5–10 хвилин) – шикування, організаційно-методична інформація, перевірка наявності всіх учасників іспиту та їх відповідність кваліфікаційним ступеням.

2. Підготовча частина (10–20 хвилин) – виконання простих рухових завдань (біг, підстрибування, стрибки); акробатичні й гімнастичні вправи; вправи на гнучкість.

3. Основна частина (30–40 хвилин) – прийняття нормативів I блоку, II блоку, III блоку, IV блоку.

4. Завершальна частина (5–10 хвилин) – підбивання підсумків іспиту, оголошення результатів, уручення чергових поясів.

7.3.2. Особливості оцінювання підготовленості юних спортсменів на етапі попередньої підготовки (початкової майстерності)

Контингент: 9–10 років, кваліфікаційні ступені 10-7 КЮ.

У цей період спостерігаємо інтенсивний розвиток організму. Приріст довжини тіла в рік становить 3–4 см. Кістки таза ще не зрослися, кістки

скелета легко піддаються деформації, ще не закінчився процес окостеніння. М'язи недостатньо розвинуті, потрібні зусилля для утримання хребта у вертикальному положенні, є пряма загроза викривлення. Увага не стійка, діти не уважні, обмін речовин дуже активний [104]. Вихованці поступово вивчають базові прийоми, техніку рухів, притаманні рукопашному бою. У цьому основний акцент робимо на навчання підготовчих дій. Для успішного керівництва процесом навчання, а також щоб дитина частіше виконувала різноманітні вправи, потрібно враховувати кількість вихованців (рекомендовано формувати відносно невеликі групи). Протягом початкового етапу майстерності переважають ігрові завдання з елементами змагання, де важливо звертати увагу на заохочення й підтримку товаришів. Для цього треба вміло проводити тренувальні та змагальні спаринги різної спрямованості (ударні, борцівські, змішані, за спрощеними правилами). Незважаючи на те, що перемога завжди приємніша, але можливі й поразки, потрібно вибірково підходити до складання пар, при цьому кожна дитина повинна брати участь у поєдинках, у яких вона може перемогти. Отже, однакову кількість перемог і поразок здобуватимуть вихованці з різним рівнем готовності.

Завдання:

- зміцнення здоров'я, сприяння фізичному розвитку й різнобічній фізичній підготовленості;
- формування радісного відчуття від занять рукопашним боєм;
- виховання спеціальних якостей, необхідних для успішного оволодіння навичками рукопашного бою (координацію рухів, швидкість, гнучкість, спритність, здатність орієнтуватися в обмеженому часі, швидкісно-силові здібності);
- зміцнення опорно-рухового апарату;
- навчання основ техніки переміщення в стійках, опанування техніки ударів руками, ногами, кидків та больових прийомів;
- виконання нормативних вимог за видами підготовки;

- розвиток координаційних здібностей і рухових якостей (швидкість, витривалість, гнучкість);
- початкове навчання техніко-тактичних дій у роботі з партнером;
- початкове навчання прикладних технічних дій (самозахисту) й тактичних можливостей їх реалізації «напад–захист», «захист–контратака»;
- посилення мотивації до рухової активності та занять рукопашним боєм за допомогою виконання завдань ігрового й змагального характеру;
- формування впевненості в собі, командного духу та креативності.

Характерні особливості контингенту: процеси збудження переважають над процесами внутрішнього гальмування; висока рухова активність; аналіз рухів поки не доступний, діти сприймають лише зовнішній вид руху, а не зміст; великий ентузіазм до суперництва, через слабкі м'язи проблеми з координацією, низька концентрація уваги, сильна й некритична орієнтація на дорослих; нестійка увага; обмін речовин дуже активний, у дівчат починається період статевого дозрівання.

Контрольні блоки з видів підготовки:

- блок I: контроль загальної фізичної підготовленості;
- блок II: контроль спеціальної фізичної підготовленості;
- блок III: контроль техніко-тактичної підготовленості;
- блок IV: контроль інтегральної підготовленості;
- блок V: контроль теоретичної підготовленості.

Зміст завдань I блоку – складання фізичних нормативів для визначення рівня фізичної підготовки (табл. 7.9).

Зміст завдань II блоку – виконання гімнастичних та акробатичних вправ, елементів страхування й самострахування (табл. 7.10).

Таблиця 7.9 – Зміст контрольних завдань I блоку

Назва вправи	Стать	10 КЮ 9 років	9 КЮ 9 років	8 КЮ 10 років	7 КЮ 10 років
		кількість разів	кількість разів	кількість разів	кількість разів
1	2	3	4	5	6
Підтягування на перекладині, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 2/4/6 \leq$	$\geq 2/4/6 \leq$	$\geq 4/6/8 \leq$	$\geq 4/6/8 \leq$
	Дівчата	-	-	-	-
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 16/18/20 \leq$	$\geq 18/20/22 \leq$	$\geq 20/22/24 \leq$	$\geq 22/24/26 \leq$
	Дівчата	$\geq 14/16/18 \leq$	$\geq 16/18/20 \leq$	$\geq 18/20/22 \leq$	$\geq 20/22/24 \leq$
Піднімання тулуба з положення лежачи, руки за голову або руки вздовж тіла прямі, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 25/30/35 \leq$	$\geq 30/35/40 \leq$	$\geq 35/40/45 \leq$	$\geq 40/45/50 \leq$
	Дівчата	$\geq 20/25/30 \leq$	$\geq 25/30/35 \leq$	$\geq 30/35/40 \leq$	$\geq 35/40/45$
Піднімання ніг із положення лежачи, за голову або руки вздовж тіла прямі, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 25/30/35 \leq$	$\geq 30/35/40 \leq$	$\geq 35/40/45 \leq$	$\geq 40/45/50 \leq$
	Дівчата	$\geq 20/25/30 \leq$	$\geq 25/30/35 \leq$	$\geq 30/35/40 \leq$	$\geq 35/40/45 \leq$

Продовження табл. 7.9

1	2	3	4	5	6
Підйом тулуба й ніг лежачи на животі руки вздовж тіла прямі долонями до підлоги, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 25/30/35 \leq$	$\geq 30/35/40 \leq$	$\geq 35/40/45 \leq$	$\geq 40/45/50 \leq$
	Дівчата	$\geq 20/25/30 \leq$	$\geq 25/30/35 \leq$	$\geq 30/35/40 \leq$	$\geq 35/40/45 \leq$
Вправа «Планка» в упорі на ліктях, <i>с</i>	Хлопці	$\geq 35/45/55 \leq$	$\geq 50/60/70 \leq$	$\geq 60/75/80 \leq$	$\geq 70/90/110 \leq$
	Дівчата	$\geq 30/40/50 \leq$	$\geq 40/50/60 \leq$	$\geq 50/60/70$	$\geq 60/70/80 \leq$
Комплекс Берпі «bupree», стандартний варіант із віджиманням, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 15/20/25 \leq$	$\geq 20/25/30 \leq$	$\geq 25/30/35 \leq$	$\geq 30/35/40 \leq$
	Дівчата	$\geq 10/15/20 \leq$	$\geq 15/20/25 \leq$	$\geq 20/30/35 \leq$	$\geq 25/30/40 \leq$

Таблиця 7.10 – Зміст контрольних завдань II блоку

Вік вихованців	Кваліфікаційний рівень	Зміст вимог
1	2	3
9	10 КЮ	- володіння попереднім рівнем; - перекид уперед через партнера, який лежить на животі; - перекид назад стоячи, ноги нарізно; - падіння на спину через партнера, який лежить на животі;

Продовження табл. 7.10

1	2	3
		• падіння на бік перекидом через плече з положення стійки на правому коліні; • падіння вперед на кисті рук із положення о. с. зі стрибком зі становища стоячи на широко розставлених ногах; • із положення лежачи на спині, «гімнастичний міст» із відривом голови від килима (10 с)
9	9 КЮ	• володіння попереднім рівнем; • переворот убік (колесо) зі стійки обличчям у напрямку руху; • перекид уперед через партнера, який стоїть у партері; • падіння на спину через партнера, який стоїть у партері; • падіння на бік через партнера, який стоїть у партері; • Падіння вперед на кисті рук із положення основна стійка; • Падіння на бік перекидом через плече з положення стійки; • Стійка на руках біля стіни або за допомогою партнера (10 с)
10	8 КЮ	• володіння попереднім рівнем; • переворот убік (колесо) зі стійки боком у напрямку руху;

Продовження табл. 7.10

1	2	3
		• падіння назад на кисті рук із положення основної стіки з поворотом на 180°; • падіння на спину перекидом назад із положення упор присівши; • падіння на бік перекидом через плече з основної стійки зі стрибком; • стійка на голові зігнувши ноги (10 с)
10	7 КЮ	• володіння попереднім рівнем; • переворот убік (Рондат) із поворотом на 90 градусів зі з'єднанням ніг у середині руху; • падіння назад на кисті рук із положення основна стійка з поворотом на 180° зі стрибком; • падіння на спину стрибком. Стоячи в основній стійці; • падіння на бік з упору, лежачи з поворотом на 270 градусів; • стійка на голові (10 с)

Зміст завдань III блоку:

- удари руками (бойова стійка, на місці, у пересуванні): прямий, боковий, зворотно-боковий, зверху, знизу (лівою, правою), серії та комбінації ударів;
- захист від ударів руками (бойова стійка, на місці, у пересуванні): прямі удари в голову – кроком назад, ухилом назад, підставками, відбивами (блоками), ухилами; прямі удари в тулуб – підставками, відходом назад, відбивами, кроками з поворотом; удари збоку в голову –

уходами, ухилами, підставками, відбивами (блоками), нирками; удари збоку в тулуб – уходами, підставками, відбивами (блоками); удари знизу в голову – ухилами, підставками, відбивами (блоками); удари знизу в тулуб – підставками, відбивами (блоками); серії та комбінації ударів і захисних дій.

- робота в парах, удари руками: демонстрація техніки ударів та захисту в умовах тренувального спарингу (атакуючих, захисних, контратакуючих дій), на основі вивченого матеріалу;
- удари ногами (бойова стійка: на місці, у пересуванні): уперед, збоку, у бік, зворотний боковий (лівою, правою); серії та комбінації ударів;
- захист від ударів ногами (бойова стійка: на місці, у пересуванні): удари вперед у тулуб – відхід назад, відбиви, кроки з поворотом; удари збоку в голову – підставками, відбивами (блоками), відходом назад; удари збоку в тулуб – підставками, відбивами (блоками), відхід назад; удари збоку по ногах – підставками, відбивами (блоками), відхід назад; удари вбік у тулуб – відхід назад, відбиви, кроки з поворотом; комбінації захисних та контратакуючих дій;
- робота в парах, удари ногами: демонстрація техніки ударів і захисту (атакуючих, захисних, контратакуючих). На основі вивченого матеріалу;
- техніка боротьби в партері: перегинання ліктя через стегно (із положення утримання з боку), через передпліччя (із положення утримання з боку), через передпліччя (із положення утримання верхом), через передпліччя (із положення утримання поперек), захопленням руки між ніг перекиданням (із положення стоячи в партері), захопленням руки між ніг, закиданням-перекидом (із положення противник стоячи в партері), захопленням руки між ніг (із положення утримання верхом); вивертання плеча підніманням ліктя (із положення утримання з боку), підніманням ліктя (із положення утримання впоперек); утиск ахіллового сухожилля (із положення

противник лежачи на спині); утиск ахіллового сухожилля (із положення противник лежачи на животі); перегинання кульшового суглоба (із положення противник лежачи на спині); перегинання кульшового суглоба (із положення противник лежачи на животі); вивертання кульшового суглоба (із положення противник лежачи на спині); вивертання кульшового суглоба (із положення противник лежачи на животі);

- кидки зі стійки: виведенням із рівноваги ривком, поштовхом; збивання ривком за голову, ривком за руку; кидок задня підніжка, передня підніжка, захопленням однієї ноги, зворотним захопленням ніг, бічне підсікання, переднє підсікання, через стегно, через спину (із колін), через плечі, захопленням двох ніг, зацепом ізсередини, зацепом ззовні, через голову, підхопленням, двійним підбивок, підсадженням.

Зміст завдань IV блоку:

- модельні ситуації щодо захисту від ударів руками;
- модельні ситуації щодо захист від ударів ногами;
- модельні ситуації щодо звільнення від захоплень та охоплень.

Умови створення модельних ситуацій:

- завдання нападу визначається Єдиними кваліфікаційними вимогами;
- елемент раптовості – відсутній;
- позиції захисту – стійка;
- кількість нападників – один;
- застосування зброї – не застосовується.

Рекомендації щодо організації та проведення контрольних іспитів:

- слідкувати за повним відновленням вихованців після виконання чергового завдання;
- стежити, щоб усі рухові завдання відбувалися з урахуванням безпечної відстані між вихованцями;
- надавати чіткі зрозумілі команди, за необхідності – повторити їх;

- у разі необхідності, надати додаткову спробу для виконання;
- підбивати підсумки іспиту з урахуванням комплексного підходу щодо оцінювання вихованців;
- діти повинні отримувати задоволення від іспиту, не варто занадто часто втручатись у їхні дії.

Орієнтовна структура іспиту.

1. Вступно-організаційна частина (5–10 хвилин) – шикування, організаційно-методична інформація, перевірка наявності всіх учасників іспиту та їх відповідність кваліфікаційним ступеням.

2. Підготовча частина (10–20 хвилин) – виконання простих рухових завдань (біг, підстрибування, стрибки); акробатичні й гімнастичні вправи; вправи на гнучкість.

3. Основна частина (40–60 хвилин) – прийняття нормативів I блоку, II блоку, III блоку, IV блоку.

4. Завершальна частина (5–10 хвилин) – підбивання підсумків іспиту, оголошення результатів, вручення чергових поясів.

Зміст завдань V блоку: відповіді на теоретичні запитання.

7.3.3. Особливості оцінювання підготовленості юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки (базової майстерності)

Контингент: 11–13 років, кваліфікаційні ступені 6-3 КЮ.

У цей період збільшуються темпи росту скелета до 7–10 см, маси тіла – до 4,5–9 кг на рік. Хлопчики відстають у темпах приросту маси й довжини тіла від дівчат на 1–2 роки. Ще не закінчився процес окостеніння. Довжина тіла збільшується за рахунок росту тулуба. М'язові волокна, розвиваючись, не встигають за ростом трубчатих кісток у довжину. Не бажано застосовувати великі навантаження на опорно-руховий, суглобово-зв'язувальний та м'язовий апарат, тому що вони можуть спровокувати затримку росту трубчастих кісток у довжину й прискорити процес окостеніння. Вправи на гнучкість потребують попереднього проведення

підготовчих вправ для розігрівання м'язів і зв'язок та вправ на розслаблення задіяних м'язових груп. Неможливо виконувати вправи дуже різко. Продовжувати приділяти увагу правильній поставі. Серце інтенсивно росте, органи й тканини, які ростуть, ставлять до нього потужні вимоги, підвищується його іннервація. Вправи, що призводять до великого навантаження на серце, чергують із дихальними вправами. Погано переносяться тривалі інтенсивні навантаження, тому інтенсивний біг рекомендують чергувати з ходьбою. Для підлітків характерна підвищена роздратованість, швидка втома, порушення сну [104]. Дуже чутливі підлітки до несправедливих рішень, дій. Зовнішні реакції за силою й характером неадекватні подразникам, що їх викликали. Потрібно терпляче формувати у вихованців витримку, вміння володіти своїми емоціями. Найкращий засіб формування дисциплінованості – участь у командних, рухливих і спортивних іграх, які формують вольові, моральні, рухові якості. Техніка та тактика становлять основу змісту поясної системи. Ця стадія характеризується високою чутливістю для розвитку координаційних здібностей і вдосконалення технічної майстерності. У тактичному плані за практичного застосування модельних ситуацій поступово збільшується кількість нападників. Тому потрібно регулярно проводити заняття, спрямовані на навчання тактичної побудови та взаємодії між суперниками. У «соціальному» аспекті треба сприяти формуванню позитивних рис особистості, упевненості в собі, креативності й бійцівського духу. *Головне використовувати сприятливий період для навчання.*

Завдання:

- різносторонній розвиток фізичних можливостей організму;
- зміцнення здоров'я юних спортсменів;
- усунення недоліків у рівні їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості;
- створення рухового потенціалу, що передбачає освоєння різноманітних рухових навичок;

- формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого подальшого багаторічного спортивного вдосконалення.

Характерні особливості контингенту: великий приріст росту скелета; специфічні особливості вищої нервової діяльності; необхідність фізичної та душевної рівноваги; упевненість у собі; добра концентрація уваги, зорова й слухова пам'ять; високий рівень навчання, мотивації та рухової активності, гарні координаційні здібності.

Контрольні блоки з видів підготовки:

- блок I: контроль загальної фізичної підготовленості;
- блок II: контроль спеціальної фізичної підготовленості;
- блок III: контроль техніко-тактичної підготовленості;
- блок IV: контроль інтегральної підготовленості;
- блок V: контроль теоретичної підготовленості.

Зміст завдань I блоку – на відміну від попередніх стадій спортивної майстерності, визначення рівня фізичної підготовленості відбувається за комплексною оцінкою та складається з підтягувань і силового тесту Купера, який дає змогу оцінити загальну фізичну підготовленість організму, витривалість окремих м'язів. Тест складається з чотирьох циклів, які включають чотири вправи по 10 повторень: відтискання; стрибки в упорі лежачи (підтягування колін до грудей); прес; вистрибування зі зміною ніг/присідання (табл. 7.11).

Таблиця 7.11 – Зміст контрольних завдань I блоку

Назва вправи	Стать	6 КЮ 11 років	5 КЮ 11 років	4 КЮ 12 років	3 КЮ 13 років
		кількість кіл	кількість кіл	кількість кіл	кількість кіл
1	2	3	4	5	6
Підтягування на перекладині	Хлопці	$\geq 6/8/10 \leq$	$\geq 6/8/10 \leq$	$\geq 8/10/12 \leq$	$\geq 8/10/12 \leq$
	Дівчата	$\geq 2/4/6 \leq$	$\geq 2/4/6 \leq$	$\geq 4/6/8 \leq$	$\geq 4/6/8 \leq$

Продовження табл. 7.11

1	2	3	4	5	6
- Вправа 1: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, <i>кількість повторень.</i> - Вправа 2: стрибком перехід з упору присівши в упор лежачи, <i>кількість повторень.</i> - Вправа 3: піднімання тулуба з положення лежачи, руки за голову, <i>кількість повторень.</i> - Вправа 4; стрибок угору з присіду, руки за головою, <i>кількість повторень.</i>		4	4	4	4

Зміст завдань II блоку – гімнастичні та акробатичні вправи, страхування й самострахування (табл. 7.12).

Таблиця 7.12 – Зміст контрольних завдань II блоку

Вік вихованців	Кваліфікаційний рівень	Зміст вимог
1	2	3
11	6 КЮ	- володіння попереднім рівнем; - виконання трьох комплексів гімнастичних вправ (1+1) на вибір комісії; - із положення упор стоячи «гімнастичний міст» із відривом голови від килима
11	5 КЮ	- володіння попереднім рівнем; - виконання чотирьох комплексів

Продовження табл. 7.12

1	2	3
		гімнастичних вправ (1+1) на вибір комісії; • переверот уперед з опорою на руки та голову
12	4 КЮ	• володіння попереднім рівнем; • виконання трьох комплексів гімнастичних вправ (1+1+1) на вибір комісії; • переверот уперед з опорою на руки
13	3 КЮ	• володіння попереднім рівнем; • виконання чотирьох комплексів гімнастичних вправ (1+1+1) на вибір комісії; • темповий переверот уперед з опорою на руки або фляк уперед

Зміст завдань III блоку:

- удари руками та ногами (бойова стійка: на місці, у пересуванні): удари ребром долоні – уперед, збоку, збоку назад, зверху (лівою, правою); удари ліктями – збоку, знизу, назад (лівої, правої); удари колінами – уперед, збоку, знизу (лівої, правої); комбінації ударів ребром долоні, ударів ліктями, ударами колінами;
- спеціальні больові прийоми: 1 – ВРН (вивертання руки назовні); 2 – ВРЗ (вузол руки зверху); 3 – ЗРЗ (загин руки за спину); 4 – ВРВ (важіль руки всередину); 5 – ВРР (важіль руки через руку);
- захист від ударів руками (бойова стійка): атака – удари руками прямий, бічний, зворотний бічний, знизу, зверху. Захист із застосуванням спеціальних больових прийомів ВРН, ВРЗ, ЗРЗ, ВРВ, ВРР;
- техніка боротьби в положенні напiстоячи (виконавець стоїть на коліні (колінах) – противник у стійці: збивання знизу через руку, збивання

знизу ривком різнойменної руки зсередини, збивання знизу ривком за ногу, збивання знизу захопленням ніг;

Зміст завдань IV блоку:

- модельні ситуації щодо захисту від ударів руками;
- модельні ситуації щодо захисту від ударів ногами;
- модельні ситуації щодо звільнення від захоплень та охоплень.

Умови створення модельних ситуацій:

- завдання нападу визначається експертом;
- елемент раптовості – відсутній;
- позиції захисту – стійка;
- кількість нападників – від одного до чотирьох;
- застосування зброї – без зброї.

Рекомендації щодо організації й проведення контрольних іспитів:

- постійний контроль за функціональним станом вихованців;
- увага на виконання прийомів як у ліву, так і в праву сторону;
- стежити, щоб усі рухові завдання відбувалися з урахуванням безпечної відстані між вихованцями;
- надавати чіткі зрозумілі команди, за необхідності – повторити їх;
- чітка організація іспиту для того, щоб під час виконання індивідуальних та групових завдань не вносилися зміни в ході їх виконання й не витрачався час іспиту;
- у паузах між виконанням завдань робити акцент на особливості виконання наступного завдання;
- застосовувати індивідуальний підхід під час моделювання екстремальних ситуацій;
- за необхідності, надати додаткову спробу для виконання;
- підбивати підсумки іспиту з урахуванням комплексного підходу щодо оцінювання вихованців;

Орієнтовна структура іспиту.

1. Вступно-організаційна частина (5–10 хвилин) – шикування, організаційно-методична інформація, перевірка наявності всіх учасників іспиту та їх відповідність кваліфікаційним ступеням.

2. Підготовча частина (10–20 хвилин) – виконання простих рухових завдань (біг, підстрибування, стрибки); акробатичні й гімнастичні вправи; вправи на гнучкість.

3. Основна частина (60–90 хвилин) – прийняття нормативів I блоку, II блоку, III блоку, IV блоку.

4. Завершальна частина (5–10 хвилин) – підбивання підсумків іспиту, оголошення результатів, вручення чергових поясів.

Зміст завдань V блоку – відповіді на теоретичні запитання.

7.3.4. Особливості оцінювання підготовленості юних спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (підготовки до вищої майстерності)

Контингент: 14–15 років, кваліфікаційні ступені 2-1 КЮ.

У цей період продовжується статеве дозрівання, що визначає зміст тренувального процесу – індивідуалізація навчання з урахуванням різних темпів розвитку. Важливо зміцнювати сильні сторони, нівелюючи недоліки, але завжди враховуючи фізичні та психологічні можливості кожного спортсмена. Під час тренувального процесу потрібно спостерігати й лише за необхідності – утручатися та вносити корективи. Продовжується процес установлення спортивної майстерності, який характеризується різнобічністю й творчістю [104].

Завдання:

- забезпечення досконалого та варіативного володіння раціональною спортивною технікою в ускладнених умовах, її індивідуалізація;
- удосконалення техніки в екстремальних умовах, уміння протистояти одразу декільком нападникам;

- отримання задоволення від занять єдиноборствами;
- подальший розвиток фізичних і вольових якостей, які сприяють удосконаленню й реалізації технічної та тактичної майстерності в рукопашному бою;
- розвиток почуття відповідальності за свої дії й за дії колективу як у спортивній діяльності, так і в житті;
- розвиток позитивних особистісних якостей: упевненості, емоційної стійкості, комунікабельності, високого вольового самоконтролю, які притаманні рукопашному бою;
- виховання в дусі єдиноборств.

Характерні особливості контингенту – це статеві відмінності хлопчиків і дівчат, що впливають на розміри тіла й функціональні можливості організму. Функціональний стан нервової системи перебуває під сильним впливом залоз внутрішньої секреції, значно відчувається фізичний та психічний дисбаланс. Варіативність настрою й фізичної працездатності: підлітки дуже чутливі, нестабільні, легко ображаються. Психічна невизначеність: діти прагнуть самоствердження. Сильна ініціатива: підлітки хочуть мати власну думку.

Контрольні блоки з видів підготовки:

- блок I: контроль загальної фізичної підготовленості;
- блок II: контроль спеціальної фізичної підготовленості;
- блок III: контроль техніко-тактичної підготовленості;
- блок IV: контроль інтегральної підготовленості;
- блок V: контроль теоретичної підготовленості.

Зміст завдань I блоку: на відміну від попередніх стадій спортивної майстерності, застосовується комплексна оцінка фізичного розвитку, яка притаманна тестам із визначення фізичної підготовленості військовослужбовців, представників правоохоронного блоку України та

різних держав світу. Вона складається з п'яти вправ, що виконуються по чергово й без перерви (табл. 7.13).

Таблиця 7.13 – Зміст контрольних завдань I блоку

Вік вихованців	Кваліфікаційний ступінь	Підтягування	Комплексна вправа			
			згинання-розгинання рук в упорі лежачи	піднімання тулуба з положення лежачи на спині руки за головою (дві хвилини або кількість разів)	перехід з упору присівши в упор лежачи (одна хвилина або кількість разів)	стрибок угору з присіду, руки за головою (одна хвилина або кількість разів)
14	2 КЮ	12	50	70	30	70
15	1 КЮ	14	55	80	35	80

Зміст завдань II блоку – це гімнастичні та акробатичні вправи, страхування та самострахування, прикладна акробатика (табл. 7.14).

Таблиця 7.14 – Зміст контрольних завдань II блоку

Вік вихованців	Кваліфікаційний рівень	Зміст вимог
1	2	3
14	2 КЮ	- володіння попереднім рівнем; - обертання забіганням у положенні міст (10 разів); - виконання трьох комплексів гімнастичних вправ (1+1+1+1) на вибір комісії

Продовження табл. 7.14

1	2	3
15	1 КЮ	• володіння базовим і спеціалізованим рівнем; • перехід із заднього моста на передній та назад (10 разів); • виконання чотирьох комплексів гімнастичних вправ (1+1+1+1) на вибір комісії; • виконання трьох комплексів гімнастичних вправ (1+1) із предметом (палиця, ніж)

Зміст завдань III блоку:

- удари зброєю (бойова стійка: на місці, у пересуванні): палкою: зверху, збоку, збоку зворотний, уперед; комбінації ударів (удари руками, ногами, палкою); ножем – зверху, збоку, збоку зворотний, уперед; комбінації ударів (удари руками, ногами, палкою, ножем); пістолетом; комбінації ударів (удари руками, ногами, палкою, ножем, пістолетом);
- захист від зброї: від ударів палкою – зверху, збоку, збоку зворотно, уперед; від ударів ножем – зверху, збоку, збоку зворотний, уперед; від погрози пістолетом за підходу спереду, під час підходу ззаду, під час спроби дістати зброю;
- техніка боротьби напівлежачи (із положення виконавець лежить – противник стоїть); звалення лежачи упором ступні в живіт (із положення лежачи на спині головою до противника); звалення лежачи захопленням п'яти (із положення захищається, лежить на спині ногами до супротивника); звалення лежачи подвійним підбиттям (ножицями) (із положення лежачи на спині ногами до суперника); звалення лежачи проворотом із переходом на важіль ліктя (із положення лежачи на спині ногами до суперника); звалення лежачи захопленням ніг (ноги) двома руками (із положення лежачи на животі головою до ніг до

супротивника); звалення лежачи повертаючись, вузлом ноги ногами (із положення лежачи на животі ногами до суперника); звалення лежачи подвійним зацепом однієї ноги (із положення лежачи на животі ногами до суперника).

Зміст завдань IV блоку:

- модельні ситуації щодо захисту від ударів руками;
- модельні ситуації щодо захисту від ударів ногами;
- модельні ситуації щодо звільнення від захоплень та охоплень;
- модельні ситуації щодо обеззброювання.

Умови створення модельних ситуацій:

- завдання нападу визначається експертом;
- елемент раптовості – обов'язковий;
- позиції захисту – стійка, напівстійка, лежачи на спині або животі;
- кількість нападників – від одного до двох;
- застосування зброї – палка, ніж.

Рекомендації щодо організації та проведення контрольних іспитів:

- постійний контроль за функціональним станом вихованців;
- увага на виконання прийомів як у ліву, так і праву сторону;
- стежити, щоб усі рухові завдання відбувалися з урахуванням безпечної відстані між вихованцями;
- надавати чіткі зрозумілі команди, за необхідності – повторити їх;
- у паузах між виконанням завдань акцентувати на особливостях виконання наступного завдання;
- застосовувати індивідуальний підхід під час моделювання екстремальних ситуацій;
- за необхідності – надати додаткову спробу для виконання;
- підбивати підсумки іспиту з урахуванням комплексного підходу щодо оцінювання вихованців;

Орієнтовна структура іспиту:

1. Вступно-організаційна частина (5–10 хвилин) – шикування, організаційно-методична інформація, перевірка наявності всіх учасників іспиту та їх відповідність кваліфікаційним ступеням.

2. Підготовча частина (10–20 хвилин) – виконання простих рухових завдань (біг, підстрибування, стрибки); акробатичні й гімнастичні вправи; вправи на гнучкість.

3. Основна частина (90–120 хвилин) – прийняття нормативів I блоку, II блоку, III блоку, IV блоку.

4. Завершальна частина (5–10 хвилин) – підбивання підсумків іспиту, оголошення результатів, вручення чергових поясів.

Зміст завдань V блоку – *відповіді на теоретичні запитання.*

7.3.5. Особливості оцінювання підготовленості юних спортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень (вищої майстерності)

Контингент – 16 років і більше, кваліфікаційні ступені – 1 ДАН і вище.

У цей період у дівчат та юнаків дуже велика різниця розвитку мускулатури, у юнаків вона наростає рівномірно, у дівчат центр тяжіння трохи опущений за рахунок непропорційності розвитку мускулатури, меншою мірою розвинута маса м'язів рук і плечового пояса, більшою – м'язів таза. У дівчат маса м'язів на 13 % менша, вони поступаються в силі юнакам. Завершується розвиток ЦНС. Процеси збудження та гальмування врівноважуються. Збільшується здібності мозку до аналітичної й синтезуючої діяльності. Учні в змозі виконувати вправи на основі тільки словесних указівок тренера. У хлопців швидко збільшується м'язова маса, еластичність м'язів і їх нервова регуляція перебуває на оптимальному рівні; опорно-руховий апарат готовий витримувати значні навантаження [104].

Завдання:

- використання засобів, спроможних викликати бурхливе протікання адаптаційних процесів;
- підвищення рівня задоволення від занять рукопашним боєм;

- збільшення обсягу спеціальної психологічної, тактичної й інтегральної підготовки;
- формування мотивації, волі для досягнення результату;
- удосконалення технічних дій на високій швидкості, в умовах обмеженого часу, простору й супротиву суперника;
- удосконалення індивідуальної тактико-технічної майстерності.
- індивідуалізація спеціальної фізичної підготовки (координаційні, швидкісні, швидкісно-силові здібності та витривалість).

Характерні особливості контингенту такі: у цей віковий період юнаки переоцінюють свої можливості, часто беруть високий темп під час виконання вправ. Дівчата – навпаки, недооцінюють свої можливості, не впевнені в собі, особливо під час виконання вправ, що потребують сміливості й рішучості, більш емоційні та чутливі. Наступає фізична рівновага за рахунок добре розвиненої м'язової системи й високих адаптаційних можливостей організму. Високий рівень координаційних здібностей та рухової активності. Вихованці орієнтовані на власну думку, вважають себе достатньо дорослими, щоб ухвалювати самостійні рішення. Упевнені в собі особи, із чіткими інтересами, поглядами й можливостями.

Контрольні блоки з видів підготовки:

- блок I: контроль загальної фізичної підготовленості;
- блок II: контроль спеціальної фізичної підготовленості;
- блок III: контроль техніко-тактичної підготовленості;
- блок IV: контроль інтегральної підготовленості;
- блок V: контроль теоретичної підготовленості.

Зміст завдань I блоку такий: комплексна оцінка фізичного розвитку складається з п'яти вправ, які виконуються без зупинки, по чергово. Такий підхід до визначення рівня підготовленості застосовується військовими та представниками правоохоронного блоку України й різних держав світу (табл. 7.15).

Таблиця 7.15 – Зміст контрольних завдань I блоку

Вік вихованців	Кваліфікаційний ступінь	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	Підтягування	Піднімання тулуба з положення лежачи на спині руки за головою (дві хвилини або кількість разів)	Перехід з упору присівши в упор лежачи (одна хвилина або кількість разів)	Стрибок угору з присіду, руки за головою (одна хвилина або кількість разів)
Етап вищої майстерності						
16	1 ДАН	60	18	90	40	90

Зміст завдань II блоку – гімнастичні та акробатичні вправи, страхування й самострахування, прикладна акробатика (табл. 7.16).

Таблиця 7.16 – Зміст контрольних завдань II блоку

Вік вихованців	Кваліфікаційний рівень	Зміст вимог
16	1 ДАН	- володіння попередніми рівнями; - виконання трьох комплексів гімнастичних вправ (1+1+1+1+1) на вибір комісії; - виконання чотирьох одиночних гімнастичних вправ із предметом (пістолет, автомат)

Зміст завдань III блоку:

- удари зброєю (бойова стійка: на місці, у пересуванні): комбінації та серії ударів;

- захист від зброї: загроза пістолетом під час підходу спереду під час підходу ззаду, за спроби дістати зброю.

Зміст завдань IV блоку:

- модельні ситуації щодо захисту від ударів руками;
- модельні ситуації щодо захисту від ударів ногами;
- модельні ситуації щодо звільнення від захоплень та охоплень;
- модельні ситуації щодо обеззброювання.

Умови створення модельних ситуацій:

- завдання нападу визначається експертом;
- елемент раптовості – обов’язковий;
- позиції захисту – стійка, напівстійка, лежачи на спині або животі;
- кількість нападників – три;
- застосування зброї – палка, ніж, пістолет.

Рекомендації щодо організації та проведення контрольних іспитів:

- постійний контроль за функціональним станом вихованців;
- увага на виконання прийомів як у ліву, так і в праву сторону;
- стежити, щоб усі рухові завдання відбувалися з урахуванням безпечної відстані між вихованцями;
- надавати чіткі зрозумілі команди, за необхідності – повторити їх;
- у паузах між виконанням завдань акцентувати на особливості виконання наступного завдання;
- застосовувати індивідуальний підхід під час моделювання екстремальних ситуацій;
- за необхідності – надати додаткову спробу для виконання;
- підбивати підсумки іспиту з урахуванням комплексного підходу щодо оцінювання вихованців.

Орієнтовна структура іспиту:

1. Вступно-організаційна частина (5–10 хвилин) – шикування, організаційно-методична інформація, перевірка наявності всіх учасників іспиту та їх відповідність кваліфікаційним ступеням.

2. Підготовча частина (10–20 хвилин) – виконання простих рухових завдань (біг, підстрибування, стрибки); акробатичні та гімнастичні вправи; вправи на гнучкість.

3. Основна частина (90–120 хвилин) – прийняття нормативів I блоку, II блоку, III блоку, IV блоку.

4. Завершальна частина (5–10 хвилин) – підбивання підсумків іспиту, оголошення результатів, вручення чергових поясів.

Зміст завдань V блоку – відповіді на теоретичні запитання.

7.4. Зміст та структура «Єдиних кваліфікаційних вимог» як важливого елементу оцінювання підготовленості юних спортсменів у рукопашному бою

7.4.1. Нормативні вимоги на 14 КЮ

Вік вихованців – від шести років.

Колір пояса – фіолетовий.

Блок I: контроль загальної фізичної підготовленості (7.17).

Таблиця 7.17 – Вимоги щодо оцінювання загальної фізичної підготовленості спортсменів

Назва вправи	Стать	Нормативи
1	2	3
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (на колінах), <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 8/10/12 \leq$
	Дівчата	$\geq 6/8/10 \leq$
Піднімання тулуба з положення лежачи, руки за голову або руки вздовж тіла прямі, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 8/10/12$
	Дівчата	$\geq 6/8/10 \leq$

Продовження табл. 7.17

1	2	3
Піднімання ніг із положення лежачи, за голову або руки вздовж тіла прямі, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 8/10/12 \leq$
	Дівчата	$\geq 6/8/10 \leq$
Підйом тулуба й ніг лежачи на животі, руки вздовж тіла прямі долонями до підлоги, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 8/10/12 \leq$
	Дівчата	$\geq 6/8/10 \leq$
Підйом сідниць із положення лежачи на спині, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 8/10/12 \leq$
	Дівчата	$\geq 6/8/10 \leq$
Вихід у планку в упорі на прямих руках із положення стоячи, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 8/10/12 \leq$
	Дівчата	$\geq 6/8/10 \leq$
Комплекс Берпі «bugree», полегшений варіант (без відтискань), <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 8/10/12 \leq$
	Дівчата	$\geq 6/8/10 \leq$

Блок II: контроль спеціальної фізичної підготовленості.

Зміст вимог оцінювання спеціальної фізичної підготовленості:

- переكاتи назад (в.п. сидячи в угрупованні);
- переكاتи в сторони (в.п. лежачи на спині, руки вгору);
- фіксація кінцевого положення пфд час падіння на бік;
- переكات з одного боку на інший з фіксацією кінцевого положення (як під час падіння на бік).

Блок III: контроль техніко-тактичної підготовленості.

3.1. Володіння позиціями та положеннями:

- стійка основна, бойова (лівостороння, правостороння), фронтальна (навчальна);
- стійка на колінах, на правому (лівому) коліні;
- положення партер;
- положення лежачи на животі (руки вперед, руки в сторони, руки вздовж корпусу);

- положення лежачи на спині (руки вперед, у сторони, уздовж корпусу, ноги зігнувши).

3.2. Володіння технікою ударів руками, ногами у фронтальній стійці на місці, у пересуванні:

- виконання прямих ударів руками (лівою, правою);
- виконання ударів ногами коліном уперед (лівою, правою);
- виконання чотирьох комбінацій, що складаються з двох і більше ударів руками, ногами (на основі вивченого матеріалу).

3.3. Володіння технікою захисту від ударів руками, у фронтальній стійці на місці, у пересуванні:

- виконання техніки захисту відбиванням (блоком) догори–донизу;
- виконання двох комбінацій, що складаються із захисту та ударів (на основі вивченого матеріалу).

3.4. Володіння технікою пересувань:

- пересування у фронтальній стійці приставним кроком (уперед-назад, управо-уліво);
- пресування на колінах (в.п. стійка на одному коліні);
- пересування лежачи на спині, лежачи на животі;
- пересування в стійці з обопільним захватом кроком, приставним кроком (уперед-назад, управо-уліво).

3.5. Володіння технікою боротьби в стійці:

- захоплення за кисті рук, за руки під ліктями;
- захоплення за відворот кімоно й рукав куртки (односторонній, двосторонній);
- захоплення одягу на плечах;
- захоплення одягу на грудях;
- захоплення одягу на грудях навхрест.

3.6. Володіння технікою боротьби в положенні лежачи:

- виконання утримання збоку.

Блок V: контроль теоретичної підготовленості.

7.4.2. Нормативні вимоги на 13 КЮ

Вік вихованців – від семи років.

Колір пояса – фіолетовий зі смужкою.

Блок I: контроль загальної фізичної підготовленості (табл. 7.18).

Таблиця 7.18 – Вимоги щодо оцінювання загальної фізичної підготовленості спортсменів

Назва вправи	Стать	Нормативи
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (на колінах), <i>кількість разів</i>	Хлопці	10/12/14≤
	Дівчата	≥8/10/12≤
Піднімання тулуба з положення лежачи, руки за голову або руки вздовж тіла прямі, <i>кількість разів</i>	Хлопці	≥13/15/17≤
	Дівчата	≥10/12/15≤
Піднімання ніг із положення лежачи, за голову або руки вздовж тіла прямі, <i>кількість разів</i>	Хлопці	≥10/15/20≤
	Дівчата	≥13/15/17≤
Підйом тулуба й ніг лежачи на животі, руки вздовж тіла прямі, долонями до підлоги, <i>кількість разів</i>	Хлопці	≥10/15/20≤
	Дівчата	≥13/15/17≤
Підйом сідниць із положення лежачи на спині, <i>кількість разів</i>	Хлопці	≥10/15/20≤
	Дівчата	≥13/15/17≤
Вихід у планку в упорі на прямих руках із положення стоячи, <i>кількість разів</i>	Хлопці	≥10/15/20≤
	Дівчата	≥13/15/17≤
Комплекс Берпі «bugree», полегшений варіант, <i>кількість разів</i>	Хлопці	≥10/15/20≤
	Дівчата	≥13/15/17≤

Блок II: контроль спеціальної фізичної підготовленості.

Зміст вимог оцінювання спеціальної фізичної підготовленості:

- перекид уперед через плече (в.п. упор присівши);

- самострахування під час перекаату назад (в.п. сидючи, ноги вперед);
- самострахування під час перекаату в сторону (в.п. сидючи, ноги вперед);
- самострахування під час падіння вперед (в.п. стійка на колінах);
- фіксація положення стійка на лопатках зігнувши ноги (10 с).

Блок III: контроль техніко-тактичної підготовленості.

3.1. Володіння попередніми рівнями.

3.2. Володіння технікою ударів руками, ногами у фронтальній стійці на місці, у пересуванні:

- виконання ударів руками збоку (лівою, правою);
- виконання ударів ногами, коліном збоку (лівою, правою);
- виконання чотирьох комбінацій, що складаються з двох і більше ударів руками, ногами (на основі вивченого матеріалу).

3.3. Володіння технікою захисту від ударів руками, у фронтальній стійці на місці, у пересуванні:

- виконання техніки захисту відбиванням (блоком) усередину-назовні;
- виконання чотирьох комбінацій, що складаються з різних видів захисту (на основі вивченого матеріалу).

3.4. Володіння технікою пересувань у бойовій стійці:

- кроком (уперед-назад);
- приставним кроком (уперед-назад, управо-уліво);
- поворот кроком уперед на 90 градусів;
- поворот кроком назад на 90 градусів.

3.5. Володіння технікою боротьби в положенні напівстоячи (атакуючий і суперник стоять на колінах, на одному коліні):

- виведення з рівноваги ривком, поштовхом, поворотом;
- перекидання назад (переведення противника, який перебуває в положенні лежачи на спині).

3.6. Володіння технікою боротьби в положенні лежачи, партер:

- виконання утримання зі сторони голови.

Блок IV: контроль технічної підготовленості в екстремальних умовах:

- звільнення від захоплення за одну руку (дві руки) ривком руки (рук) у сторону великих пальців.

Блок V: контроль теоретичної підготовленості.

7.4.3. Нормативні вимоги на 12 КЮ

Вік вихованців – від восьми років.

Колір пояса – червоний.

Блок I: контроль загальної фізичної підготовленості (табл. 7.19).

Таблиця 7.19 – Вимоги щодо оцінювання загальної фізичної підготовленості спортсменів

Назва вправи	Стать	12 КЮ 8 років
		<i>кількість разів</i>
1	2	3
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (на колінах), <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 12/14/16 \leq$
	Дівчата	$\geq 10/12/14 \leq$
Піднімання тулуба з положення лежачи, руки за голову або руки вздовж тіла прямі, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 15/20/25 \leq$
	Дівчата	$\geq 10/15/20 \leq$
Піднімання ніг із положення лежачи, за голову або руки вздовж тіла прямі, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 15/20/25 \leq$
	Дівчата	$\geq 10/15/20 \leq$
Підйом тулуба й ніг лежачи на животі, руки вздовж тіла прямі, долонями до підлоги, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 15/20/25 \leq$
	Дівчата	$\geq 10/15/20 \leq$
Підйом сідниць із положення лежачи на спині, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 15/20/25 \leq$
	Дівчата	$\geq 10/15/20 \leq$

Продовження табл. 7.19

1	2	3
Вихід у планку в упорі на прямих руках із положення стоячи, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 15/20/25 \leq$
	Дівчата	$\geq 10/15/20 \leq$
Комплекс Берпі «birpee», полегшений варіант, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 15/20/25 \leq$
	Дівчата	$\geq 10/15/20 \leq$

Блок II: контроль спеціальної фізичної підготовленості.

Зміст вимоги оцінювання спеціальної фізичної підготовленості:

- перекид уперед (в.п. стійка);
- самострахування під час перекату назад (в.п. упор присівши);
- самострахування під час перекату в сторону (в.п. упор присівши).
- самострахування під час падіння вперед (в.п. стійка на колінах, руки за спиною);
- фіксація положення стійка на лопатках (10 с).

Блок III: контроль техніко-тактичної підготовленості.

3.1. Володіння попередніми рівнями.

3.2. Володіння технікою ударів руками, ногами у фронтальній стійці на місці, у пересуванні:

- виконання ударів руками знизу (лівою, правою);
- виконання махів ногами вперед-назад, управо-уліво (лівою, правою);
- виконання чотирьох комбінацій, що складаються з двох і більше ударів руками, ногами (на основі вивченого матеріалу);

3.3. Володіння технікою захисту від ударів руками, у фронтальній стійці на місці, у пересуванні:

- виконання техніки захисту ухилом від ударів руками;
- виконання чотирьох комбінацій, що складаються з різних видів захисту (на основі вивченого матеріалу).

3.4. Володіння технікою пересувань у бойовій стійці:

- стрибком – «човником» (уперед-назад);
- хресним кроком (уперед-назад, управо-уліво);
- виконання розвороту на 180 градусів кроком уперед, кроком назад;
- виконання чотирьох пересувань, що складаються з різних видів пересувань (кроком, приставним кроком, хресним кроком, стрибком).

3.5. Володіння технікою боротьби в положенні напівстоячи (атакуючий у стійці, суперник у положенні стоячи на колінах, на одному коліні або в партері):

- переверот захопленням за дві руки;
- переверот захопленням шиї з-під плеча;
- переверот захопленням руки й ноги;
- виведення з рівноваги ривком за ногу;
- напівзбивання ривком за шию;
- напівзбивання ривком за руку.

3.6. Володіння технікою боротьби в положенні лежачи, партер:

- виконання утримання поперек.

Блок IV: контроль технічної підготовленості в екстремальних умовах:

- звільнення від захоплення за руки відбиванням (блоком) управо-уліво;
- звільнення від захоплення за руки відбиванням (блоком) угору-униз.

Блок V: контроль теоретичної підготовленості.

7.4.4. Нормативні вимоги на 11 КЮ

Вік вихованців – вісім років.

Колір пояса – червоний зі смужкою.

Блок I: контроль загальної фізичної підготовленості (табл. 7.20).

Блок II: контроль спеціальної фізичної підготовленості.

Зміст вимог оцінювання спеціальної фізичної підготовленості:

- володіння попередніми рівнями підготовки;
- довгий перекид (в.п. стійка);

- перекид назад (в.п. упор присівши);
- самострахування під час падіння назад (в.п. стійка);
- самострахування під час падіння на бік (в.п. стійка);
- самострахування під час падіння вперед (в.п. стійка);
- фіксація положення, «борцівський міст» без відриву голови від килима (10 с), (в.п. лежачи на спині).

Таблиця 7.20 – Вимоги щодо оцінювання загальної фізичної підготовленості спортсменів

Назва вправи	Стать	Нормативи
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (на колінах), <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 14/16/18 \leq$
	Дівчата	$\geq 12/14/16 \leq$
Піднімання тулуба з положення лежачи, руки за голову або руки вздовж тіла прямі, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 20/25/30 \leq$
	Дівчата	$\geq 15/20/25 \leq$
Піднімання ніг із положення лежачи, за голову або руки вздовж тіла прямі, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 20/25/30 \leq$
	Дівчата	$\geq 15/20/25 \leq$
Підйом тулуба й ніг лежачи на животі, руки вздовж тіла прямі, долонями до підлоги, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 20/25/30 \leq$
	Дівчата	$\geq 15/20/25 \leq$
Підйом сідниць із положення лежачи на спині, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 20/25/30 \leq$
	Дівчата	$\geq 15/20/25 \leq$
Вихід у планку в упорі на прямих руках із положення стоячи, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 20/25/30 \leq$
	Дівчата	$\geq 15/20/25 \leq$
Комплекс Берпі «burpee», полегшений варіант, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 20/25/30 \leq$
	Дівчата	$\geq 15/20/25 \leq$

Блок III: контроль техніко-тактичної підготовленості.

3.1. Володіння попередніми рівнями.

3.2. Володіння технікою ударів руками, ногами у фронтальній стійці на місці, у пересуванні:

- виконання махів ногами коловими траєкторіями (лівою, правою);
- виконання чотирьох комбінацій, що складаються з двох і більше ударів руками, ногами (на основі вивченого матеріалу).

3.3. Володіння технікою захисту від ударів руками, у фронтальній стійці на місці, у пересуванні:

- виконання техніки захисту нирком від ударів руками;
- виконання чотирьох комбінацій, що складаються з різних видів захисту (на основі вивченого матеріалу).

3.4. Володіння технікою пересувань у бойовій стійці:

- виконання чотирьох комбінацій, що складаються з різних видів пересувань (кроком, приставним кроком, хресним кроком, стрибком);
- виконання розвороту кроком (уперед-назад) 360 градусів.

3.5. Володіння технікою боротьби в положенні напівстоячи (атакуючий у стійці, суперник у положенні стоячи на колінах, на одному коліні або в партері):

- напівкидок задня підніжка;
- напівкидок передня підніжка;
- напівкидок зачіп;
- напівзбивання виведенням із рівноваги.

3.6. Володіння технікою боротьби в положенні лежачи, партер:

- виконання утримання верхом, зверху між ногами;
- виконання двох комбінацій, що складаються з різних видів утримань.

Блок IV: контроль технічної підготовленості в екстремальних умовах.

- звільнення від захватів двома руками за кисті: ривком рук у сторону великих пальців;
- звільнення від захоплень за плечі підбиванням рук догори.

Блок V: контроль теоретичної підготовленості.

7.4.5. Нормативні вимоги на 10 КЮ

Вік вихованців – дев'ять років.

Колір пояса – помаранчевий.

Блок I: контроль загальної фізичної підготовленості (табл. 7.21).

Таблиця 7.21 – Вимоги щодо оцінювання загальної фізичної підготовленості спортсменів

Назва вправи	Стать	Нормативи
Підтягування на перекладині, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 2/4/6 \leq$
	Дівчата	-
Згинання розгинання рук в упорі лежачи, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 16/18/20 \leq$
	Дівчата	$\geq 14/16/18 \leq$
Піднімання тулуба з положення лежачи, руки за голову або руки вздовж тіла прямі, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 25/30/35 \leq$
	Дівчата	$\geq 20/25/30 \leq$
Піднімання ніг із положення лежачи, за голову або руки вздовж тіла прямі, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 25/30/35 \leq$
	Дівчата	$\geq 20/25/30 \leq$
Підйом тулуба й ніг лежачи на животі, руки вздовж тіла прямі, долонями до підлоги, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 25/30/35 \leq$
	Дівчата	$\geq 20/25/30 \leq$
Вправа «Планка» в упорі на ліктях, <i>с</i>	Хлопці	$\geq 35/45/55 \leq$
	Дівчата	$\geq 30/40/50 \leq$
Комплекс Берпі «bupree», стандартний варіант із віджиманням, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 15/20/25 \leq$
	Дівчата	$\geq 10/15/20 \leq$

Блок II: контроль спеціальної фізичної підготовленості.

Зміст вимог оцінювання спеціальної фізичної підготовленості:

- володіння попередніми рівнями підготовки;
- перекид уперед через партнера, який лежить на животі (в.п. стійка)
- перекид назад в упор стоячи ноги нарізно;

- самострахування під час падіння назад через партнера, який лежить на животі (в.п. стійка);
- самострахування після перекиду через плече (в.п. стійка на коліні (правому, лівому);
- самострахування під час падіння вперед у стрибку (в.п. стійка ноги нарізно);
- «гімнастичний міст» із відривом голови від килима (із положення лежачи на спині (10 с).

Блок III: контроль техніко-тактичної підготовленості.

3.1. Володіння попередніми рівнями.

3.2. Володіння технікою ударів руками, ногами в бойовій стійці на місці, у пересуванні:

- виконання удару рукою, прямий (лівою, правою);
- виконання удару ногою, уперед (прямий) (лівою, правою);
- виконання чотирьох комбінацій, що складаються з двох і більше ударів руками, ногами (на основі вивченого матеріалу).

3.3. Володіння технікою захисту від ударів руками, ногами в бойовій стійці на місці, у пересуванні:

- захист від прямих ударів руками у голову, тулуб: кроком, ухилом назад, підставками, відбиваючи (блоками), ухилами;
- захист від ударів ногами вперед, «прямий», у тулуб: відходом назад, відбиваючи, кроками з поворотом тулуба;
- виконання чотирьох комбінацій, що складаються з різних видів ударів руками, ногами та захисту від них (на основі вивченого матеріалу).

3.4. Володіння технікою виконання кидків у положенні стійка:

- збивання виведенням із рівноваги ривком;
- збивання виведенням із рівноваги поштовхом;
- збивання захватом ноги спереду;
- передня підніжка.

3.5. Володіння технікою боротьби в положенні лежачи, партер:

- перегинання ліктя через стегно (із положення утримання з боку);
- перегинання ліктя через передпліччя (із положення утримання верхи);
- перегинання ліктя через передпліччя (із положення утримання поперек).

Блок IV: контроль технічної підготовленості в екстремальних умовах.

- Модельна ситуація 1. Атака: прямий удар рукою (у голову, у тулуб).
Захист: на основі вивченого матеріалу. Контратака: на основі вивченого матеріалу.
- Модельна ситуація 2. Атака: удар ногою вперед. Захист: на основі вивченого матеріалу. Контратака: на основі вивченого матеріалу.
- Модельна ситуація 3. Атака: Захоплення за одну руку (за дві руки).
Захист: на основі вивченого матеріалу. Контратака: на основі вивченого матеріалу.

Блок V: контроль теоретичної підготовленості.

7.4.6. Нормативні вимоги на 9 КЮ

Вік вихованців – дев'ять років.

Колір пояса – помаранчевий зі смужкою.

Блок I: контроль загальної фізичної підготовленості (табл. 7.22).

Таблиця 7.22 – Вимоги щодо оцінювання загальної фізичної підготовленості спортсменів

Назва вправи	Стать	Нормативи
1	2	3
Підтягування на перекладині, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 2/4/6 \leq$
	Дівчата	-
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 18/20/22 \leq$
	Дівчата	$\geq 16/18/20 \leq$

Продовження табл. 7.22

1	2	3
Піднімання тулуба з положення лежачи, руки за голову або руки вздовж тіла прямі, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 30/35/40 \leq$
	Дівчата	$\geq 25/30/35 \leq$
Піднімання ніг із положення лежачи, за голову або руки вздовж тіла прямі, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 30/35/40 \leq$
	Дівчата	$\geq 25/30/35 \leq$
Підйом тулуба й ніг лежачи на животі, руки вздовж тіла прямі, долонями до підлоги, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 30/35/40 \leq$
	Дівчата	$\geq 25/30/35 \leq$
Вправа «Планка» в упорі на ліктях, с	Хлопці	$\geq 50/60/70 \leq$
	Дівчата	$\geq 40/50/60 \leq$
Комплекс Берпі «bupree», стандартний варіант із віджиманням, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 20/25/30 \leq$
	Дівчата	$\geq 15/20/25 \leq$

Блок II: контроль спеціальної фізичної підготовленості.

Зміст вимог оцінювання спеціальної фізичної підготовленості:

- володіння попередніми рівнями підготовки;
- переверот у бік (колесо) зі стійки обличчям за напрямом руху;
- перекид уперед через партнера, який стоїть у партері (в.п. стійка);
- самострахування під час падіння назад через партнера, який стоїть у партері (в.п. стійка);
- самострахування після перекиду вперед через партнера, який стоїть у партері (в.п. стійка);
- самострахування під час падіння вперед у стрибку через партнера, який лежить на животі;
- стійка на руках біля стіни або за допомогою партнера (10 с).

Блок III: контроль техніко-тактичної підготовленості.

3.1. Володіння попередніми рівнями.

3.2. Володіння технікою ударів руками, ногами в бойовій стійці на місці, у пересуванні:

- виконання удару рукою, збоку (лівою, правою);
- виконання удару рукою, зворотний бічний (лівою, правою);
- виконання удару ногою, збоку (лівою, правою);
- виконання чотирьох комбінацій, що складаються з двох і більше ударів руками, ногами (на основі вивченого матеріалу).

3.3. Володіння технікою захисту від ударів руками, ногами в бойовій стійці на місці, у пересуванні:

- захист від ударів руками збоку в голову: відходами, ухилами, підставками, відбивами (блоками) та нирками;
- захист від ударів руками збоку в тулуб: відходами й підставками, відбивами (блоками);
- захист від ударів ногами збоку в голову: підставками, відбивами (блоками), відходами;
- захист від ударів ногами збоку в тулуб: підставками, відбивами (блоками), відходом назад;
- захист від ударів збоку по ногах: підставками, відбиваючи (блоками), відходом назад.

3.4. Володіння технікою роботи в парах (удари руками, ногами й захист від них):

- виконання чотирьох комбінацій, що складаються з різних видів ударів руками, ногами та захисту від них (на основі вивченого матеріалу).

3.5. Володіння технікою виконання кидків:

- збивання ривком за руку;
- збивання ривком за голову;
- збивання захватом двох ніг спереду;
- збивання захватом двох ніг під час підходу ззаду.

3.6. Володіння технікою боротьби в положенні лежачи, партер:

- перегинання ліктя захопленням руки між ніг перекиданням (в.п. партер);

- перегинання ліктя захопленням руки між ніг закиданням-перекидом (в.п. партер);
- перегинання ліктя захопленням руки між ніг (в.п. противник лежить на спині).

Блок IV: контроль технічної підготовленості в екстремальних умовах.

- Модельна ситуація 1. Атака: удар рукою збоку (у голову, у тулуб).
Захист: на основі вивченого матеріалу. Контратака: на основі вивченого матеріалу.
- Модельна ситуація 2. Атака: удар ногою збоку (у голову, у тулуб, по ногах). Захист: на основі вивченого матеріалу. Контратака: на основі вивченого матеріалу.
- Модельна ситуація 3. Атака: Захоплення за одяг однією рукою, двома руками. Захист: на основі вивченого матеріалу. Контратака: на основі вивченого матеріалу.

Блок V: контроль теоретичної підготовленості.

7.4.7. Нормативні вимоги на 8 КЮ

Вік вихованців – 10 років.

Колір пояса – синій.

Блок I: контроль загальної фізичної підготовленості (табл. 7.23).

Таблиця 7.23 – Вимоги щодо оцінювання загальної фізичної підготовленості спортсменів

Назва вправи	Стать	Нормативи
1	2	3
Підтягування на перекладині, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 4/6/8 \leq$
	Дівчата	-
Згинання розгинання рук в упорі лежачи, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 20/22/24 \leq$
	Дівчата	$\geq 18/20/22 \leq$

Продовження табл. 7.23

1	2	3
Піднімання тулуба з положення лежачи, руки за голову або руки вздовж тіла прямі, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 35/40/45 \leq$
	Дівчата	$\geq 30/35/40 \leq$
Піднімання ніг із положення лежачи, за голову або руки вздовж тіла прямі, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 35/40/45 \leq$
	Дівчата	$\geq 30/35/40 \leq$
Підйом тулуба й ніг лежачи на животі, руки вздовж тіла прямі, долонями до підлоги, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 35/40/45 \leq$
	Дівчата	$\geq 30/35/40 \leq$
Вправа «Планка» в упорі на ліктях, с	Хлопці	$\geq 60/75/80 \leq$
	Дівчата	$\geq 50/60/70$
Комплекс Берпі «bugree», стандартний варіант із віджиманням, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 25/30/35 \leq$
	Дівчата	$\geq 20/30/35 \leq$

Блок II: контроль спеціальної фізичної підготовленості.

Зміст вимог оцінювання спеціальної фізичної підготовленості:

- володіння попередніми рівнями підготовки;
- переверот у бік (колесо) зі стійки боком у напрямку руху;
- перекид уперед через двох партнерів, які стоять у партері (в.п. стійка);
- самострахування під час падіння назад із поворотом на 180 градусів (в.п. стійка);
- самострахування після перекиду через плече з відривом (в.п. стійка);
- стійка на голові зігнувши ноги (10 с).

Блок III: контроль техніко-тактичної підготовленості.

3.1. Володіння попередніми рівнями.

3.2. Володіння технікою ударів руками, ногами в бойовій стійці на місці, у пересуванні:

- виконання удару рукою знизу (лівою, правою);
- виконання удару рукою зверху (лівою, правою);
- виконання удару ногою в сторону (лівою, правою);

- виконання чотирьох комбінацій, що складаються з двох і більше ударів руками, ногами (на основі вивченого матеріалу).

3.3. Володіння технікою захисту від ударів руками, ногами в бойовій стійці на місці, у пересуванні:

- захист від ударів руками знизу в голову: ухилами, підставками й відбивами (блоками);
- захист від ударів руками знизу в тулуб: підставками, відбивами (блоками);
- захист від ударів ногами у бік, у тулуб: відходом, відбивами, кроками з поворотом.

3.4. Володіння технікою роботи ув парах (удари руками, ногами й захист від них):

- виконання чотирьох комбінацій, що складаються з різних видів ударів руками, ногами та захисту від них (на основі вивченого матеріалу).

3.5. Володіння технікою виконання кидків у стійці:

- передня підніжка;
- переверот пірнанням за руку й ногу;
- збивання перекиданням під час підходу ззаду;
- через спину з колін.

3.6. Володіння технікою боротьби в положенні лежачи, партер:

- вивертання плеча (вузол плеча) підніманням ліктя (із положення утримання збоку);
- вивертання плеча (вузол плеча) підніманням ліктя (із положення утримання поперек);
- защемлення ахіллового сухожилля (із положення противник лежить на спині);
- обмеження ахіллового сухожилля (із положення противник лежить на животі).

Блок IV: контроль технічної підготовленості в екстремальних умовах.

- Модельна ситуація 1. Атака: удар рукою знизу (у голову, у тулуб).
Захист: на основі вивченого матеріалу Контратака: на основі вивченого матеріалу.
- Модельна ситуація 2. Атака: удар рукою зверху (у голову). Захист: на основі вивченого матеріалу Контратака: на основі вивченого матеріалу.
- Модельна ситуація 3. Атака: удар ногою у бік. Захист: на основі вивченого матеріалу Контратака: на основі вивченого матеріалу.
- Модельна ситуація 4. Атака: охоплення тулуба під час підходу спереду без рук (із руками). Захист: на основі вивченого матеріалу. Контратака: на основі вивченого матеріалу.

Блок V: контроль теоретичної підготовленості.

7.4.8. Нормативні вимоги на 7 КЮ

Вік вихованців – 10 років.

Колір пояса – синій зі смужкою.

Блок I: контроль загальної фізичної підготовленості (табл. 7.24).

Таблиця 7.24 – Вимоги щодо оцінювання загальної фізичної підготовленості спортсменів

Назва вправи	Стать	Нормативи
1	2	3
Підтягування на перекладині, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 4/6/8 \leq$
	Дівчата	-
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 22/24/26 \leq$
	Дівчата	$\geq 20/22/24 \leq$
Піднімання тулуба з положення лежачи, руки за голову або руки вздовж тіла прямі, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 40/45/50 \leq$
	Дівчата	$\geq 35/40/45$
Піднімання ніг із положення лежачи, за голову або руки вздовж тіла прямі, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 40/45/50 \leq$
	Дівчата	$\geq 35/40/45 \leq$

Продовження табл. 7.24

1	2	3
Підйом тулуба й ніг лежачи на животі, руки вздовж тіла прямі, долонями до підлоги, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 40/45/50 \leq$
	Дівчата	$\geq 35/40/45 \leq$
Вправа «Планка» в упорі на ліктях, <i>с</i>	Хлопці	$\geq 70/90/110 \leq$
	Дівчата	$\geq 60/70/80 \leq$
Комплекс Берпі «burpee», стандартний варіант з віджиманням, <i>кількість разів</i>	Хлопці	$\geq 30/35/40 \leq$
	Дівчата	$\geq 25/30/40 \leq$

Блок II: контроль спеціальної фізичної підготовленості.

Зміст вимог оцінювання спеціальної фізичної підготовленості:

- володіння попередніми рівнями підготовки;
- переверот у бік (Рондад) із поворотом на 90 градусів зі з'єднанням ніг у середині руху;
- самострахування під час падіння назад із поворотом на 180 градусів зі стрибком (в.п. стійка);
- самострахування під час падіння на спину стрибком (в.п. стійка);
- самострахування під час падіння на бік із поворотом на 270 градусів (в.п. упор лежачи);
- стійка на голові (10 с).

Блок III: контроль техніко-тактичної підготовленості.

3.1. Володіння попередніми рівнями.

3.2. Володіння технікою ударів руками, ногами в бойовій стійці на місці, у пересуванні:

- виконання удару ногою (зворотний збоку);
- виконання чотирьох комбінацій, що складаються з двох і більше ударів руками, ногами (на основі вивченого матеріалу);
- володіння технікою захисту від ударів руками, ногами в бойовій стійці на місці, у пересуванні;

- виконання чотирьох комбінацій, що складаються з одного й більше видів захисту від ударів руками, ногами (на основі вивченого матеріалу).

3.3. Володіння технікою роботи в парах (удари руками, ногами та захист від них):

- виконання чотирьох комбінацій, що складаються з різних видів ударів руками, ногами (на основі вивченого матеріалу).

3.4. Володіння технікою виконання кидків:

- через стегно;
- зачіп ззовні та зсередини;
- підсіканням.

3.5. Володіння технікою боротьби в положенні лежачи, партер:

- перегинання колінного суглоба (із положення противник, лежачи на спині);
- перегинання колінного суглоба (із положення противник, лежачи на животі);
- вивертання тазостегнового суглоба (із положення противник, лежачи на спині);
- вивертання тазостегнового суглоба (із положення противник, лежачи на животі).

Блок IV: контроль технічної підготовленості в екстремальних умовах.

- Модельна ситуація 1. Атака: удари руками (прямий, збоку, знизу, зверху). Два різновиди атак: захист – на основі вивченого матеріалу. Контратака – на основі вивченого матеріалу.
- Модельна ситуація 2. Атака: удари ногами (уперед, збоку, у бік). Два різновиди атак: захист – на основі вивченого матеріалу. Контратака – на основі вивченого матеріалу.
- Модельна ситуація 3. Атака: охоплення тулуба під час підходу ззаду без рук, із руками. Захист: на основі вивченого матеріалу. Контратака: на основі вивченого матеріалу.

- Модельна ситуація 4. Атака: захоплення за руки, за одяг. Два різновиди атак. Захист: на основі вивченого матеріалу. Контратака: на основі вивченого матеріалу.

Блок V: контроль теоретичної підготовленості.

7.4.9. Нормативні вимоги на 6 КЮ

Вік вихованців – 11 років.

Колір пояса – жовтий.

Блок I: контроль загальної фізичної підготовленості:

- підтягування на перекладині вісім разів;
- виконання комплексу вправ (10+10+10+10) – чотири цикли (табл. 7.25).

Таблиця 7.25 – Вимоги щодо оцінювання загальної фізичної підготовленості спортсменів

№ вправи	Назва	Кількість разів
Вправа 1	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	10
Вправа 2	Перехід з упору присівши в упор лежачи	10
Вправа 3	Піднімання тулуба, руки за головою	10
Вправа 4	Стрибок угору з присіду, руки за головою	10

Умови виконання: усі вправи робляться по 10 разів без пауз та з високим рівнем технічного виконання без відпочинку між вправами.

Блок II: контроль.

Зміст вимог оцінювання спеціальної фізичної підготовленості:

- володіння попередніми рівнями підготовки.
- «Гімнастичний міст» із відривом голови від килима (із положення стоячи);
- виконання двох комплексів гімнастичних вправ (1 + 1) на вибір комісії.

Блок III: контроль техніко-тактичної підготовленості.

3.1. Володіння попередніми рівнями.

3.2. Володіння технікою ударів бойовій стійці (на місці, у пересуванні):

- виконання ударів ребром долоні збоку, зворотний збоку, зверху, уперед (лівою, правою);
- виконання чотирьох комбінацій, що складаються з трьох і більше ударів руками, ногами;
- виконання больових прийомів у стійці: ВРН (вивертання руки назовні).

3.3. Володіння технікою захисту від ударів руками:

- атака: удари руками (прямий, знизу, зворотний збоку, зверху). Захист: на основі вивченого матеріалу. Контратака: на основі вивченого матеріалу ВРН (вивертання руки назовні).

3.4. Володіння технікою виконання кидків:

- через голову;
- підсіданням;
- підхватом.

3.5. Виконання спеціальних технічних комплексів:

- кидки на час, 10 кидків у ліву та праву сторони по чергово за 40 с.

Блок IV: контроль технічної підготовленості в екстремальних умовах:

- модельні ситуації – нейтралізація умовного нападу противника.

Умови:

Кількість модельних ситуацій – п'ять.

Кількість нападників – один.

Технічні дії – удари (руками, ногами), захоплення, охоплення одягу, рук, волосся, шиї, тулуба.

Елемент раптовості – відсутній.

- тренувальний спаринг (п'ять поєдинків по одній хвилині).

Блок V: контроль теоретичної підготовленості.

7.4.10. Нормативні вимоги на 5 КЮ

Вік вихованців – 11 років.

Колір пояса – жовтий зі смужкою.

Блок I: контроль загальної фізичної підготовленості:

підтягування на перекладині – вісім разів; виконання комплексу вправ (10+10+10+10) – чотири цикли (табл. 7.26).

Таблиця 7.26 – Вимоги щодо оцінювання загальної фізичної підготовленості спортсменів

№ вправи	Назва	Кількість разів
Вправа 1	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	10
Вправа 2	Перехід з упору присівши в упор лежачи	10
Вправа 3	Піднімання тулуба, руки за головою	10
Вправа 4	Стрибок угору з присіду, руки за головою	10

Умови виконання: усі вправи виконуємо по 10 разів, без пауз та з високим рівнем технічного виконання без відпочинку між ними.

Блок II: контроль спеціальної фізичної підготовленості.

Зміст вимог оцінювання спеціальної фізичної підготовленості:

- володіння попередніми рівнями підготовки;
- переверт уперед з опорою на руки й голову;
- виконання трьох комплексів гімнастичних вправ (1 + 1) на вибір комісії.

Блок III: контроль техніко-тактичної підготовленості.

3.1. Володіння попередніми рівнями.

3.2. Володіння технікою ударів у бойовій стійці (на місці, у пересуванні):

- виконання ударів ліктями збоку, знизу, зверху, назад (лівою, правою);

- виконання чотирьох комбінацій, що складаються з трьох і більше ударів руками, ногами.

3.3. Виконання больових прийомів у стійці:

- важіль руки всередину (ВРВ);
- важіль руки через руку (ВРР).

3.4. Володіння технікою захисту від ударів руками:

- атака: удари руками прямий, зворотний збоку, зверху. Захист: на основі вивченого матеріалу. Контратака: на основі вивченого матеріалу (ВРП та ВРВ).

3.5. Володіння технікою виконання кидків:

- через плечі (млин);
- прогином;
- подвійним підбиванням (ножиці).

3.6. Виконання спеціальних технічних комплексів.

- кидки на час, 10 кидків за 35 с.

Блок IV: контроль технічної підготовленості в екстремальних умовах:

- модельні ситуації – нейтралізація умовного нападу противника.

Умови:

Кількість модельних ситуацій – чотири.

Кількість нападників – два.

Технічні дії – удари (руками, ногами), захоплення, охоплення одягу, рук, волосся, шиї, тулуба.

Елемент раптовості – відсутній.

- тренувальний спаринг (шість поєдинків по одній хвилині).

Блок V: контроль теоретичної підготовленості.

7.4.11. Нормативні вимоги на 4 КЮ

Вік вихованців – 12 років.

Колір пояса – зелений.

Блок I: контроль загальної фізичної підготовленості:

- підтягування на перекладині дев'ять разів;
- виконання комплексу вправ (10+10+10+10) – чотири цикли (табл.7. 27).

Таблиця 7.27 – Вимоги щодо оцінювання загальної фізичної підготовленості спортсменів

№ вправи	Назва	Кількість разів
Вправа 1	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	10
Вправа 2	Перехід з упору присівши в упор лежачи	10
Вправа 3	Піднімання тулуба, руки за головою	10
Вправа 4	Стрибок угору з присіду, руки за головою	10

Умови виконання: усі вправи робляться по 10 разів без пауз та з високим рівнем технічного виконання без відпочинку між вправами.

Блок II: контроль спеціальної фізичної підготовленості.

Зміст вимог оцінювання спеціальної фізичної підготовленості:

- володіння попередніми рівнями підготовки;
- переверот уперед з опорою на руки;
- виконання чотирьох комплексів гімнастичних вправ (1 + 1) на вибір комісії.

Блок III: контроль техніко-тактичної підготовленості.

3.1. Володіння попередніми рівнями.

3.2. Володіння технікою ударів у бойовій стійці (на місці, у пересуванні):

- виконання ударів колінами вперед, збоку, знизу (лівою, правою ногою).
- виконання чотирьох комбінацій, що складаються з трьох і більше ударів руками, ногами;

3.3. Виконання больових прийомів у стійці:

- вузол руки зверху (ВРЗ).

3.4. Володіння технікою захисту від ударів руками:

- атака: удари руками прямий, зворотний збоку, зверху. Захист: на основі вивченого матеріалу. Контратака: на основі вивченого матеріалу (ВРЗ).

3.5. Володіння технікою захисту та нападу у положенні напівстоячи (атакуючий на коліні (колінах) – противник у стійці):

- збивання поворотом знизу через руку;
- збивання нахилом знизу захопленням ніг;
- збивання прогином знизу упором стопою в живіт;
- збивання обертання знизу з переходом на важіль ліктя;
- збивання закиданням через плечі знизу.

3.6. Виконання спеціальних технічних комплексів:

- кидки на час, 15 кидків за 45 с.

Блок IV: контроль технічної підготовленості в екстремальних умовах:

- модельні ситуації – нейтралізація умовного нападу противника.

Умови:

Кількість модельних ситуацій – чотири.

Кількість нападників – три.

Технічні дії – удари (руками, ногами), захоплення, охоплення одягу, рук, волосся, шиї, тулуба.

Елемент раптовості – відсутній.

- тренувальний спаринг (7 поєдинків по одній хвилині).

Блок V: контроль теоретичної підготовленості.

7.4.12. Нормативні вимоги на 3 КЮ

Вік вихованців – 13 років.

Колір пояса – зелений зі смужкою.

Блок I: контроль загальної фізичної підготовленості:

- підтягування на перекладині 10 разів;
- виконання комплексу вправ (10+10+10+10) – чотири цикли (табл. 7.28).
-

Таблиця 7.28 – Вимоги щодо оцінювання загальної фізичної підготовленості спортсменів

№ вправи	Назва	Кількість разів
Вправа 1	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	10
Вправа 2	Перехід з упору присівши в упор лежачи	10
Вправа 3	Піднімання тулуба, руки за головою	10
Вправа 4	Стрибок угору з присіду, руки за головою	10

Умови виконання: усі вправи виконують по 10 разів без пауз та з високим рівнем технічного виконання без відпочинку між вправами.

Блок II: контроль спеціальної фізичної підготовленості.

Зміст вимог оцінювання спеціальної фізичної підготовленості:

- володіння попередніми рівнями підготовки;
- темповим переворот уперед з опорою на руки;
- виконання п'яти комплексів гімнастичних вправ (1 + 1) на вибір комісії.

Блок III: контроль техніко-тактичної підготовленості.

3.1. Володіння попередніми рівнями.

3.2. Володіння технікою ударів бойовій стійці (на місці, у пересуванні):

- виконання чотирьох комбінацій, що складаються з трьох і більше ударів ребром долоні, ліктями, колінами;
- виконання чотирьох комбінацій, що складаються з трьох і більше ударів руками, ногами.

3.3. Виконання больових прийомів у стійці:

- загин руки за спину (ЗРЗ).

3.4. Володіння технікою захисту від ударів руками:

- атака: удари руками прямий, збоку, зворотний збоку, знизу, зверху.
Захист: на основі вивченого матеріалу. Контратака: на основі вивченого матеріалу (ЗРЗ).

3.5. Володіння технікою захисту та нападу в положенні лежачи (атакуючий на спині, на боці):

- захист від ударів руками (противник стоїть – той, хто захищається, лежить на спині, ногами до противника);
- захист від ударів ногами (противник стоїть – той, хто захищається, лежить на боці до противника);
- збивання нахилом лежачи захопленням ніг (ноги) двома руками (противник стоїть – той, хто захищається, лежить на животі головою до ніг);
- збивання повертаючись, вузлом ноги (ногами) (противник стоїть – той, хто захищається, лежить на животі ногами до ніг).
- збивання лежачи захопленням п'яти (противник стоїть – той, хто захищається, лежить на спині ногами до противника).

3.6. Виконання спеціальних технічних комплексів.

- кидки на час, 20 кидків за 50 с.

Блок IV: контроль технічної підготовленості в екстремальних умовах:

- модельні ситуації – нейтралізація умовного нападу противника.

Умови:

Кількість модельних ситуацій – чотири.

Кількість нападників – чотири.

Технічні дії – удари (руками, ногами), захоплення, охоплення одягу, рук, волосся, шиї, тулуба.

Елемент раптовості – відсутній.

- тренувальний спаринг (вісім поєдинків по одній хвилині).

Блок V: Контроль теоретичної підготовленості.

7.4.13. Нормативні вимоги на 2 КЮ

Вік вихованців – 14 років.

Колір пояса – коричневий.

Блок I: контроль загальної фізичної підготовленості:

- виконання комплексу вправ (один цикл по чергово без зупинки) (табл. 7.29).

Таблиця 7.29 – Вимоги щодо оцінювання загальної фізичної підготовленості спортсменів

№	Назва	Кількість разів
Вправа 1	Підтягування на перекладині	12
Вправа 2	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	50
Вправа 3	Перехід з упору присівши в упор лежачи	35
Вправа 4	Піднімання тулуба, руки за головою	80
Вправа 5	Стрибок угору з присіду, руки за головою	80

Умови: усі вправи виконуємо максимальну кількість разів без пауз та з високим рівнем технічного виконання без відпочинку між вправами.

Блок II: контроль спеціальної фізичної підготовленості.

Зміст вимог оцінювання спеціальної фізичної підготовленості:

- володіння попередніми рівнями підготовки;
- виконання трьох комплексів гімнастичних вправ (1 + 1 + 1) на вибір комісії;
- виконання двох комплексів гімнастичних вправ (одна й більше) із предметом (палка).

Блок III: контроль техніко-тактичної підготовленості.

3.1. Володіння попередніми рівнями.

3.2. Володіння технікою ударів бойовій стійці: (на місці, в пересуванні):

- зброєю (палкою);

- виконання чотирьох комбінацій, що складаються з трьох і більше ударів (руками, ногами).

3.3. Володіння технікою захисту від загрози або атак зброєю:

- атаки: удари палкою зверху, збоку, збоку зворотний, уперед. Захист: на основі вивченого матеріалу. Контратака: на основі вивченого матеріалу.

3.4. Виконання спеціальних технічних комплексів (табл. 7.30).

Таблиця 7.30 – Виконання спеціальних технічних комплексів

№	Назва спеціального технічного комплексу	Кількість, <i>разів</i>
1	Перекид-кидок	8
2	Кидки накатом	4
3	Кидки на час, (50 с)	20

Блок IV: контроль технічної підготовленості в екстремальних умовах:

- модельні ситуації – нейтралізація умовного нападу противника.

Умови:

Кількість модельних ситуацій – п'ять.

Кількість нападників – один.

Технічні дії – удари (руками, ногами), захоплення, охоплення одягу, рук, волосся, шиї, тулуба.

Зброя – палка.

Положення під час нападу – стійка, стійка на колінах, положення лежачи.

Елемент раптовості – так.

- тренувальний спаринг (шість поєдинків по дві хвилини).

Блок V: контроль теоретичної підготовленості.

7.4.14. Нормативні вимоги на 1 КЮ

Вік вихованців – 15 років.

Колір пояса – коричневий зі смужкою.

Блок І: контроль загальної фізичної підготовленості: виконання комплексу вправ (один цикл по чергово, без зупинки) (табл. 7.31).

Таблиця 7.31 – Вимоги щодо оцінювання загальної фізичної підготовленості спортсменів

№	Назва	Кількість разів
Вправа 1	Підтягування на перекладині	14
Вправа 2	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	55
Вправа 3	Перехід з упору присівши в упор лежачи	35
Вправа 4	Піднімання тулуба, руки за головою	80
Вправа 5	Стрибок угору з присіду, руки за головою	80

Умови: усі вправи виконуємо максимальну кількість разів без пауз та з високим рівнем технічного виконання без відпочинку між вправами.

Блок ІІ: контроль спеціальної фізичної підготовленості.

Зміст вимог оцінювання спеціальної фізичної підготовленості:

- володіння попередніми рівнями підготовки;
- виконання трьох комплексів гімнастичних вправ (1 + 1 + 1) на вибір комісії;
- виконання двох комплексів гімнастичних вправ (1 і більше) з предметом (ніж, палиця).

Блок ІІІ: контроль техніко-тактичної підготовленості.

3.1. Володіння попередніми рівнями.

3.2. Володіння технікою ударів бойовій стійці (на місці, у пересуванні):

- зброєю (ножем);

- виконання чотирьох комбінацій, що складаються з трьох і більше ударів (руками, ногами).

3.3. Володіння технікою захисту від загрози або атак зброєю:

- атаки: удари ножом зверху, збоку, збоку зворотний, уперед. Захист: на основі вивченого матеріалу. Контратака: на основі вивченого матеріалу.

5.4. Виконання спеціальних технічних комплексів (табл. 7.32).

5.5.

Таблиця 7.32 – Виконання спеціальних технічних комплексів

№	Назва спеціального технічного комплексу	Кількість разів
1	Перекид-кидок	9
2	Кидки накатом	5
3	Кидки на час (55 с)	22

Блок IV: контроль технічної підготовленості в екстремальних умовах:

- модельні ситуації – нейтралізація умовного нападу противника.

Умови:

Кількість модельних ситуацій – чотири.

Кількість нападників – два.

Технічні дії – удари (руками, ногами), захоплення, охоплення одягу, рук, волосся, шиї, тулуба.

Зброя – палка, ніж.

Положення під час нападу – стійка, стійка на колінах, положення лежачи

Елемент раптовості – так.

- тренувальний спаринг (вісім поєдинків по дві хвилини).

Блок V: контроль теоретичної підготовленості.

7.4.15. Нормативні вимоги на 1 ДАН

Вік вихованців – 16 років.

Колір пояса – чорний.

Блок I: контроль загальної фізичної підготовленості:

- виконання комплексу вправ (один цикл почергово, без зупинки) (табл. 7.33).
-

Таблиця 7.33 – Вимоги щодо оцінювання загальної фізичної підготовленості спортсменів

№	Назва	Кількість разів
Вправа 1	Підтягування на перекладині	18
Вправа 2	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	60
Вправа 3	Перехід з упору присівши в упор лежачи	40
Вправа 4	Піднімання тулуба, руки за головою	90
Вправа 5	Стрибок угору з присіду, руки за головою	90

Умови: усі вправи виконуємо максимальну кількість разів без пауз та з високим рівнем технічного виконання без відпочинку між вправами.

Блок II: контроль спеціальної фізичної підготовленості.

Зміст вимог щодо оцінювання спеціальної фізичної підготовленості:

- володіння базовим, спеціалізованим і рівнем підготовки до вищого майстерності;
- виконання двох комплексів гімнастичних вправ (1 + 1 + 1 + 1) на вибір комісії;
- виконання двох комплексів гімнастичних вправ (1 + 1 і більше) з предметом (ніж, палиця, пістолет).

Блок III: контроль техніко-тактичної підготовленості.

3.1. Володіння попередніми рівнями.

3.2. Володіння технікою ударів у бойовій стійці (на місці, у пересуванні):

- зброєю (пістолет);
- виконання п'яти комбінацій, що складаються з трьох і більше ударів (руками, ногами, палицею, ножом, пістолетом).

3.3. Володіння технікою захисту від загрози або атак зброєю:

- атаки: загроза пістолетом під час підходу спереду, під час підходу ззаду, за спроби дістати зброю. Захист: на основі вивченого матеріалу.

3.4. Виконання спеціальних технічних комплексів (табл. 7.34).

Таблиця 7.34 – Виконання спеціальних технічних комплексів

№	Назва спеціального технічного комплексу	Кількість, <i>разів</i>
1	Перекид-кидок	10
2	Кидки накатом	6
3	Кидки на час (60 с)	25

Блок IV: контроль технічної підготовленості в екстремальних умовах:

- модельні ситуації – нейтралізація умовного нападу противника (табл. 7.35):

Умови:

- кількість модельних ситуацій – чотири;
- кількість нападників – три;
- технічні дії – удари (руками, ногами), захоплення, охоплення одягу, рук, волосся, шиї, тулуба;
- зброя – палка, ніж, пістолет;
- положення під час нападу – стійка, стійка на колінах, положення лежачи;
- елемент раптовості – так;

- тренувальний спаринг (10 поєдинків по дві хвилини).

Блок V: контроль теоретичної підготовленості.

Висновки до розділу 7

Установлено, що для ефективної інтеграції системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів у загальну систему багаторічної підготовки доцільно її розділити на п'ять стадій, пов'язуючи цей процес із віком, кваліфікацією та найбільш сприятливими для розвитку фізичних якостей «сенситивними» періодами розвитку організму спортсмена. Кожній стадії спортивної майстерності відповідає порівняно однорідний за рівнем кваліфікації контингент спортсменів, певні тимчасові межі (строки) стадії, а також специфічна сукупність розв'язуваних завдань і засобів, що використовуються для цього, методів, показників, вибір яких здійснюється з урахуванням особливостей рукопашного бою. Основним змістом усіх стадій системи поясів є оцінювання різних видів підготовленості спортсмена за допомогою спеціальних тестових завдань й об'єктивних кількісних показників. При цьому такий контроль охоплює весь процес багаторічної підготовки спортсменів, а кожна стадія поясної системи збігається з відповідним етапом багаторічної підготовки спортсмена.

Матеріали цього розділу представлено в публікаціях [161, 167, 172].

РОЗДІЛ 8

ОБҐРУНТУВАННЯ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У РУКОПАШНОМУ БОЮ ТА РОЗРОБКА ТЕХНОЛОГІЇ ЇЇ ВПРОВАДЖЕННЯ

8.1. Теоретичне обґрунтування системи оцінювання підготовленості юних спортсменів із рукопашного бою

Система поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів поширена в різних видах спортивних єдиноборств і стала популярною в багатьох країнах Європи та світу. Завдяки своїй концепції, а саме помірним режимам навантаження, спрямованості на фізичний розвиток і підвищення рівня функціональних систем організму, соціальній спрямованості та філософському обґрунтуванню, ця система приваблює до занять єдиноборствами мільйони людей у різних куточках світу. Практика свідчить, що головним елементом системи поясів є опанування технічного арсеналу, притаманного виду спорту й, складання іспитів на право носіння чергового пояса. Матеріали попередніх досліджень [167, 172] дають підставу стверджувати, що в більшості видів спортивних єдиноборств, де вже протягом багатьох років існує система поясів (карате, дзюдо, тхэквондо, джиу-джитсу та ін.), головним чинником оцінювання підготовленості спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення є визначення рівня володіння технічним арсеналом, що складається з демонстрації техніко-тактичних дій й окремих елементів техніки, притаманних виду єдиноборств. Зазвичай, техніку виконання оцінюють експерти, які мають високий кваліфікаційний рівень і входять до атестаційних комісій. Потрібно зазначити, що в ході роботи нами не виявлено конкретних вимог та об'єктивних критеріїв оцінювання ефективності технічної майстерності в досліджуваних видах двобоїв. Єдиноборства та рукопашний бій зокрема належить до видів спорту, у яких велике значення має естетична оцінка рухів, де складання іспитів або перемога в змаганнях (розділ «Демонстрація

техніки») визначається заснованими на зорових враженнях думками експертів, коли суттєвими є зовнішній ефект та емоційність виконуваних дій. На сьогодні проблема визначення об'єктивних критеріїв оцінки технічної майстерності є педагогічним завданням, яке повинне передбачати розкриття закономірностей у різних аспектах – аксіологічному, психофізіологічному, кваліметричному, безпосередньо практичному [100].

Аксіологічний аспект ґрунтується на філософському вченні про етичні, моральні й культурні цінності як сенсоутворювальні засади людського буття, які визначають напрями та мотивованість людського життя, діяльності й вчинків [100]. Аксіологічний підхід органічно вплітається в гуманістичну педагогіку, оскільки людина розглядається в ній як самоціль суспільного розвитку та вища цінність суспільства. Тому аксіологія є основою нової філософії освіти й, відповідно, методологією сучасної педагогічної науки та педагогічних досліджень. Цінності, які визнає людина, формують її ціннісні орієнтації. Ціннісні орієнтації визначають загальний підхід людини до світу, до себе, інших людей, надають сенс особистісним позиціям, поведінці, вчинкам і професійній діяльності. Ціннісні орієнтації на індивідуальному рівні є соціальним психологічним феноменом, що відображається в наданні переваги або відкиданні певних смислів та моделей поведінки людини, проявляється в її спрямованості, установках і переконаннях [100]. Ціннісні орієнтації охоплюють ідеали, уявлення про сенс життя й діяльності людини. Вони є основою мотиваційно-ціннісної сфери особистості, яка характеризується єдністю процесів саморегуляції та усвідомленого саморозвитку в процесі набуття смислів-цілей, смислів-інтересів, смислів-мотивів, смислів-відношень [100].

У системі поясів визначення рівня техніко-тактичної готовності вихованців оцінюється зовнішня форма рухів. Тому потрібно з'ясувати співвідношення об'єктивного й суб'єктивного в естетичних сприйняттях та оцінках техніки спортивних рухів. Будь-яке ціннісне ставлення в спорті однаково й естетичне, підпорядковується загальним аксіологічним

закономірностям. Характер визначення цінностей та оцінок технічної майстерності спортсменів визначає постановку й вирішення найважливіших питань, у тому числі й питання про критерії оцінки ефективності техніки рухів. Загальні закономірності формування уявлень про той чи інший рух пов'язані з появою в суб'єкта щоразу індивідуальної внутрішньої моделі руху [142, 228]. У кожному випадку виконуваний або оцінюваний рух порівнюється за безліччю параметрів із внутрішньою моделлю, із суб'єктивним еталоном. Будь-який акт порівняння є мнемічною функцією й відображає в реальній діяльності ступінь об'єктивності суб'єктивного еталона чи внутрішньої моделі. Ця модель завжди будується з урахуванням об'єктивної, реальної цінності, властивої певному руху (рухам). Під впливом особистих якостей суб'єкта ідеальна (внутрішня) модель набуває індивідуальної, суб'єктної модифікації. Наявність такої (інтерсуб'єктивної) моделі як головного комплексного критерію оцінки дає змогу оцінювати будь-який подібний рух [142, 228].

Чим більше місця в житті людини займає оцінюване явище, чим вища професійна підготовка індивідуума, що виносить судження; тим більш об'єктивними будуть його суб'єктивні оцінки [5]. Діалектичний зв'язок індивідуальної та суспільної практики, урешті, визначає об'єктивність естетичної оцінки, що належить до конкретної естетичної цінності, у тому числі й у спорті [16]. Предмети та явища навколишнього світу, а також спортивні рухи, впливаючи на людину, поряд з утилітарним, споживчим значенням, чинять естетичний вплив, що має свій філософський зміст [70]. Загальним критерієм об'єктивності оцінки технічної майстерності в спорті (у широкому філософському значенні) потрібно вважати відповідність її реальному рівню самої майстерності спортсмена.

Психофізіологічний аспект. Складні взаємини між людиною й об'єктивним світом зумовлені як складністю цього світу, так і складністю самої людини. Передусім, цей зв'язок визначається психічними закономірностями. Функціональні особливості суб'єкта, що пізнає, його

психіка є ланкою, яка забезпечує об'єктивне відображення реального світу та відповідні поведінкові акти. Саме тому розробка теоретичних основ проблеми критеріїв технічної майстерності спортсменів не може вирішуватися без урахування особливостей психічної діяльності [100]. Психічні процеси, психічні стани й властивості, які вивчаються психологією, визначають здатність людини не тільки оцінювати об'єктивно реальний світ речей і явищ, а й активно впливати на нього, згідно зі своїми потребами. Виходячи з цього положення, ефективне управління вдосконаленням технічної майстерності спортсменів залежить від рівня наших знань про рівень об'єктивності оцінок. Об'єктивність суб'єктивних оцінок у спорті обумовлена як реальністю оцінюваних явищ, так і особливістю психічної діяльності. Вивчаючи особливості візуального сприйняття в спорті, мусимо знати закони сприйняття тіл, що переміщуються в просторі, закони чуттєвого відображення простору та ін. Знання цих законів дасть змогу виявити адекватність, істинність відображення реального рівня технічної майстерності. Адекватність оцінок спортивної техніки визначається «системою порівняння об'єкта з ідеальною моделлю» або «уявним зіставленням з ідеальним еталоном» [95]. У реалізації такого порівняння важливу роль відіграє сприйняття. Одна зі сторін цього процесу – вибірковість сприйняття – визначається здатністю людини виявляти й упізнавати якісні ознаки рухів, що оцінюються в деякому обмеженому діапазоні, який залежить від параметрів руху, від ступеня інформаційного завантаження експерта та від стану самого експерта [206].

Кваліметричний аспект передбачає кількісний опис якості предметів або процесів (кількісна оцінка якості). Основний метод кваліметрії – експертний. Нині розвивається педагогічна кваліметрія – це використання методів загальної кваліметрії в педагогічних вимірюваннях для кількісної оцінки психолого-педагогічних і дидактичних об'єктів. Основний метод педагогічної кваліметрії є психолого-педагогічних і дидактичних об'єктів (метод Дельфі) [100, 102].

Педагогічна кваліметрія – міждисциплінарна наука, яка поєднує в собі педагогіку, математику, загальну кваліметрію, соціологію, кібернетику тощо [69]. Частиною педагогічної кваліметрії є педагогічна експертиза. Це сукупність процедур, необхідних для одержання колективної думки у формі експертного судження про педагогічний об'єкт. Теоретичною базою педагогічної експертизи є методи експертних оцінок і такі методи соціологічних досліджень, як анкетування й тестування. Із методів експертних оцінок використовують метод рейтингу (метод оцінної класифікації) і метод бальних оцінок, із методів соціологічних досліджень – анкетування. Основна методика – групова експертна оцінка. За допомогою цієї методики проводиться формування колективного судження. Основним правилом групової експертної оцінки є створення умов для індивідуального експертного оцінювання (експерти не повинні спілкуватися й обговорювати будь-які питання). Головна умова надійності експертної думки – кваліфіковані професіонали-експерти [69].

У математичному сенсі завдання управління технічною майстерністю передбачає моделювання оптимального рівня техніки рухів у спорті. Оптимізація якості спортивної техніки розглядається як оптимізація деякої функції, що моделює цю якість і залежить від кількох перемінних. Перемінна цієї функції уявляє собою окремі властивості, параметри, характеристики спортивного руху. Функція, що моделює якість спортивної техніки, розглядається відповідно до загального філософського розуміння цілого (техніка руху) як сума цінностей окремих складових частин цього цілого [84].

На цьому загальному розумінні цінності спортивної техніки визначається відповідний підхід до індивідуальної оцінки. В окремому випадку процес оптимізації якості технічної майстерності заснований на виборі кращого варіанта з кількох варіантів техніки руху. Залежно від завдань і характеру оцінювання, за критерій оптимальності приймається або одиничний показник якості техніки, або комплексний показник, або

інтегральний. Прямий та повний комплексний вимір численних і різноманітних сторін спортивної техніки єдиноборців неможливий на сьогодні, поки ми не знаємо всіх складників, що входять до комплексу, який оцінюється. Унаслідок гострої необхідності отримувати близькі до об'єктивних показників якості техніки рухів і рівня підготовленості спортсменів, на практиці вимір здійснюється емпіричним, інтуїтивним шляхом. Результати таких вимірів залежать від кваліфікації та досвіду фахівців, які виконують ці виміри [84].

Практичний аспект уключає насамперед ті вміння й навички, які можуть бути загальними в спортивній діяльності (складання планів підготовки, організація навчального процесу, підготовка до виступу в змаганнях, розвиток фізичних якостей, удосконалення спортивної майстерності тощо) і спеціальними, що формуються лише в рамках спеціалізації виду спорту (володіння технічним та тактичним арсеналом, знання специфіки змагальної й тренувальної діяльності, особливостей реалізації технічного арсеналу тощо). Будь-який спортивний рух має безліч властивостей, які загалом становлять його якість. Однак у кожному випадку оцінки спортивного руху, його техніки набувають особливої значущості та викликають найбільший інтерес окремі властивості, ознаки, залежно від специфіки виду спорту [100].

У рукопашному бою під час оцінки техніки рухів різної спрямованості (удари, кидки, больові прийоми тощо) можливі різні вимоги до виконання захватів, швидкості обертання, амплітуди виконання, напрямку рухів, положення тіла, збереження рівноваги, часу виконання окремих фаз прийому, контролю суперника після падіння. В окремих випадках ці характеристики мають різні значення, особливо в різних виконавців. Тільки з урахуванням значущості всіх ознак, або принаймні провідних, основних, комплексний показник якості техніки руху стає найбільш об'єктивним загальним критерієм. Знання залежності між абсолютними показниками властивостей руху та їх оцінками уможливить об'єктивний перехід від

вимірів до оцінок. Це завдання може виконуватися за допомогою розроблених у метрології та апробованих у кваліметрії методів з урахуванням специфіки спортивної діяльності [15, 29, 92, 208].

Технічна майстерність спортсменів визначається тим, як вони володіють найбільш сучасним зразком наявної спортивної техніки. Такі зразки називають еталонними. Вони звичайно розробляються за результатами попередніх вимірювань біомеханічних характеристик багатьох провідних спортсменів [5]. Найбільш загальні показники визначення рівня спортивно-технічної майстерності – ефективність системи рухів (високий спортивний результат) за необхідного рівня надійності на основі високого рівня проведення спортивної підготовки в усіх її розділах. При цьому спортивний результат залежить від доцільності всіх рухів, їх точності в досягненні мети й високої економічності. Іншими словами, майстерність проявляється в ефективності техніки [82].

У низці наукових публікацій [46, 82, 206] зазначено, що, виконуючи будь-яку фізичну вправу, людина здійснює певне рухове завдання: відбиває (завдає) удару, кидає партнера, скорочує дистанцію, виконує больовий прийом тощо. В основу кожного способу виконання фізичної вправи покладено сукупність взаємопов'язаних рухів. Вони, об'єднанні між собою загальною змістовною (цільовою) спрямованістю фізичної вправи, мають назву операції. Якщо рухове завдання складне і його виконання включає деяку кількість більш дрібних рухових завдань, то й спосіб його виконання має складну структуру, містить відповідну кількість операцій, кожна з яких повинна стати об'єктом вивчення в процесі оволодіння технікою фізичних вправ. Визначення операційного складу фізичної вправи є однією з важливих умов вивчення його техніки в педагогічному аспекті. Під цим мають на увазі виокремлення суті рухового завдання та операцій, що становлять цей спосіб виконання дії, та опис просторових, часових, швидкісних, ритмічних параметрів рухів, які характеризують виконання операцій.

Аналіз науково-методичної літератури [82, 201] дає підставу для висновку, що серед безлічі способів досягнення мети виконання рухового

завдання є найбільш раціональні. Отже, технікою фізичної вправи є способи виконання фізичних вправ, які розв'язують рухове завдання найбільш раціонально, із найкращою ефективністю.

На особливу увагу заслуговує та обставина, що всі рухові дії складаються з окремих рухів, але при цьому не всі рухи в ньому однаково важливі [201]. У зв'язку з цим розрізняють основу техніки рухів, головне (провідна ланка) та деталі техніки.

Основа техніки – це сукупність відносно незмінних і достатніх для виконання рухового завдання рухів.

Визначальна (провідна) ланка техніки – це найбільш важлива й вирішальна частина в техніці цього способу виконання рухового завдання. Виконання визначальної ланки техніки в руках зазвичай відбувається в порівняно короткий проміжок часу та потребує більших м'язових зусиль.

Дослідники [46, 110, 221] звертають увагу, що виконання основної ланки техніки в рухах зазвичай відбувається порівняно короткий проміжок часу й потребує великих м'язових зусиль.

Деталі техніки – це другорядні особливості руху, що не порушують його основного механізму (основи техніки). Причому деталі техніки в різних осіб можуть бути різними та залежать від їхніх особливостей.

Загальні закономірності техніки рухів не виключають доцільності індивідуального її варіювання, у тому числі й за формами використання основного механізму. Механічне копіювання індивідуалізованої техніки видатних спортсменів нерідко призводить до негативних результатів [46, 109, 221].

8.2. Особливості організації та проведення оцінювання підготовленості юних спортсменів із рукопашного бою

Відповідно до ключових положень загальної теорії спорту методично правильно побудований процес оцінювання підготовленості спортсменів у системі поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів із

використанням адекватних форм організації та критеріїв оцінки сприятиме приросту рівня підготовленості спортсменів.

Практика функціонування системи поясів у різних видах єдиноборств свідчить про встановлення загального порядку проведення оцінювання підготовленості вихованців у більшості видів двобоїв, присвоєння чергових кваліфікаційних рангів, що дають право на носіння визначеного кольору пояса. Зазвичай, для організації кваліфікаційних іспитів створюються експертні (атестаційні) комісії. Ураховуючи передовий європейський і світовий досвід, ми розробили вимоги щодо кількісного та якісного складу експертних комісій (табл. 8.1).

Таблиця 8.1 – Вимоги щодо кількісного та якісного складу експертних комісій у рукопашному бою

Рівень атестаційних комісій	Дозволені ступені присвоєння	Кількість членів експертної комісії	Кваліфікація експертів
Експертна комісія початкового рівня	14-7 КЮ	3	Не нижче 1 ДАНУ
Експертна комісія базового рівня	14-3 КЮ	3	Не нижче 1 ДАНУ
Експертна комісія майстерного рівня	14-1 КЮ 3-8 ДАН	5	Не нижче 3 ДАНУ

Згідно з нормативно-правовими документами Всеукраїнської федерації рукопашного бою учасниками атестації є експерти та учасники атестації. Експерт (від латин. *expertus* – досвідчений) – фахівець, який здійснює експертизу й має відповідну спортивну кваліфікацію [108].

Учасник атестації – той, хто бере чи брав участь у заході.

Атестаційний іспит, екзамен або тестування – найпоширеніша оцінка знань, умінь, підготовки та класифікації людини в галузі рукопашного бою. Світова практика свідчить, що головним елементом системи поясів, незалежно від виду єдиноборств, є оцінювання технічного арсеналу, технологію якого відображено на рис. 8.1.

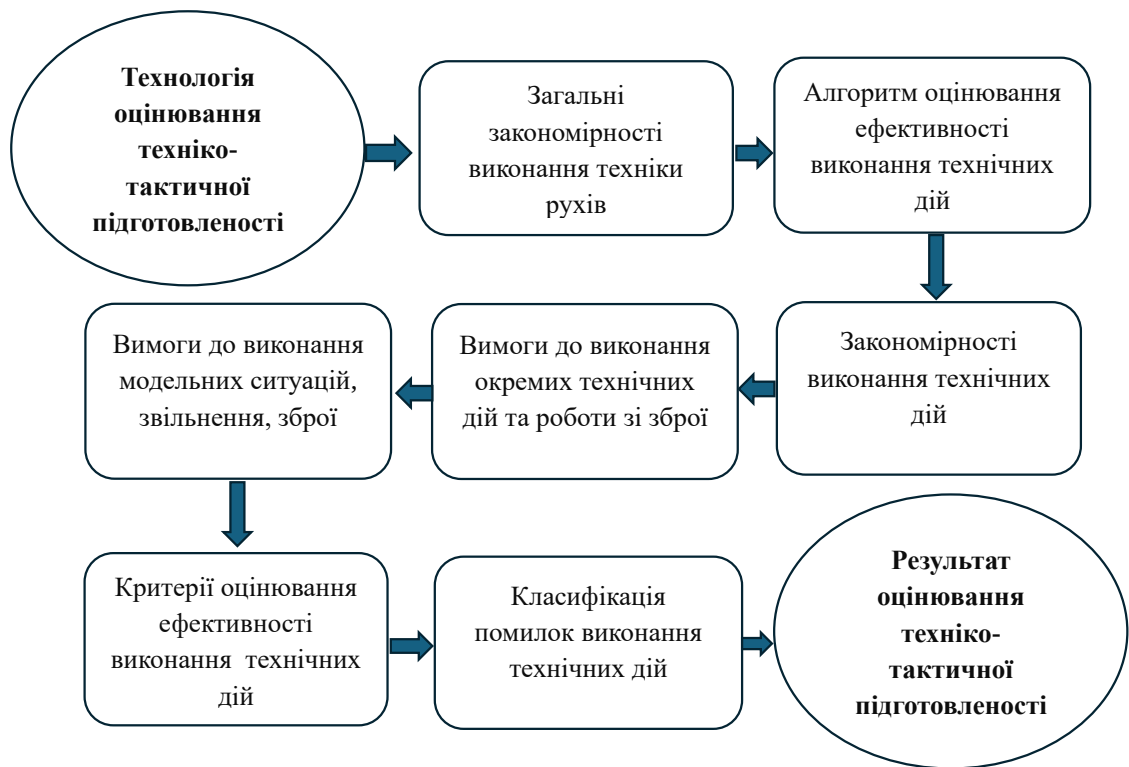


Рисунок 8.1 – Технологія оцінювання техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів

На сьогодні найбільш відомими різновидами аналізу техніки рухових дій є суб'єктивний та об'єктивний підходи:

- об'єктивний аналіз, якщо рух можна виміряти в об'єктивних величинах (час, відстань, обсяг, маса тощо);
- суб'єктивний аналіз, якщо замість об'єктивних даних ми даємо чи отримуємо абстрактну інформацію (різко–плавно, високо–низько тощо), яка не підтверджується жодними кількісними параметрами,

а оцінюється суто суб'єктивно, тобто дається суб'єктивна характеристика руху.

За даними фахівців [167], рукопашний бій належить до видів спорту, у яких оцінка технічної майстерності вихованців визначається заснованими на зорових враженнях думками експертів, коли суттєвими є зовнішній ефект та емоційність виконуваних дій.

Ураховуючи особливості рукопашного бою, а саме: безперервну варіабельність взаємодії (змінність) суперників у часі та просторі при дистанційних та тимчасових лімітах, невизначеність прийомів, які може застосувати суперник для виконання конкретного завдання в певній ситуації; невизначеність моменту початку дій, швидкість виконання захисних і контратакуючих дій, можемо констатувати, що людина не зможе зафіксувати окремі елементи виконання певних технічних дій без відповідних приладів [172]. Тому під час аналізу рухів експерт повинен концентрувати свою увагу не на конкретних рухах, а на змінах напрямів цих рухів, на позах, які приймають спортсмени в певний час під час демонстрації техніки. Усі відхилення від стандарту (еталону техніки) – це помилки. Візуально експерт повинен порівнювати реальну техніку виконання зі стандартом (еталоном) виявляти та запам'ятовувати відхилення. Оцінюючи ту чи іншу техніку рухів, експерт, передусім, виходить зі своїх знань і понять, практичного досвіду.

Алгоритм оцінювання ефективності виконання технічних дій:

- визначення результативності (якості виконання рухового завдання);
- порівняння з параметрами еталонної техніки;
- визначення різниці між реальним результатом та можливим;
- прийняття рішення щодо оцінки.

Критерії під час оцінювання техніко-тактичних дій:

- початкове положення, із якого рух починається;
- кінцеве положення, у якому рух закінчується;

- низка миттєвих проміжних положень, які приймає тіло під час виконання руху.

Надаючи експертну оцінку ефективності виконання технічних дій, фахівець повинен урахувати закономірності виконання технічних дій:

- технічні дії об'єктивно є прямим наслідком цілеспрямованого переміщення тіла спортсмена або його частин у часі та просторі, що є біомеханічним процесом;
- специфічною особливістю технічної майстерності є те, що спортсмени перебувають у складному динамічному зв'язку, що утворює при цьому систему двох тіл;
- успіх атакуючого пояснюється вмінням поєднувати початок і напрям дії своїх сил із напрямком переміщення маси тіла суперника;
- перед початком виконання технічних дій (кидок, удар, больовий прийом тощо) потрібно придати своєму тілу певне положення в просторі та врахувати особливості взаємної пози, взаємного захоплення, під час використання якого можна буде забезпечити власне переміщення щодо суперника й переміщення тіла суперника разом зі своїм тілом;
- приймаючи різні положення, спортсмени, зазвичай, повинні турбуватися про збереження або контрольовану зміну рівноваги свого тіла та тіла суперника;
- для прийняття певного положення спортсмен повинен забезпечити необхідні умови взаємодії свого тіла з опорою (килимом), суперником;
- вихідні положення приймаються для створення найвигідніших умов початку наступних рухів, кращої орієнтації в навколишній обстановці, збереження стійкості, забезпечення свободи рухів і характеризує готовність до виконання наступних рухових завдань;
- під час виконання техніки спортсмен постійно змінює своє положення, підвищує стійкість для максимального впливу на зусилля суперника.

Основні вимоги до виконання модельних ситуацій:

- прийняття бойової стійки перед початком виконання обома учасниками;
- нанесення реальної, чіткої, точної атаки асистентом у певну задачну зону;
- виконання захисних дій із відходом із лінії атаки;
- під час переходу від захисних до контратакуючих дій нанесення розслаблюючого, шокуючого або відволікаючого удару (ударів), крім ситуацій, коли техніко-тактичні дії виконуються в темпі руху дій противника;
- усі захисні дії повинні закінчуватися положенням повного контролю учасника над суперником (унаслідок виконання больового, задушливого прийомів);
- за загрози зброєю важливо здійснювати додатковий контроль зброї, зброя під час виконання контратакуючих дій повинна вилучатися, у разі падіння зброї бажано її підняти.

Основні вимоги під час звільнення від захоплень та охоплень:

- на початку виконання технічних дій для подальшого звільнення потрібне нанесення розслаблюючого, шокуючого або відволікаючого удару (ударів);
- захоплення необхідно зривати різко й жорстко, із застосуванням сили всього тулуба;
- під час захоплень за волосся треба завдати удару по атакуючій руці;
- під час захисту від задушливих захоплень притиснути підборіддя до грудей, піднявши плечі;
- усі звільнення від захоплень й охоплень повинні закінчуватися положенням повного контролю учасника над противником (унаслідок виконання больового, задушливого прийомів).

Основні вимоги щодо загрози зброєю:

- за загрози зброєю має бути розуміння, що зброя приставлена впритул або перебуває на невеликій відстані, інакше дії щодо обеззброювання виконати складно, а частіше – неможливо;
- особливу увагу треба звернути на додатковий контроль зброї, неможливість перетину траєкторії пострілу;
- зброя під час виконання контратакуючих дій має витягуватися, у випадках падіння зброї бажано її, за можливості, підняти.

Еталон техніки – це техніка найкращих спортсменів. Усі відхилення від стандарту (еталону техніки) – це помилки. Помилка – виконання вправи з відхиленням від моделі техніки, яка відчутно впливає на результат дії [228].

Причому помилки, залежно від варіативності ситуації, мають різну значимість:

- незначні помилки – спортсмен допускає нечіткість під час виконання окремих складових частин технічної дії (деталях техніки), що призводить до зниження ефективності дії;
- значні помилки – спортсмен допускає неполадки під час виконання основи техніки, що не впливають на смислову сутність технічної дії;
- грубі помилки – спортсмен допускає помилки в основі техніки, що впливають на смислову сутність прийому, що спотворюють основний механізм технічної дії, але при цьому рухова дія доведена до логічного завершення;
- фатальні помилки – спортсмен допускає помилки в основі техніки, що призводять до неможливості подальшого виконання технічних дій.

8.3. Критерії оцінювання спортивної майстерності за видами підготовки в рукопашному бою

Загальна схема оцінювання підготовленості спортсменів уключає контроль теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості на різних стадіях становлення спортивної майстерності.

Визначення рівня кваліфікації в системі поясів є комплексною оцінкою за різними видами підготовки (рис. 8.2).



Рисунок 8.2 – Технологія комплексного оцінювання підготовленості спортсменів у системі поясів

Визначення рівня кваліфікації в системі поясів є комплексною оцінкою та визначається за формулою:

$$\Sigma(KO) = \text{Блок I} + \text{Блок II} + \text{Блок III} + \text{Блок IV} + \text{Блок V}, \quad (8.1)$$

де KO – комплексна оцінка рівня підготовленості за видами підготовки в системі поясів;

блок I – середній показник виконання тестів і нормативів із загальної фізичної підготовки;

блок II – середній показник виконання тестів і нормативів зі спеціальної фізичної підготовки;

блок III – середній показник виконання тестів та нормативів із техніко-тактичної підготовки;

блок IV – середній показник виконання тестів і нормативів з інтегральної підготовки;

блок V – середній показник виконання завдань із теоретичної підготовки.

Шкала визначення комплексної оцінки рівня підготовленості спортсменів у поясній системі (табл. 8.2).

Таблиця 8.2 – Шкала визначення якості підготовленості спортсменів у системі поясів із рукопашного бою

Рейтинг за 50-бальною школою	Оцінка якості підготовленості
41–50 балів	Відмінна підготовленість
31–40 балів	Добра підготовленість
21–30 балів	Задовільна підготовленість
≥ 20 балів	Погана підготовленість, іспит нескладно

8.3.1. Критерії оцінювання загальної фізичної підготовленості спортсменів на різних етапах становлення спортивної майстерності

Контроль загальної фізичної підготовленості проводиться з метою об'єктивної кількісної оцінки сили, гнучкості, швидкості, координаційних здібностей, витривалості та відрізняється підходами щодо проведення на різних стадіях спортивного вдосконалення поясної системи оцінки рівня підготовленості.

Визначення рівня загальної фізичної підготовленості на стадії попередньої майстерності. Оцінка рівня загальної фізичної підготовленості є середньо арифметичною оцінкою суми набраних балів за виконання кожної вправи окремо та визначається за формулою:

$$\ddot{X} = \frac{B_1+B_2+B_3+B_4+B_5+B_6+B_7}{7}, \quad (8.2)$$

де X – показник рівня загальної фізичної підготовленості;

$B_1, B_2, \dots, B_7$ – кількість набраних балів в окремій вправі.

Тестування включає сім вправ, кожна з яких оцінюється окремо, згідно зі шкалою оцінки виконання вправ (табл. 8.3–8.9).

Таблиця 8.4 – Шкала оцінки виконання вправи 2: піднімання тулуба з положення лежачи, руки за голову або руки вздовж тіла прямі

Кіль- кість разів	14 КЮ 7 років		13 КЮ 7 років		12 КЮ 8 років		11 КЮ 8 років	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали
30≤	-	-	-	-	-	-	10	-
26–30	-	-	-	-	10	-	9	10
20–25	-	-	-	-	9	10	8	9
19	-	-	-	-	8	9	7	8
18	-	-	-	-	8	9	7	8
17	-	-	10	-	8	9	7	8
16	-	-	9	-	8	9	7	8
15	-	-	9	10	8	9	7	8
14	-	-	8	9	7	8	6	7
13	-	-	8	9	7	8	6	7
12	10	-	7	9	6	8	6	6
11	9	-	6	8	6	8	6	6
10	8	10	4	8	5	8	6	5
9	7	9	4	7	5	7	5	5
8	6	8	3	6	4	6	4	4
7	5	7	2	5	4	5	3	4
6	4	6	1	4	3	4	2	3
5	3	5	1	3	2	3	1	2
4	2	4	1	2	1	2	0	1
3	1	3	0	1	0	1	0	0
2	1	2	0	0	0	0	0	0
1	1	1	0	0	0	0	0	0

Таблиця 8.5 – Шкала оцінки виконання вправи 3: піднімання ніг із положення лежачи, руки за голову або вздовж тіла прями

Кіль- кість разів	14 КЮ 7 років		13 КЮ 7 років		12 КЮ 8 років		11 КЮ 8 років	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали
30≤	-	-	-	-	-	-	10	-
26–30	-	-	-	-	10	-	9	10
20–25	-	-	10	-	9	10	8	9
19	-	-	9	-	8	9	7	8
18	-	-	9	-	8	9	7	8
17	-	-	9	10	8	9	7	8
16	-	-	9	9	8	9	7	8
15	-	-	9	9	8	9	7	8
14	-	-	8	8	7	8	6	7
13	-	-	8	8	7	8	6	7
12	10	-	8	7	6	8	6	6
11	9	-	8	6	6	8	6	6
10	8	10	8	4	5	8	6	5
9	7	9	7	4	5	7	5	5
8	6	8	6	3	4	6	4	4
7	5	7	5	2	4	5	3	4
6	4	6	4	1	3	4	2	3
5	3	5	3	1	2	3	1	2
4	2	4	2	1	1	2	0	1
3	1	3	1	0	0	1	0	0
2	1	2	0	0	0	0	0	0
1	1	1	0	0	0	0	0	0

Таблиця 8.6 – Шкала оцінки виконання вправи 4: підйом тулуба й ніг лежачи на животі руки вздовж тіла прями долоньями до пола

Кіль- кість разів	14 КЮ 7 років		13 КЮ 7 років		12 КЮ 8 років		11 КЮ 8 років	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали
30≤	-	-	-	-	-	-	10	-
26–30	-	-	-	-	10	-	9	10
20–25	-	-	10	-	9	10	8	9
19	-	-	9	-	8	9	7	8
18	-	-	9	-	8	9	7	8
17	-	-	9	10	8	9	7	8
16	-	-	9	9	8	9	7	8
15	-	-	9	9	8	9	7	8
14	-	-	8	8	7	8	6	7
13	-	-	8	8	7	8	6	7
12	10	-	8	7	6	8	6	6
11	9	-	8	6	6	8	6	6
10	8	10	8	4	5	8	6	5
9	7	9	7	4	5	7	5	5
8	6	8	6	3	4	6	4	4
7	5	7	5	2	4	5	3	4
6	4	6	4	1	3	4	2	3
5	3	5	3	1	2	3	1	2
4	2	4	2	1	1	2	0	1
3	1	3	1	0	0	1	0	0
2	1	2	0	0	0	0	0	0
1	1	1	0	0	0	0	0	0

Таблиця 8.7 – Шкала оцінки виконання вправи 5: підйом сідниць із положення лежачи на спині

Кіль- кість разів	14 КЮ 7 років		13 КЮ 7 років		12 КЮ 8 років		11 КЮ 8 років	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали
30≤	-	-	-	-	-	-	10	-
26–30	-	-	-	-	10	-	9	10
20–25	-	-	10	-	9	10	8	9
19	-	-	9	-	8	9	7	8
18	-	-	9	-	8	9	7	8
17	-	-	9	10	8	9	7	8
16	-	-	9	9	8	9	7	8
15	-	-	9	9	8	9	7	8
14	-	-	8	8	7	8	6	7
13	-	-	8	8	7	8	6	7
12	10	-	8	7	6	8	6	6
11	9	-	8	6	6	8	6	6
10	8	10	8	4	5	8	6	5
9	7	9	7	4	5	7	5	5
8	6	8	6	3	4	6	4	4
7	5	7	5	2	4	5	3	4
6	4	6	4	1	3	4	2	3
5	3	5	3	1	2	3	1	2
4	2	4	2	1	1	2	0	1
3	1	3	1	0	0	1	0	0
2	1	2	0	0	0	0	0	0
1	1	1	0	0	0	0	0	0

Таблиця 8.8 – Шкала оцінки виконання вправи 6: вихід у планку в упорі на прямих руках із положення стоячи

Кіль- кість разів	14 КЮ 7 років		13 КЮ 7 років		12 КЮ 8 років		11 КЮ 8 років	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали
30≤	-	-	-	-	-	-	10	-
26–30	-	-	-	-	10	-	9	10
20–25	-	-	10	-	9	10	8	9
19	-	-	9	-	8	9	7	8
18	-	-	9	-	8	9	7	8
17	-	-	9	10	8	9	7	8
16	-	-	9	9	8	9	7	8
15	-	-	9	9	8	9	7	8
14	-	-	8	8	7	8	6	7
13	-	-	8	8	7	8	6	7
12	10	-	8	7	6	8	6	6
11	9	-	8	6	6	8	6	6
10	8	10	8	4	5	8	6	5
9	7	9	7	4	5	7	5	5
8	6	8	6	3	4	6	4	4
7	5	7	5	2	4	5	3	4
6	4	6	4	1	3	4	2	3
5	3	5	3	1	2	3	1	2
4	2	4	2	1	1	2	0	1
3	1	3	1	0	0	1	0	0
2	1	2	0	0	0	0	0	0
1	1	1	0	0	0	0	0	0

Таблиця 8.9 – Шкала оцінки виконання вправи 7: комплекс Берпі «burpee», полегшений варіант (без віджимання)

Кіль- кість разів	14 КЮ 7 років		13 КЮ 7 років		12 КЮ 8 років		11 КЮ 8 років	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали
30≤	-	-	-	-	-	-	10	-
26–30	-	-	-	-	10	-	9	10
20–25	-	-	10	-	9	10	8	9
19	-	-	9	-	8	9	7	8
18	-	-	9	-	8	9	7	8
17	-	-	9	10	8	9	7	8
16	-	-	9	9	8	9	7	8
15	-	-	9	9	8	9	7	8
14	-	-	8	8	7	8	6	7
13	-	-	8	8	7	8	6	7
12	10	-	8	7	6	8	6	6
11	9	-	8	6	6	8	6	6
10	8	10	8	4	5	8	6	5
9	7	9	7	4	5	7	5	5
8	6	8	6	3	4	6	4	4
7	5	7	5	2	4	5	3	4
6	4	6	4	1	3	4	2	3
5	3	5	3	1	2	3	1	2
4	2	4	2	1	1	2	0	1
3	1	3	1	0	0	1	0	0
2	1	2	0	0	0	0	0	0
1	1	1	0	0	0	0	0	0

Визначення рівня загальної фізичної підготовленості на стадії початкової майстерності. Оцінка рівня загальної фізичної підготовленості є середньоарифметичною оцінкою суми набраних балів за виконання кожної вправи окремо та визначається за формулою:

$$\ddot{X} = \frac{B_1+B_2+B_3+B_4+B_5+B_6+B_7}{7}, \quad (8.3)$$

де X – показник рівня загальної фізичної підготовленості;

$B_1, B_2, \dots, B_7$ – кількість набраних балів у окремих вправах.

Тестування включає сім вправ, кожна з яких оцінюється окремо, відповідно до системи оцінювання (табл. 8.10–8.16).

Таблиця 8.10 – Шкала оцінки виконання вправи 1: підтягування на перекладині

10 КЮ	10 КЮ		9 КЮ		8 КЮ		7 КЮ	
	9 років		9 років		10 років		10 років	
	хлоп-ці	дівчата	хлоп-ці	дівчата	хлоп-ці	дівчата	хлоп-ці	дівчата
9 років	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали
$8 \leq$	-	-	-	-	10	-	10	-
7	-	-	-	-	9	-	9	-
6	10	-	10	-	8	-	8	-
5	9	-	9	-	7	-	7	-
4	8	-	8	-	6	-	6	-
3	7	-	7	-	5	-	5	-
2	6	-	6	-	4	-	4	-
1	5	-	5	-	3	-	3	-

Таблиця 8.11 – Шкала оцінки виконання вправи 2: згинання-розгинання рук в упорі лежачи

Кіль- кість разів	10 КЮ 9 років		9 КЮ 9 років		8 КЮ 10 років		7 КЮ 10 років	
	хлоп- ці	дівчата	хлоп- ці	дівчата	хлоп- ці	дівчата	хлоп- ці	дівчата
	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали
1	2	3	4	5	6	7	8	9
26≤	-	-	-	-	-	-	-	-
26	-	-	-	-	-	-	10	-
25	-	-	-	-	-	-	9	-
24	-	-	-	-	10	-	9	10
23	-	-	-	-	9	-	8	9
22	-	-	10	-	9	10	8	9
21	-	-	9	-	8	9	7	8
20	10	-	9	10	8	9	7	8
19	9	-	8	9	7	8	6	7
18	9	10	8	9	7	8	6	7
17	7	9	7	8	6	7	5	6
16	7	9	7	8	6	7	5	6
15	6	8	6	7	5	6	4	5
14	6	8	6	7	5	6	3	5
13	5	7	5	6	4	5	2	4
12	5	7	5	6	3	5	1	3
11	4	6	4	5	2	4	0	2
10	4	6	3	5	1	3	0	1
9	3	5	2	4	0	2	0	0
8	2	4	1	3	0	1	0	0

Продовження табл. 8.11

1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	1	3	0	2	0	0	0	0
6	0	2	0	1	0	0	0	0
5	0	1	0	0	0	0	0	0
≥ 5	0	0	0	0	0	0	0	0

Таблиця 8.12 – Шкала оцінки виконання вправи 3: піднімання тулуба з положення лежачи, руки за голову або руки вздовж тіла прямі

Кіль- кість разів	10 КЮ 9 років		9 КЮ 9 років		8 КЮ 10 років		7 КЮ 10 років	
	хлоп- ці	дівчата	хлоп- ці	дівчата	хлоп- ці	дівчата	хлоп- ці	дівчата
	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали
$50 \leq$	-	-	-	-	-	-	10	-
45–49	-	-	-	-	10	-	9	10
40–44	-	-	10	-	9	10	8	9
35–39	10	-	9	10	8	9	7	8
30–34	9	10	8	9	7	8	6	7
25–29	8	9	7	8	6	7	5	6
20–24	7	8	6	7	5	6	4	5
15–19	6	7	5	6	4	5	3	4
10–14	5	6	4	5	3	4	2	3
5–9	4	5	3	4	2	3	1	2
≥ 5	0	0	0	0	0	0	0	0

Таблиця 8.13 – Шкала оцінки виконання вправи 4: піднімання ніг із положення лежачи, руки за голову або вздовж тіла прямі

Кіль- кість разів	10 КЮ 9 років		9 КЮ 9 років		8 КЮ 10 років		7 КЮ 10 років	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали
50≤	-	-	-	-	-	-	10	-
45–49	-	-	-	-	10	-	9	10
40–44	-	-	10	-	9	10	8	9
35–39	10	-	9	10	8	9	7	8
30–34	9	10	8	9	7	8	6	7
25–29	8	9	7	8	6	7	5	6
20–24	7	8	6	7	5	6	4	5
15–19	6	7	5	6	4	5	3	4
10–14	5	6	4	5	3	4	2	3
5–9	4	5	3	4	2	3	1	2
≥5	0	0	0	0	0	0	0	0

Таблиця 8.14 – Шкала оцінки виконання вправи 5: підйом тулуба й ніг лежачи на животі руки вздовж тіла прямі долонями до підлоги

Кіль- кість разів	10 КЮ 9 років		9 КЮ 9 років		8 КЮ 10 років		7 КЮ 10 років	
	хлоп- ці	дівчата	хлоп- ці	дівчата	хлоп- ці	дівчата	хлоп- ці	дівчата
	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали
1	2	3	4	5	6	7	8	9
50≤	-	-	-	-	-	-	10	-

Продовження табл. 8.14

1	2	3	4	5	6	7	8	9
45–49	-	-	-	-	10	-	9	10
40–44	-	-	10	-	9	10	8	9
35–39	10	-	9	10	8	9	7	8
30–34	9	10	8	9	7	8	6	7
25–29	8	9	7	8	6	7	5	6
20–24	7	8	6	7	5	6	4	5
15–19	6	7	5	6	4	5	3	4
10–14	5	6	4	5	3	4	2	3
5–9	4	5	3	4	2	3	1	2
≥5	0	0	0	0	0	0	0	0

Таблиця 8.15 – Шкала оцінки виконання вправи 6: вправа «Планка» в упорі на ліктях

Кіль- кість разів	10 КЮ 9 років		9 КЮ 9 років		8 КЮ 10 років		7 КЮ 10 років	
	хлоп- ці	дівчата	хлоп- ці	дівчата	хлоп- ці	дівчата	хлоп- ці	дівчата
	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали
1	2	3	4	5	6	7	8	9
110≤	-	-	-	-	-	-	10	-
90– 109	-	-	-	-	-	-	9	-
8089	-	-	-	-	10	-	9	10
75–79	-	-	-	-	9	-	8	9
70–74	-	-	10	-	8	10	8	9
65–69	-	-	9	-	8	9	7	8
60–64	-	-	9	10	8	9	6	8

Продовження табл. 8.15

1	2	3	4	5	6	7	8	9
55–59	10	-	8	9	7	8	5	7
50–54	9	10	8	9	6	8	4	6
45–49	9	9	7	8	5	7	3	5
40–44	8	9	6	8	4	6	2	4
35–39	8	8	5	7	3	5	1	3
30–34	7	8	4	6	2	4	0	2
25–29	6	7	3	5	1	3	0	1
20–24	5	6	2	4	0	2	0	0
15–19	4	5	1	3	0	1	0	0
≥15	0	0	0	0	0	0	0	0

Таблиця 8.16 – Шкала оцінки виконання вправи 7: комплекс Берпі «burpee», стандартний варіант (із віджиманням)

Кіль- кість разів	10 КЮ 9 років		9 КЮ 9 років		8 КЮ 10 років		7 КЮ 10 років	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали
40≤	-	-	-	-	-	-	10	10
35–39	-	-	-	-	10	-	9	9
30–34	-	-	10	-	9	10	8	9
25–29	10	-	9	10	8	9	7	8
20–24	9	10	8	9	7	8	6	7
15–19	8	9	7	8	6	7	5	6
10–14	7	8	6	7	5	6	4	5
5–9	6	7	5	6	4	5	3	4
≥5	0	0	0	0	0	0	0	0

Визначення рівня загальної фізичної підготовленості на стадії базової майстерності. Оцінка рівня загальної фізичної підготовленості є середньоарифметичною оцінкою суми набраних балів за виконання кожної вправи окремо та визначається за формулою:

$$\ddot{X} = \frac{B_1+B_2}{2}, \quad (8.4)$$

де X – показник рівня загальної фізичної підготовленості;

B_1, B_2 – кількість набраних балів в окремій вправі.

Тестування включає виконання підтягувань на перекладені та силового тесту Купера. Кожна з вправ оцінюється окремо, згідно із системою оцінювання (табл. 8.17–8.18).

Таблиця 8.17 – Шкала оцінки виконання вправи 1: підтягування на перекладині

Кіль- кість разів	10 КЮ 9 років		9 КЮ 9 років		8 КЮ 10 років		7 КЮ 10 років	
	хлоп- ці	дівчата	хлоп- ці	дівчата	хлоп- ці	дівчата	хлоп- ці	дівчата
	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали
1	2	3	4	5	6	7	8	9
12≤	-	-	-	-	10	-	10	-
11	-	-	-	-	9	-	9	-
10	10	-	10	-	9	-	9	-
9	9	-	9	-	8	-	8	-
8	9	-	9	-	8	10	8	10
7	8	-	8	-	7	9	7	9
6	8	10	8	10	6	9	6	9
5	7	9	7	9	5	8	5	8
4	6	9	6	9	4	8	4	8
3	5	8	5	8	3	7	3	7

Продовження табл. 8.17

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	4	8	4	8	2	6	2	6
1	3	7	3	7	1	5	1	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0

Таблиця 8.18 – Шкала оцінки виконання вправи 2: комплексна вправа (силовий тест Купера)

Час, хв	10 КЮ 9 років		9 КЮ 9 років		8 КЮ 10 років		7 КЮ 10 років	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали	бали
≥ 3	10	10	10	10	10	10	10	10
3–4	9	9	9	9	9	9	9	9
4–5	8	8	8	8	8	8	8	8
5–6	7	7	7	7	7	7	7	7
$6 \leq$	0	0	0	0	0	0	0	0

Визначення рівня загальної фізичної підготовленості на стадії підготовки до вищої майстерності та на стадії вищої майстерності. Оцінка рівня загальної фізичної підготовленості є середньоарифметичною оцінкою суми набраних балів за виконання кожної вправи окремо й визначається за формулою:

$$\ddot{X} = \frac{B_1+B_2}{2}, \quad (8.5)$$

де X – показник рівня загальної фізичної підготовленості;

B_1, B_2, B_2, B_2, B_5 – кількість набраних балів у окремій вправі.

Тестування включає виконання підтягувань на перекладені та комплексної вправи, що складається з п'яти вправ, кожна із вправ оцінюється окремо відповідно до системи оцінювання (табл. 8.19–8.21).

Таблиця 8.19 – Шкала оцінки виконання вправи 1: підтягування на перекладині

Кількість разів	2 КЮ 14 років		1 КЮ 15 років		1 ДАН 16 років	
	хлоп-ці	дівчата	хлоп-ці	дівчата	хлоп-ці	дівчата
	бали	бали	бали	бали	бали	бали
16 $\leq$	-	-	-	-	10	-
15	-	-	-	-	9	-
14	-	-	10	-	9	-
13	-	-	9	-	8	-
12	10	-	9	-	8	-
11	9	-	8	-	8	-
10	9	-	8	10	7	10
9	8	-	7	9	6	9
8	8	10	6	9	5	9
7	7	9	5	8	4	8
6	6	9	4	8	3	8
5	5	8	3	7	2	7
4	4	8	2	6	1	6
3	3	7	1	5	0	5
2	2	6	0	4	0	4
1	1	5	0	3	0	3
0	0	0	0	0	0	0

Таблиця 8.20 – Шкала оцінки виконання вправи 2: згинання-розгинання рук в упорі лежачи

Кількість разів	2 КЮ 14 років		1 КЮ 15 років		1 ДАН 16 років	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
	бали	бали	бали	бали	бали	бали
$60 \leq$	-	-	-	-	10	-
55–59	-	-	10	-	9	-
50–54	10	-	9	-	8	-
45–49	9	-	8	-	7	10
40–44	8	-	7	10	6	9
35–39	7	10	6	9	5	8
30–34	6	9	5	8	4	7
25–29	5	9	4	7	3	8
20–24	4	8	3	6	2	6
15–19	3	8	2	5	1	5
10–14	2	7	1	4	0	4
≥ 10	0	0	0	0	0	0

Таблиця 8.21 – Шкала оцінки виконання вправи 3: піднімання тулуба з положення лежачи на спині руки за головою (дві хвилини або кількість разів)

Кількість разів	2 КЮ 14 років		1 КЮ 15 років		1 ДАН 16 років	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
	бали	бали	бали	бали	бали	бали
1	2	3	4	5	6	7
$90 \leq$	-	-	-	-	10	-

Продовження табл. 8.21

1	2	3	4	5	6	7
80–89	-	-	10	-	9	-
70–79	10	-	9	-	8	-
60–69	9	-	8	-	7	10
50–59	8	-	7	10	6	9
40–49	7	10	6	9	5	8
30–39	6	9	5	8	4	7
20–29	5	8	4	7	3	6
10–19	4	7	3	6	2	5
≥10	0	0	0	0	0	0

Таблиця 8.22 – Шкала оцінки виконання вправи. 4: перехід з упору присівши в упор лежачи (одна хвилина або кількість разів)

Кількість разів	2 КЮ 14 років		1 КЮ 15 років		1 ДАН 16 років	
	хлоп-ці	дівчата	хлоп-ці	дівчата	хлоп-ці	дівчата
	бали	бали	бали	бали	бали	бали
40≤	-	-	-	-	10	-
35–39	-	-	10	-	9	-
30–34	10	-	9	-	8	10
25–29	9	10	8	10	7	9
20–24	8	9	7	9	6	8
15–19	7	8	6	8	5	7
10–14	6	7	5	7	4	6
≥10	0	0	0	0	0	0

Таблиця 8.23 – Шкала оцінки виконання вправи 5: стрибок в гору з присіду, руки за головою (одна хвилина або кількість разів)

Кількість разів	2 КЮ 14 років		1 КЮ 15 років		1 ДАН 16 років	
	хлоп-ці	дівчата	хлоп-ці	дівчата	хлоп-ці	дівчата
	бали	бали	бали	бали	бали	бали
90≤	-	-	-	-	10	-
80–89	-	-	10	-	9	-
70–79	10	-	9	-	8	-
60–69	9	-	8	-	7	10
50–59	8	-	7	10	6	9
40–49	7	10	6	9	5	8
30–39	6	9	5	8	4	7
20–29	5	8	4	7	3	6
10–19	4	7	3	6	2	5
≥10	0	0	0	0	0	0

8.3.2. Критерії оцінювання спеціальної фізичної, техніко-тактичної та інтегральної підготовленості спортсменів на різних етапах становлення спортивної майстерності

Контроль за рівнем спеціальної фізичної, техніко-тактичної та інтегральної підготовленості проводиться задля об'єктивної оцінки техніки виконання рухових дій, елементів техніки, які притаманні рукопашному бою. Комплексна оцінка рівня спеціальної фізичної, техніко-тактичної й інтегральної підготовленості є середньоарифметичною оцінкою суми набраних балів за виконання кожної вправи окремо та визначається за формулою:

$$\bar{X} = \frac{B_1 + B_2 + \dots + B_n}{N}, \quad (8.6)$$

де X – показник рівня підготовленості;

$B_1, B_2, \dots, B_n$ – кількість набраних балів в окремій вправі.

Тестування включає оцінювання виконання технічних елементів, гімнастичних та акробатичних вправ, які зазначені в «Єдиних кваліфікаційних вимогах». Кожна із вправ оцінюється окремо, згідно з класифікацією помилок (табл. 8.24).

Таблиця 8.24 – Класифікація помилок

Класифікація помилок	Кількість балів	Значимість помилок
Незначна помилка	0,1–0,5	Під час виконання допущено не більше ніж одну незначну помилку
	0,6–1,0	Під час виконання допущено більше ніж одну незначну помилку
Значна помилка	1,1–2,0	Під час виконання допущено не більше ніж одну значну помилку
	2,1–3,0	Під час виконання допущено більше ніж одну значну помилку
Груба помилка	3,1–4,0	Під час виконання допущено не більше ніж одну грубу помилку
	4,1–5,0	Під час виконання допущено більше ніж одну грубу помилку
Рухова дія не виконана	0 балів	Прийом не виконаний або під час виконання не вирішено рухове завдання чи відбулось ураження життєво важливих зон (ножем, пострілом)

Технічно правильно виконана дія оцінюється в десять балів. Якщо під час виконання допущено помилки, то, залежно від їх значимості, від максимальної оцінки, віднімаємо визначену кількість балів.

8.3.3. Критерії оцінювання теоретичної підготовленості спортсменів на різних етапах становлення спортивної майстерності

Теоретичний розділ є невід’ємною складовою частиною в поясній системі оцінювання підготовленості спортсменів. Теоретичні знання, отримані спортсменами на різних етапах підготовки, сприяють усебічному їх розвитку та вдосконаленню спортивних результатів [22]. Теоретичний розділ – це історія, термінологія, філософське обґрунтування, етикет, знання правил змагань і структури Міжнародної федерації з виду спорту.

Тестування складається з відповідей на питання з теоретичного розділу, які зазначені в «Єдиних кваліфікаційних вимогах». Кожна з відповідь оцінюється окремо, відповідно до системи оцінювання (табл. 8.25).

Таблиця 8.25 – Система визначення рівня теоретичної підготовленості

Критерії відповідей	Кількість балів
Відповідь на три питання	10
Неповна відповідь на три питання	9
Відповідь на два питання	8
Неповна відповідь на два питання	7
Відповідь на одне питання	6
Неповна відповідь на одне питання	5
Усі неправильні відповіді	0

Висновки до розділу 8

У більшості видів спортивних єдиноборств, де вже протягом багатьох років існує система поясів (карате, дзюдо, тхеквондо, джиу-джитсу та ін.), головним чинником оцінювання підготовленості спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення є визначення рівня володіння технічним арсеналом, що складається з демонстрації техніко-тактичних дій і їхніх окремих елементів техніки. Установлено, що основним елементом системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів є опанування технічного арсеналу, притаманного виду спорту й складання іспитів на право носіння чергового пояса.

Матеріали цього розділу представлено в публікаціях [167, 175, 178].

РОЗДІЛ 9

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Сучасний етап розвитку будь-якого суспільства загалом й українського зокрема особливий незаперечним визнанням спорту тією цариною людської діяльності, що вирізняється потенціалом щодо перспектив посилення національного статусу держави, зміцнення її міжнародного реноме та відображає реальні заходи розгорнутої нею соціальної політики, що набуває виявів у здобутках професійної діяльності спортсменів як представників держави на світовій спортивній арені [66, 120].

Кабінет Міністрів України від 4 листопада 2020 р. прийняв постанову № 1089 «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року». Її метою є виховання фізично активної нації й формування позитивного іміджу України як передової спортивної держави на основі сучасної та доступної спортивної інфраструктури. Одне із завдань для досягнення мети – реформування системи резервного спорту.

Досліджені дані підтверджують, що рукопашний бій з'явився одразу з появою людства, разом із людиною пройшов еволюційних шлях довжиною тисячоліття й завжди був тісно пов'язаний із виконанням військових завдань, постійно адаптуючись до сучасних військових вимог. Саме завдяки такій властивості зараз входить до програм військової підготовки багатьох країн світу [191, 211, 223].

Дослідники зазначали [47, 120], що рукопашний бій як вид спорту молодий, не має суттєвих відмінностей у техніці від інших видів єдиноборств, а навпаки – частину технічних дій рукопашного бою перейнято з інших видів двобоїв. Проведене нами дослідження уможливорює висновок, що дійсно техніка рукопашного бою запозичена з інших видів двобоїв, але ми з упевненістю, відповідно до результатів проведеного дослідження, можемо стверджувати, що рукопашний бій має свої неповторні риси, а саме: наявність у програмі навчання розділів роботи з різними видами холодної

зброї (автомат, пістолет, ніж, саперна лопата), підручними та спецзасобами (резинова палиця, щит), зв'язування, конвоювання, протистояння відразу декільком суперникам.

На нашу думку, наведені в роботі відмінності рукопашного бою від інших видів єдиноборств і є тими неповторними рисами, які надають цьому виду спорту привабливості, індивідуальності, неповторності й популярності в сучасному суспільстві.

Аналіз правил змагань дав змогу нам виявити, що особливості організації та проведення змагань із цього виду спорту, а саме можливість проведення окремих змагань із розділу демонстрації техніки, котра застосовується в стандартних ситуаціях у реальному бою з противником зі зброєю й без зброї, що уможливлює контроль рівня володіння прикладним розділом військовослужбовцями та працівниками правоохоронних органів.

Отже, можемо стверджувати, що рукопашний бій є унікальним видом спорту, який поєднує спортивний і прикладний напрями. Саме тому, на нашу думку, особливу увагу приділяють рукопашному бою в арміях різних країн. Командування розглядає навчання рукопашного бою не лише як дієвий інструмент військово-прикладної фізичної підготовки, але і як незамінний засіб психологічного загартування, збільшення впевненості, сміливості й стійкості до бойового стресу.

Незважаючи на стрімкий розвиток технічних засобів ведення війни, на сьогодні рукопашний бій залишається вагомим частиним бойової та професійної підготовки військовослужбовців і працівників правоохоронних України й провідних армій світу.

Проведене дослідження підтверджує, що носіями рукопашного бою здебільшого є люди, які мають стосунок до збройних сил або правоохоронних органів. Саме тому, незважаючи на те, що рукопашний бій має багато спільного з іншими видами єдиноборств, відмінною його рисою є патріотична ідеологія, насамперед виховання захисників своєї Батьківщини.

Ми повністю погоджуємося з думкою науковців [26, 124, 223], що підготовка військовослужбовців до ведення рукопашного бою на сьогодні має актуальне значення для формування боєздатності Збройних сил України.

У процесі наукового пошуку нами встановлена необхідність подальшого дослідження низки питань, що стосуються розвитку та вдосконалення рукопашного бою як виду спорту й обов'язкової частини бойової професійної підготовки працівників правоохоронних органів і військовослужбовців.

Актуальність питання впливу змін правил змагань на змагальну й навчально-тренувальну діяльність відображено в спеціальній науково-методичній літературі [12, 161, 230].

На думку вчених [178, 232], на будь-якому етапі розвитку різних видів єдиноборств завжди актуальним було питання підвищення рівня привабливості змагань, яке є запорукою розвитку та популяризації будь-якого виду спорту. Розв'язання цієї проблеми можливе за рахунок унесення змін у правила змагань, які відповідають вимогам глядацької аудиторії, запитам засобів масової інформації, глобальних соціальних мереж і суспільства загалом.

Як зазначено в наукових роботах [43, 113, 142, 218], більшість інновацій у цьому напрямі пов'язана з розв'язанням проблеми об'єктивізації системи оцінювання та суддівства в цілому, підвищення видовищності змагальних поєдинків за рахунок мотивації спортсменів до виконання різноманітних техніко-тактичних дій і ведення поєдинку в активному темпі, профілактики травматизму. Саме ці причини й спонукали фахівців із рукопашного бою постійно вносити іноді радикальні зміни в правила змагань із рукопашного бою на різних етапах його розвитку. Як засвідчило дослідження, більшість змін на різних етапах еволюційного розвитку правил змагань із рукопашного бою були пов'язані з вирішенням питання чіткого розподілу розділу «Поєдинки» за версіями, визначенням дозування та зон нанесення ударної техніки, структуризації засобів досягнення переваги й

системи оцінювання та суддівства загалом. Наслідком цих змін, передусім, є трансформація структури та змісту змагальної діяльності, чітке визначення версій проведення змагань і створення умов для реалізації обширного технічного арсеналу. Зокрема, надання можливості (у найбільш популярній версії – дозований контакт) застосовувати ударну техніку під час захоплень й охоплень, наносити удари нижче пояса, виконувати удари, що призводять противника до стану нокауту; застосування відкритого суддівства для оцінювання технічних дій у режимі «online», спричинило ущільнення поєдинку, зростання швидкості та різноманітності виконання техніко-тактичних дій, збільшення психологічної напруги змагальної боротьби, що, своєю чергою, позитивно вплинуло на видовищність змагальних поєдинків.

Але, як зазначено в низці робіт [58, 120, 164, 175], кожному єдиноборству притаманні визначені ознаки, які є візитною карткою будь-якого виду спорту, основними з яких є сутність перемоги, одяг єдиноборців, дозволені та заборонені правилами способи досягнення переваги, розміри й особливості майданчика, тривалість поєдинку та час, відведений на виконання техніко-тактичних дій.

Саме за цими ознаками, незважаючи довгий еволюційний шлях розвитку, рукопашний бій залишився без змін, незмінними були основні ознаки, притаманні рукопашному бою, що започаткований як комплексний прикладний вид спорту.

Незважаючи на велику кількість змін, які впроваджено в правила змагань із рукопашного бою на різних етапах розвитку, загалом позитивну динаміку їх застосування, вважаємо, що сучасні правила спортивних змагань із рукопашного бою потребують подальшого вдосконалення щодо низки напрямів: визначення чітких критеріїв оцінювання техніки виконання дій спортсменами; зменшення загального обсягу їх викладення шляхом упорядкування окремих тлумачень, розробки раціонального змісту й вилучення незрозумілих, у багатьох випадках повторюваних визначень і пояснень; приведення у відповідність назви версії «дозований контакт» із

подальшою зміною її назви (згідно з правилами змагань, дозволено наносити удари, які призводять суперника до стану нокдауну та нокауту; на нашу думку, версія повинна називатися повним контактом) й усунення подвійних тлумачень дозволених і заборонених засобів досягнення переваги; вилучення з редакції правил змагань версії «дозований контакт із зупинкою часу для оцінювання виконаних технічних дій» та положення щодо проведення кваліфікаційного етапу (1 тур) (згідно з результатами дослідження, багато років не застосовується); унесення змін у розділ правил змагань – форма одягу й індивідуальні засоби захисту, де чітко треба прописати обов’язкову наявність в учасників змагань захисного обладнання (шолом, рукавиці, захисні накладки на ноги) двох кольорів; на нашу думку, це значно полегшить ідентифікацію спортсменів під час змагального поєдинку; введення додаткового покарання за вихід учасника за межі майданчика, а саме, повернути норму присудження за це порушення додаткових балів супернику й скасувати кількість можливих виходів.

Фахівцями доведено [19, 52, 169, 232], що структура змагальної діяльності детермінується націленістю на досягнення максимальних показників індивідуального результату в обраному виді спорту. Роль ключової ланки в ній відіграє спортивний результат, спираючись на який, і будується ефективна система підготовки спортсменів.

За останні два–три десятиліття сформувалася думка, що одним із пріоритетних напрямів механізму побудови раціонального процесу підготовки спортсменів є вивчення структурних компонентів змагальної діяльності [5, 12, 52, 270, 283, 304], яка при цьому практично вся так чи інакше представлена різними показниками техніко-тактичної підготовленості. Відомо, що планування спортивного результату юних спортсменів ґрунтується на основі нормативних вимог навчальної програми, динаміки зростання показників спортивної майстерності, оптимізації вікових меж і досягнення максимально можливого результату.

Акумуляція інформації про професійну діяльність спортсменів у рамках змагань на різних етапах процесу багаторічного вдосконалення може слугувати за певних умов основою для визначення мети та завдань спортивної підготовки, підбору нових методів і засобів їх реалізації.

У низці фахових робіт зазначено [83, 135, 220], що проблема побудови раціонального навчально-тренувального процесу в будь-якому виді єдиноборств обумовлена загальними закономірностями підготовки спортсменів як у процесі багаторічного тренування, так і протягом окремого річного тренувального циклу. При цьому початкові етапи підготовки відіграють важливу роль у загальній системі багаторічного вдосконалення, оскільки саме тут закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю в обраному виді спорту.

Для дослідження особливостей змагальної діяльності застосовували метод експертних оцінок та аналіз відеоматеріалів Всеукраїнських змагань із рукопашного бою серед юнаків віком 10–11 і 12–13 років, які відбулися протягом 2022–2023 рр.

Проаналізовано 21 змагальний поєдинок юних спортсменів із рукопашного бою. Часові параметри бою: 1 раунд тривалістю дві хвилини. Загальний обсяг досліджених техніко-тактичних дій – 609.

Для досягнення мети роботи створено експертну групу, у яку ввійшли сім провідних тренерів із рукопашного бою, із вищою тренерською кваліфікацією, чотири із них – це заслужені тренери України.

Аналіз проводили за такими показниками: часові характеристики поєдинку в положенні «стійка, партер і лежачи окремо», щільність ведення бою, загальний обсяг техніко-тактичних дій, їх результативність, популярність й особливості виконання.

Змагальна діяльність, згідно з Правилами спортивних змагань із рукопашного бою [148], починається в спортсменів із 10 років та відбувається у вікових межах 10–11 і 12–13 років. Саме ці вікові періоди, відповідно до програми підготовки для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,

припадають на закінчення етапу початкової підготовки й тривають весь період етапу попередньої базової підготовки.

Для виконання завдання дослідження, а саме, визначення особливостей ведення змагальної діяльності та оцінювання підготовленості спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення нами проведено оцінювання змагальної діяльності спортсменів вікових категорій 10–11 та 12–13 років і виконано порівняльний аналіз з отриманими результатами попередніх досліджень [31] щодо змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів.

Проаналізовано часові параметри ведення змагальних поєдинків. Згідно з правилами спортивних змагань, для досягнення переваги над суперником спортсмени можуть застосовувати ударну техніку й техніку боротьби, а сам бій ведеться в положенні «стійка» або «партер» та лежачи.

Отримані результати щодо часу ведення поєдинку в різних положеннях (табл. 9.1) довели, що більшість часу спортсмени змагаються в положенні «стійка», а тривалість ведення бою в різних позиціях не залежить від етапів багаторічної підготовки, а детермінується саме умовами, що зазначені в правилах змагань, де ведення бою в ударному стилі не обмежено в часі, а виконання техніки боротьби чітко регламентується визначеним часом: на виконання техніки боротьби в стійці дається п'ять секунд після проведення захвату, для початку виконання борцівської техніки виділяється також п'ять секунд. І якщо прийом почав виконуватися, додатково дається ще двадцять секунд для його виконання, після чого бійці піднімаються в положення «стійка» та починають поєдинок з ударної техніки.

Але цікавим є факт, що ударну техніку можливо застосовувати тільки в положенні «стійка», а техніка боротьби може виконуватися спортсменами в будь-яких положеннях.

Таблиця 9.1 – Часові параметри ведення бою в різноманітних положеннях на різних етапах багаторічного вдосконалення

Положення	Спортсмени віком 10–11 років (n = 1069)	Спортсмени віком 12–13 років (n = 1180)	Висококваліфіковані спортсмени (n=7560) [Вако, Радченко]
Стійка (с), %	77	72	74
Партер або лежачи (с), %	23	28	26
Всього (с), %	100	100	100

Аналіз отриманих даних із цього напрямку довів, що незважаючи на етап підготовки, бійці більшість часу виконують поєдинок в ударному стилі (табл. 9.2). Причому головною умовою виконання борцівської техніки є наявність щільного контакту з тілом суперника, а вся техніка будується на захопленні одягу, корпусу чи кінцівок суперника.

Таблиця 9.2 – Часові параметри ведення поєдинку в ударної або борцівської спрямованості на різних етапах багаторічного вдосконалення

Направленість ведення бою	Спортсмени віком 10–11 років (n = 1069)	Спортсмени віком 12–13 років (n = 1180)	Висококваліфіковані спортсмени (n = 7560) [Вако, Радченко]
Ударна направленість ведення поєдинку (с), %	64	62	66
Борцівська направленість ведення поєдинку (с), %	36	38	34
Усього (с), %	100	100	100

Нами також досліджено особливості застосування техніко-тактичних дій різної спрямованості. Як відомо, рукопашний бій належить до змішаних видів єдиноборств і комплексних видів спорту, де правилами змагань дозволено застосовувати різноманітну техніку ударів ногами, руками, виконувати кидки, збивання, больові й задушливі прийоми, розподіл виконання яких у змагальному поєдинку представлено в табл. 9.3.

Таблиця 9.3 – Розподіл загальної кількості виконаних ударних та борцівських техніко-тактичних дій на різних етапах багаторічного вдосконалення

Техніко-тактичні дії	Спортсмени віком 10–11 років (n = 283)	Спортсмени віком 12–13 років (n = 326)	Висококваліфіковані спортсмени (n = 1434) [30]
Удари руками та ногами, кількість разів, %	77	76	78
Кидки та збивання, кількість разів, %	19	15	15
Утримання, больові та задушливі прийоми, кількість разів, %	4	9	7
Усього, кількість разів, %	100	100	100

Згідно з отриманими результатами у віковій групі 10–11 років спостерігаємо зменшення відсотка виконання прийомів боротьби в положенні лежачи та партер і збільшення відсотка виконання борцівської техніки в положенні «стійка».

На думку фахівців, така тенденція пов'язана з особливостями правил змагань із рукопашного бою, згідно з якими саме в цій віковій групі заборонене виконання больових і задушливих прийомів.

Зазначимо, що під час змагального поєдинку бійці застосовують розширений технічний арсенал та виконують велику кількість різноманітних ударів і прийомів, але не всі технічні дії підлягають оцінці, а результат поєдинку залежить саме від виконання результативних техніко-тактичних дій (табл. 9.4), які підлягають суддівській оцінці.

Таблиця 9.4 – Результативність виконання ударних та борцівських техніко-тактичних дій на різних етапах багаторічного вдосконалення

Техніко-тактичні дії	Спортсмени віком 10–11 років (n = 283)	Спортсмени віком 12–13 років (n = 326)	Висококваліфіковані спортсмени (n = 1434) [Вако, Радченко]
Удари руками та ногами, кількість разів, %	18	15	18
Кидки та збивання, кількість разів, %	69	60	55
Утримання, больові та задушливі прийоми, кількість разів, %	50	37	22

Отримані дані оцінювання змагальної діяльності підтверджують загальну тенденцію щодо непоганої реалізації борцівської техніки, особливо на початкових етапах підготовки, та низьку результативність виконання ударної техніки на всіх етапах багаторічного вдосконалення. Особливої уваги потребує факт зменшення результативності виконання техніки боротьби з

підвищенням рівня майстерності спортсменів, особливо щодо виконання утримань, больових і задущливих прийомів.

Відповідно до попередньо отриманих даних, у змагальному поєдинку спортсмени переважно застосовують ударну техніку, яка складається з різноманітних ударів руками та ногами. Із біомеханічного погляду, удари руками є найпростіші у виконанні й потребують мінімальних затрат енергії, у порівнянні з ударами ногами. Тому досвідчені спортсмени здебільшого застосовують ударну техніку руками. Аналіз цих показників (табл. 9.5) на початкових етапах підготовки, навпаки, доводить, що юні спортсмени надають перевагу ударній техніці ногами.

Таблиця 9.5 – Результати оцінювання виконання ударів руками та ногами на різних етапах багаторічного вдосконалення

Техніко-тактичні дії	Спортсмени віком 10–11 років (n = 217)	Спортсмени віком 12–13 років (n = 227)	Висококваліфіковані спортсмени (n = 1117) [30]
Удари руками, кількість разів, %	49	42	70
Удари ногами, кількість разів, %	51	58	30
Усього кількість разів, %	100	100	100

Така закономірність пояснюється можливістю починати атаку з дальньої дистанції. Ведення бою на ближній дистанції з можливістю застосування ударів руками потребує більш високого рівня готовності. Саме це простежуємо в спортсменів високого класу.

Нами також досліджено особливості застосування ударів руками. Ударна техніка руками, згідно з правилами спортивних змагань, може наноситися в голову та тулуб. Розподіл наведено в табл. 9.6.

Отримані дані свідчать, що, незважаючи на етап підготовки, більшість ударів руками наносять у голову. Особливо це проявляється на початкових етапах багаторічного вдосконалення.

Зниження відсотка атак у голову та збільшення – у тулуб у кваліфікованих спортсменів пояснюється підвищенням рівня тактичної підготовленості, можливістю проводити більш складні атаки за різними зонами й напрямками.

Таблиця 9.6 – Результати оцінювання виконання ударів руками за зонами нанесення на різних етапах багаторічного вдосконалення

Техніко-тактичні дії	Спортсмени віком 10–11 років (n = 106)	Спортсмени віком 12–13 років (n = 96)	Висококвалі- фіковані спортсмени (n = 787) [30]
Голова, кількість разів, %	81	75	71
Тулуб, кількість разів, %	19	25	29
Усього кількість разів, %	100	100	100

Аналіз даних ударів руками за напрямками нанесення (табл. 9.7) довів, що також, незважаючи на етап підготовки, здебільшого учасники змагань наносять прямі удари в голову. Особливо це проявляється на першому етапі багаторічної підготовки.

Цей факт свідчить про недостатній рівень технічної майстерності юних спортсменів. Прямі удари руками є найбільш простими з погляду біомеханічної структури їх виконання, також для їх проведення можна перебувати на дальній дистанції. Тому юні спортсмени, які спеціалізуються в рукопашному бою, на початковому етапі застосовують переважно саме ці технічні дії. Бокові удари та удари знизу, ураховуючи їх біомеханічну структуру, наносять із меншої дистанції, а ведення бою на малих відстанях потребує від спортсменів більш високого рівня технічної майстерності.

Таблиця 9.7 – Результати оцінювання виконання ударів руками за напрямками нанесення на різних етапах багаторічного вдосконалення

Техніко-тактичні дії	Спортсмени віком 10–11 років (n = 106)	Спортсмени віком 12–13 років (n = 96)	Висококваліфіковані спортсмени (n = 787) [30]
Прямі, кількість разів, %	89	67	71
Бокові, кількість разів, %	8	19	22
Знизу, кількість разів, %	3	14	7
Усього кількість разів, %	100	100	100

Нами також досліджено особливості застосування ударної техніки ногами, яка має більш розширений спектр застосування, ураховуючи можливі зони й напрями нанесення. Згідно з правилами спортивних змагань, удари ногами можна наносити в змаганнях серед юнаків у голову та тулуб, серед дорослих – у голову, тулуб і по ногах. Розподіл нанесення ударів ногами за зонами відображено в табл. 9.8.

Таблиця 9.8 – Розподіл виконання ударів ногами за зонами нанесення на різних етапах багаторічного вдосконалення

Техніко-тактичні дії	Спортсмени віком 10–11 років (n = 110)	Спортсмени віком 12–13 років (n = 131)	Висококваліфіковані спортсмени (n = 330) [Вако, Радченко]
Голова, кількість разів, %	28	21	28
Тулуб, кількість разів, %	72	79	58
Ноги, кількість разів, %	0	0	14
Усього кількість разів, %	100	100	100

Згідно з результатами дослідження, незважаючи на етап багаторічної підготовки, спостерігаємо загальну тенденцію нанесення невеликої кількості ударів ногами в голову. Цей факт пояснюється складністю виконання ударів ногами в голову та великою амплітудою нанесення.

У змагальному поєдинку спортсмени можуть застосовувати будь-яку техніку ударів ногами за різними напрямками, що властива більшості видів змішаних єдиноборств. Розподіл виконання ударів ногами за різними напрямками наведено в табл. 9.9. Аналіз отриманих даних щодо напрямів нанесення ударів ногами, засвідчує загальну тенденцію нанесення ударної техніки ногами незалежно від рівня майстерності спортсменів. Більшість нанесених ударів – це бокові удари ногами.

Нами також досліджено особливості застосування техніки боротьби. У змагальних поєдинках бійці для здобуття перемоги застосовують різноманітні кидки та збивання (табл. 9.9; 9.10), які характерні для більшості видів спортивних єдиноборств.

Таблиця 9.9 – Результати оцінювання виконання ударів ногами за напрямками нанесення на різних етапах багаторічного вдосконалення

Техніко-тактичні дії	Спортсмени віком 10–11 років (n = 110)	Спортсмени віком 12–13 років (n = 131)	Висококваліфіковані спортсмени (n = 330) [Вако, Радченко]
1	2	3	4
Прямі, кількість разів, %	29	28	26
Бокові, кількість разів, %	73	70	69
Із розворотом, кількість разів, %	4	2	5
Усього кількість разів, %	100	100	100

Таблиця 9.10 – Результати оцінювання виконання техніки боротьби в положенні стійка на різних етапах багаторічного вдосконалення

Техніко-тактичні дії	Спортсмени віком 10–11 років (n = 44)	Спортсмени віком 12–13 років (n = 45)	Висококваліфікова ні спортсмени (n = 220) [Вако, Радченко]
1	2	3	4
Кидки за ноги, кількість разів, %	59	42	55
Збивання, кількість разів, %	5	7	10
Кидки підхватом, кількість разів, %	2	4	2

Продовження табл. 9.10

1	2	3	4
Кидки упором стопи, кількість разів, %	0	0	1
Кидки через сину й стегно, кількість разів, %	16	9	4
Кидки переворотом, кількість разів, %	2	7	7
Кидки підніжкою, кількість разів, %	5	11	4
Кидки прогином, кількість разів, %	2	0	0
Кидки упором стопи, кількість разів, %	2	4	5
Кидки підхватом, кількість разів, %	0	0	4
Кидки підсіканням, кількість разів, %	7	16	8
Усього кількість разів, %	100	100	100

Згідно з отриманими даними, підтверджено результати попередніх досліджень, що, незважаючи на рівень кваліфікації спортсменів, кидки захватом за ноги є найбільш популярними серед учасників змагань.

Насамперед велика кількість виконання різних кидків захватом за ноги пояснюється біомеханічного погляду. Саме в цих кидках кут падіння найменший і становить дев'яносто градусів.

Як відомо, чим менший кут падіння, тим менше сил та часу треба для проведення технічної дії. Також потрібно звернути увагу на виконання юними спортсменами кидків прогином, який вважається одним із

найскладніших, ураховуючи особливості виконання техніки боротьби в рукопашному бою. Цей факт підтверджує різноманітність й ефективність засобів та методів, які застосовують фахівці в навчально-тренувальному процесі на початкових етапах багаторічного вдосконалення.

Відповідно до правил спортивних змагань поєдинок також може проводитися в положенні лежачи або партер. Саме в цих положеннях дозволено виконання утримань, больових і задушливих приймів, розподіл яких відображено в табл. 9.11.

Таблиця 9.11 – Результати оцінювання виконання техніки боротьби в положенні партер або лежачи на різних етапах багаторічного вдосконалення

Техніко-тактичні дії	Спортсмени віком 10–11 років (n = 44)	Спортсмени віком 12–13 років (n = 45)	Висококваліфіковані спортсмени (n = 220) [30]
Больові прийоми на руки, кількість разів, %	0	37	37
Больові прийоми на ноги, кількість разів, %	0	0	16
Задушливі прийоми, кількість разів, %	0	5	18
Утримання, кількість разів, %	100	58	29
Усього кількість разів, %	100	100	100

Особливостями застосування техніки боротьби є обмеження виконання задушливих та больових прийомів у віковій категорії 10–11 років.

Аналіз оцінювання змагальної діяльності з цього напрямку довів, що на початкових етапах спортивного вдосконалення спортсмени виконують

переважно больові прийоми на руки. Такий факт свідчить про недостатню роботу в цьому напрямі й необхідність унесення корекції до тренувальних програм підготовки.

Однією з умов популяризації виду єдиноборств є видовищність змагальних поєдинків, яка досягається за рахунок виконання різноманітної техніки та динаміки ведення поєдинку.

Для отримання інформації з цього напрямку нами виконано порівняльний аналіз показників «інтервал атаки» та «інтервал успішної атаки», дані яких відображено в табл. 9.12.

Таблиця 9.12 – Результати оцінювання виконання техніки боротьби в положенні партер або лежачи на різних етапах багаторічного вдосконалення

Техніко-тактичні дії	Спортсмени віком 10–11 років (n = 1069)	Спортсмени віком 12–13 років (n = 1180)	Висококваліфіковані спортсмени (n = 7560) [30]
Інтервал атаки, с	3,77	3,61	5,27
Інтервал успішної атаки, с	12,87	14,56	22,4

Отримані дані підтверджують велику цільність ведення змагальних поєдинків юними спортсменами. Цей факт свідчить про відсутність тактичної підготовки для проведення атак, а перемога досягається за рахунок великої кількості виконання різноманітних техніко-тактичних дій.

Кількість загальновідомих робіт у галузі оцінювання та аналізу технічної підготовленості спортсменів у різних видах єдиноборств дуже велика [44, 61, 74, 306]. Багато вчених приділяли цьому напрямку увагу [31, 162, 169], але більшість наукових робіт стосується особливостей ведення змагальної діяльності, загалом розкриваючи деякі питання застосування ударної або комбінованої техніки, не акцентуючи уваги на окремих напрямках

оцінювання технічної підготовленості, зважаючи на особливості правил спортивних змагань.

На думку науковців [58, 120, 176], саме змішані єдиноборства мають широкий технічний арсенал та можливості застосування як ударних, так і борцівських техніко-тактичних дій.

За такого величезного обсягу технічних дій на першому плані – майстерність володіння технікою за окремими напрямками і її оцінка, одним із яких є борцівська техніка й уміння розумно та своєчасно її поєднувати з іншими техніко-тактичними діями ударної спрямованості.

Як відомо з літературних джерел [27, 32, 53, 120, 321], на сьогодні ударна техніка руками й ногами в спортивному рукопашному бою є базовою та приносить спортсменам основну кількість балів на змаганнях. Але дослідження доводить, що не лише завдяки ударній техніці рук і ніг досягають перемоги в змішаних єдиноборствах. Багато часу змагального поєдинку бійці також проводять, змагаючись у борцівському напрямі, причому в різних положеннях.

Відомо, що техніка боротьби дуже складна й потребує багато часу на проведення підготовчих тактичних дій. Також зазначимо, що особливостями рукопашного бою є обмежений час на виконання борцівської техніки (згідно з правилами спортивних змагань – п'ять секунд). Такі обставини ускладнюють і знижують можливість застосування техніки боротьби. Але в ході роботи виявлено високу результативність виконання техніки кидків у положенні «стійка» й «напівстійка». На нашу думку, це пов'язано з особливостями ведення бою, які притаманні змішаним єдиноборствам.

До них можна віднести високу стійку; швидкісну динаміку поєдинку; ведення поєдинку в різних положеннях; великий арсенал застосування технічних дій; можливість нанесення ударів під час захоплення суперника; початок атакуючих дій із дальньої дистанції та іноді без попереднього захоплення.

Окремо зазначимо, що в положенні «лежачи» й «партер» ударну техніку правилами спортивних змагань із рукопашного бою застосовувати заборонено, тому простежуємо зниження результативності виконання техніки боротьби, окрім виконання утримань, але завдяки тільки цьому технічному прийому здобути перемогу, на жаль, неможливо, на відміну від спортивних видів боротьби.

У руслі вищевикладеного зазначимо, що одним із факторів, який впливає на підвищення популяризації змішаних єдиноборств є велика можливість здобути перемогу достроково. Одним зі шляхів отримання «чистої» перемоги над суперником є виконання задушливого або больового прийому. Але, на жаль, обмеження часу на виконання зазначених техніко-тактичних дій, зменшує відсоток можливості закінчити поєдинок достроково.

На нашу думку, запорукою вдалого виконання цієї групи прийомів під час змагального поєдинку є застосування швидкої динаміки поєдинку й використання її як засобу виконання підготовчих дій для реалізації основної фази больового або задушливого прийому.

На сьогодні науковці [136] погоджуються з тим, що раціональна побудова процесу підготовки передбачає його сувору спрямованість на формування оптимальної структури змагальної діяльності, що забезпечує ефективне ведення боротьби. Особливо ця константа набуває значення на етапі спеціалізованої базової підготовки, де значно збільшується кількість змагальних навантажень й акцентовано на дисциплінах та видах програми, у яких надалі спеціалізуватиметься спортсмен. Проведена оцінка ефективності підходів до побудови етапу спеціалізованої базової підготовки в рукопашному бою підтвердила результати попередніх досліджень [107, 144, 234] щодо визначення предмету майбутньої спортивної спеціалізації саме на третьому етапі спортивного вдосконалення, причому спортсмени часто приходять до неї через тренування й виступи в різних дисциплінах і версіях. У ході роботи встановлено, що вимоги програмних документів ДЮСШ щодо обсягу тренувальних та змагальних навантажень відповідають

загальнотеоретичним і практичним баченням побудови тренувального процесу, але їх завищені показники не відповідають функціональному розвитку підліткового організму й адаптаційним можливостям, притаманним віковому періоду. Відсутність рекомендацій щодо особливостей побудови процесу підготовки та системи його оцінювання на третьому етапі багаторічного вдосконалення щодо співвідношенню засобів, характеру й динаміки обсягу та інтенсивності навантаження за різними напрямками змушує тренерів будувати тренувальні програми підготовки, запозичені із системи підготовки дорослих спортсменів. Такий підхід спричиняє передчасне вичерпання функціональних ресурсів організму юних спортсменів та унеможлиблює подальше зростання їхньої спортивної майстерності.

Окремою проблемою є питання «відсіву», зниження кількості спортсменів у навчально-тренувальних групах ДЮСШ із рукопашного бою, особливо на етапі спеціалізованої базової підготовки. Анкетування й опитування тренерів та спортсменів довело, що ця проблема пов'язана з низкою причин, але головні з них – це помилки, які допускають тренери під час побудови тренувального процесу і його контролю на перших етапах багаторічного тренування. Науковці в публікаціях [141, 200, 209, 234] неодноразово звертали увагу на те, що проблема збереження спортивного резерву й утримання спортсменів на вищих етапах спортивної підготовки є загальною та властива багатьом видам спортивних єдиноборств.

Спорт і єдиноборства зокрема для багатьох країн залишається частиною суспільного життя й більшою мірою виконують для держави PR-функцію, підвищуючи імідж країни на міжнародному рівні та популяризуючи здоровий спосіб життя серед населення. У сучасному світі не існує якихось вироблених єдиних норм державної політики у сфері спорту. Будь-яка країна будує свою державну політику цієї галузі з урахуванням мети, завдань, форм організації тренувального процесу й змагальної практики, кадрового потенціалу, а також стратегії підготовки [98]. Кожна країна

створює свої механізми, стимулюючи розвиток суб'єктів спортивної галузі, системи освіти, системи залучення муніципалітетів у розвиток і підтримку спортивної інфраструктури, громадських організацій, що займаються розвитком спорту тощо. Сьогодні єдиноборства посідають вагомую частину в царині спорту, виконуючи функцію фізичного розвитку, моральної й вольової підготовки, а головне – сприяють формуванню життєво важливих прикладних навичок, які дають змогу забезпечити спеціальну підготовку різних прошарків населення [167].

Очевидно, що найбільш інноваційні та прогресивні моменти накопичення досвіду системи оцінювання довготривалої підготовки спортсменів із різних видів єдиноборств (на матеріалі рукопашного бою) в інших країнах світу заслуговують не тільки на первинну увагу українських спеціалістів, але й науково обґрунтоване їх застосування для якісної трансформації професійної системи підготовки рукопашників і представників інших видів спортивних єдиноборств.

У більшості країн світу рукопашний бій розвивається за однією з трьох можливих моделей – радянською, європейською, комбінованою.

Розвиток єдиноборств у Польщі відбувається відповідно до загальноєвропейських цінностей, без нав'язування та насильства, а лише згідно з побажаннями громадян республіки. Характерні ознаки підготовки – відсутність підтримки з боку держави, націленість на опанування технічного арсеналу й зміцнення здоров'я, щадні режими навантаження. Програма підготовки не є науково обґрунтованим документом. Тренувальний процес та оцінювання підготовленості спортсменів відбувається самостійно, за бажанням тренера, відповідно до його досвіду й бачення процесу. Такі особливості дають змогу займатися єдиноборствами значним верстам населення різних вікових груп і статі протягом багатьох років.

Система багаторічної підготовки спортсменів в Узбекистані продовжує існувати за законами й стандартами «радянського спорту». Характерними

ознаками такого підходу є значне фінансування та підтримка розвитку з боку держави, направленість тренувального процесу на досягнення максимально можливого результату. Як наслідок – форсування процесу підготовки й значні навантаження. Програма підготовки є науково обґрунтованим документом, який підготовлений з урахуванням нормативних і методичних вимог та спирається на законодавчі державні документи й основні положення спортивної науки. Такі умови дають змогу гідно виступати на змаганнях високого рівня.

Українська система підготовки більшою мірою продовжує існувати з урахуванням принципів, закладених у радянські часи, але з умовами зміни законодавства, згідно з європейськими вимогами та функціонування ринкової економіки. Поряд із системою спортивної підготовки існує система поясів, яка властива більшості країн світу й дає змогу залучати до занять велику кількість шанувальників виду спорту. Ураховуючи комбіновану модель розвитку рукопашного бою в Україні програмні вимоги поясної системи потребують удосконалення та науково-методичного обґрунтування.

У теорії й практиці спорту все більшого значення набувають проблеми, пов'язані з удосконаленням тренувального процесу, особливо на початкових етапах підготовки, оскільки саме тут формується фундамент, який є основою спортивних досягнень. Аналіз наукової літератури [149, 150, 151, 152, 153, 284, 285, 293, 306, 313, 325, 329, 339, 340, 345, 351, 355, 367] уможливив уявлення варіантів моделей розвитку рукопашного бою в різних країнах. Кожна модель розвитку виду спорту має певні особливості щодо мети, завдань, умов фінансування, ролі та місця в державі, форм організації тренувального процесу та змагальної практики, кадрового потенціалу, а головне – побудови багаторічного процесу підготовки. Результати попередніх досліджень [31, 159, 168, 173] довели, що у світі утворилися три основні моделі розвитку рукопашного бою – радянська, європейська, комбінована (рис. 1). Для більш детального розуміння особливостей їх функціонування досліджено та зроблено порівняльний аналіз системи підготовки спортсменів

Республіки Узбекистан (радянська модель), системи підготовки польських спортсменів (європейська модель) і системи підготовки українських спортсменів (комбінована модель) (рис. 9.1).

Згідно з отриманими результатами, спостерігаємо значні відмінності в підходах до розвитку виду спорту щодо його сутності, фінансування, мети та форми організації занять між узбецькою (радянська модель) й польською (європейська модель) системами. Українська система (комбінована модель) більшою мірою продовжує існувати з урахуванням принципів, закладених у радянські часи, але з умовами зміни законодавства згідно з європейськими вимогами та функціонування ринкової економіки.

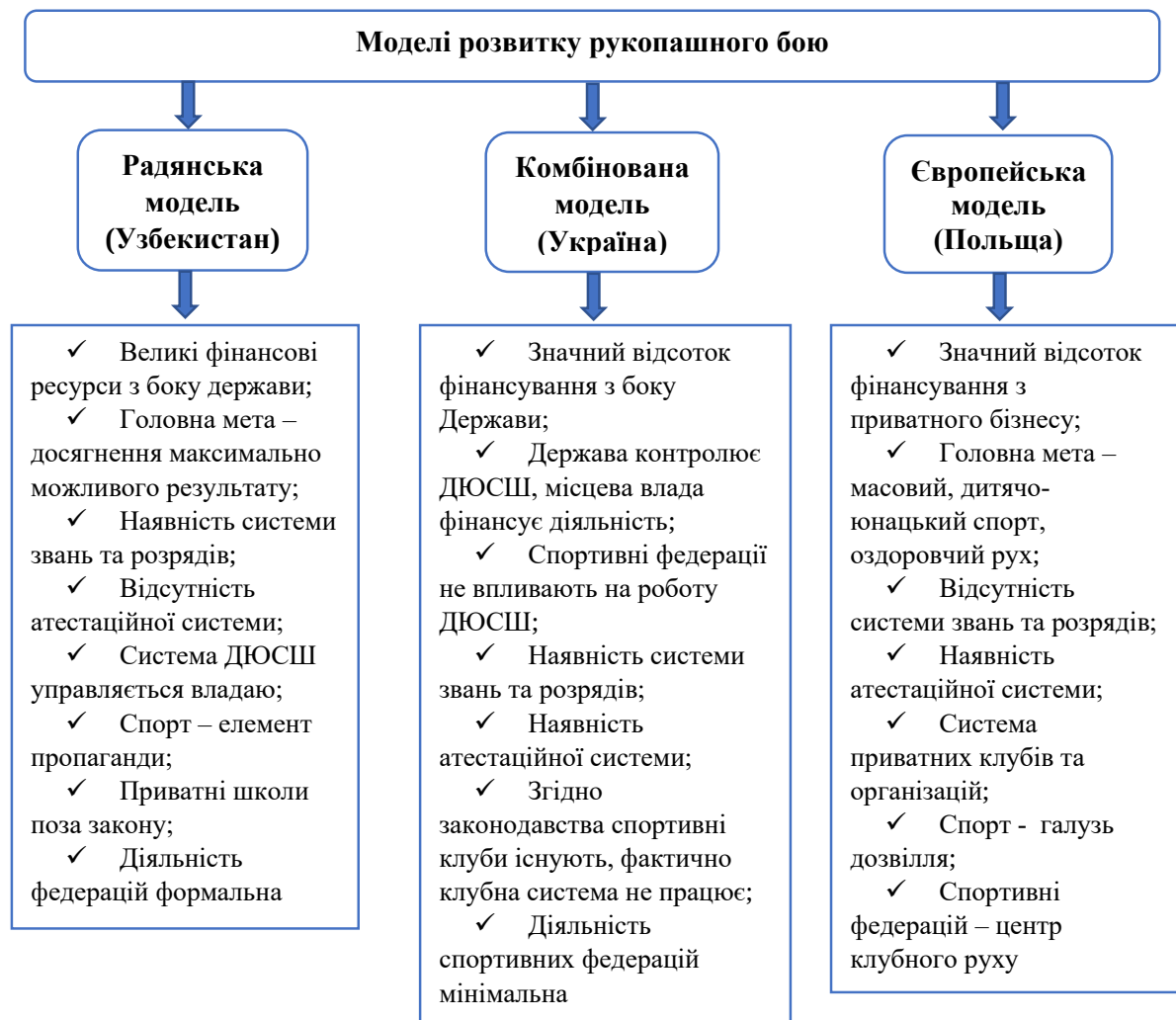


Рисунок 9.1 – Моделі розвитку рукопашного бою в різних країнах світу

Для виконання завдань роботи проаналізовано мету спортивної підготовки, можливі шляхи досягнення й мотиваційну складову частину вихованців спортивних секцій у різних країнах (рис. 9.2).



Рисунок 9.2 – Особенности спортивного направления рукопашного боя в різних країнах

Відповідно до отриманих даних узбецькі спортсмени здебільшого спеціалізуються в змагальній діяльності в дисципліні «поєдинки» з повного контакту.

Головна мета – отримання максимально можливого змагального результату на різних етапах багаторічного вдосконалення, виконання звань і розрядів. Польські спортсмени переважно підвищують свій рівень готовності для можливості отримання чергового пояса. Найпоширенішим мотивом для заняття єдиноборствами є бажання навчитися самозахисту, щоб отримати

відчуття безпеки й покращити фізичну форму. У змагальній практиці спортсмени спеціалізуються в дисципліні «демонстрація техніки» з формального комплексу (ката) та в дисципліні «поєдинки» із легкого контакту. Українська система підготовки об'єднала всі можливі дисципліни й розділи змагальної діяльності. Як результат, спортсмени отримують звання та розряди, а також удаю розвивається атестаційна діяльність, вихованці мають можливість підвищувати свій кваліфікаційний рівень отримуючи пояс визначеного кольору.

Класифікаційна система звань і розрядів властива для систем підготовки спортсменів Узбекистану та України. Аналіз нормативних документів із цієї проблематики свідчить про більш розширені можливості отримання звань і розрядів в узбецьких спортсменів (табл. 9.13). Причому для отримання розрядів в Узбекистані достатньо отримати певну кількість перемог, а в Україні, – стати переможцем або призером певних офіційних змагань із визначеними додатковими умовами.

Згідно з попередніми дослідженнями [157], встановлено, що найбільш важливими, із погляду фахівців, під час побудови тренувального процесу є показники режиму й наповнюваності груп за етапами підготовки, вимоги до оцінювання спортивної підготовленості, вікові особливості вихованців, загальний обсяг навантажень.

Таблиця 9.13 – Вимоги класифікаційної системи присвоєння звань та розрядів в Узбекистані й Україні

Рівень змагань	Звання та розряди					
	Узбекистан			Україна		
	МСМК	МС	КМС	МСМК	МС	КМС
1	2	3	4	5	6	7
Чемпіонат світу	1–3	4–5		1–2	3	

Продовження табл. 9.13

1	2	3	4	5	6	7
Чемпіонат світу серед молоді 18–20 років	1					
Чемпіонат світу серед молоді 16–17 років		2–3			1–2	
Чемпіонат світу серед молоді 14–15 років						1–2
Чемпіонат Азії	1	2–4				
Чемпіонат Азії серед молоді 18–20 років		2–4				
Міжнародні турніри (не менше ніж 10 країн)		1–2	1–5			
Чемпіона Європи				1	2	
Чемпіонат Європи серед молоді 16–17 років					1	
Чемпіонат Європи серед молоді 14–15 років						1
Чемпіонат країни		1	1–3		1–2	3
Кубок країни		1	1–3		1	2
Республіканські турніри			1–3			
Чемпіонат країни серед молоді			1–3			1–2
Кубок країни серед молоді			1–3			
Республіканські турніри			1–3			
Міжнародні турніри серед молоді			1–5			
Чемпіонат країни серед юнаків та дівчат			1–3			1
Республіканські турніри серед юнаків та дівчат			1–3			
Міжнародні турніри серед юнаків та дівчат			1–5			
Чемпіонати областей, міст			1			1

Аналіз отриманих даних (рис. 9.3) із цього напрямку свідчить, що в узбецьких й українських спортсменів основою організації навчально-тренувального процесу є програма підготовки для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, фундаментальні основи якої розроблено в радянські часи.

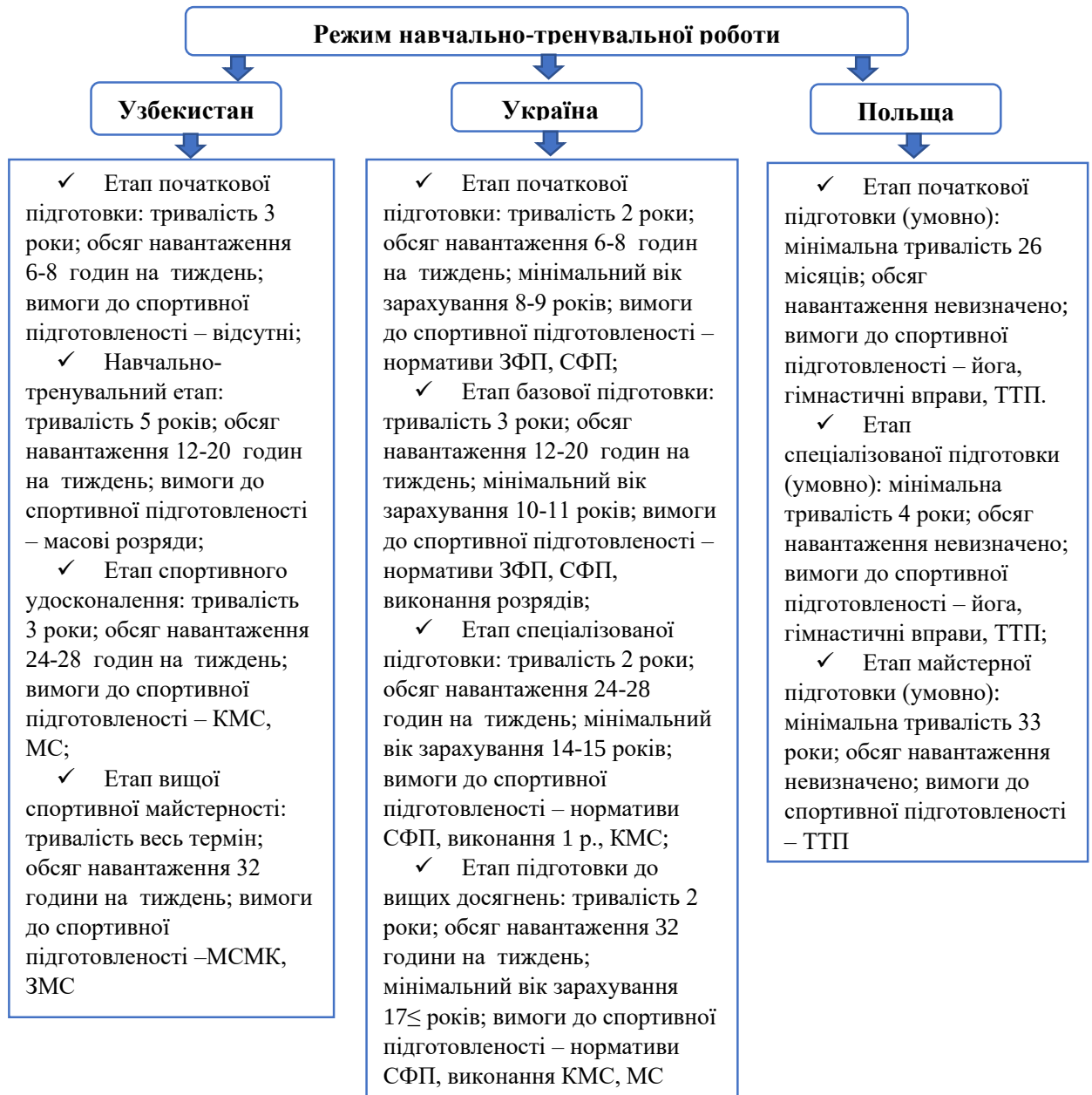


Рисунок 9.3 – Особливості побудови тренувального процесу з рукопашного бою за окремими показниками в різних країнах

Відзначимо, що сама програма є науково обґрунтованим документом, який підготовлений з урахуванням нормативних і методичних вимог та

опирається на законодавчі державні документи й основні положення спортивної науки. Головна мета підготовки – досягнення максимально можливого спортивного результату. Тому в Узбекистані та в Україні простежуються підвищені вимоги щодо оцінювання різних сторін підготовленості спортсменів та обсягу навантажень, особливо в узбецьких спортсменів. Польська система підготовки ґрунтується на загальних засадах багаторічного розвитку єдиноборств у світі. Основою побудови тренувального процесу є система поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів і визначення рівня їх кваліфікації, а головним мотивом – не досягнення спортивних результатів та здобуття призових місць, а фізичний розвиток, оволодіння певними вміннями й формування відповідного психологічного стану та розвиток різноманітних якостей.

Змагальна діяльність не є обов'язковим компонентом тренувального процесу та не вимагає від вихованців перемоги в змаганнях. Такий підхід дає змогу проводити тренувальний процес у щадних режимах, що, своєю чергою, дає можливість займатися видом спорту різним прошаркам населення протягом тривалого часу.

Як відомо з наукових джерел [136, 144, 234], структура навчально-тренувального процесу – це стійкий порядок об'єднання, взаємозв'язок і співвідношення різноманітних сторін спортивного тренування. Результати дослідження співвідношення засобів фізичної, спеціальної та техніко-тактичної підготовки за роками навчання (рис. 9.4) засвідчують підвищені вимоги щодо оцінювання техніко-тактичної підготовленості в узбецьких спортсменів вже з першого етапу спортивного вдосконалення в порівнянні з українськими.

У системі тренувального процесу в Польщі не виявлено розподілу навантаження за видами підготовки. Зазвичай це відбувається самотійно, за бажанням тренера, його досвіду та бачення процесу. Відомо, що фізична підготовка спортсменів разом із їхньою техніко-тактичною підготовленістю

належить до основних і вагомих факторів, які визначають успіх процесу спортивного вдосконалення [192].

Для виконання завдань дослідження проаналізовано окремі нормативи з оцінювання фізичної підготовленості українських й узбецьких спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення (табл. 9.14; 9.15; 9.16; 9.17).

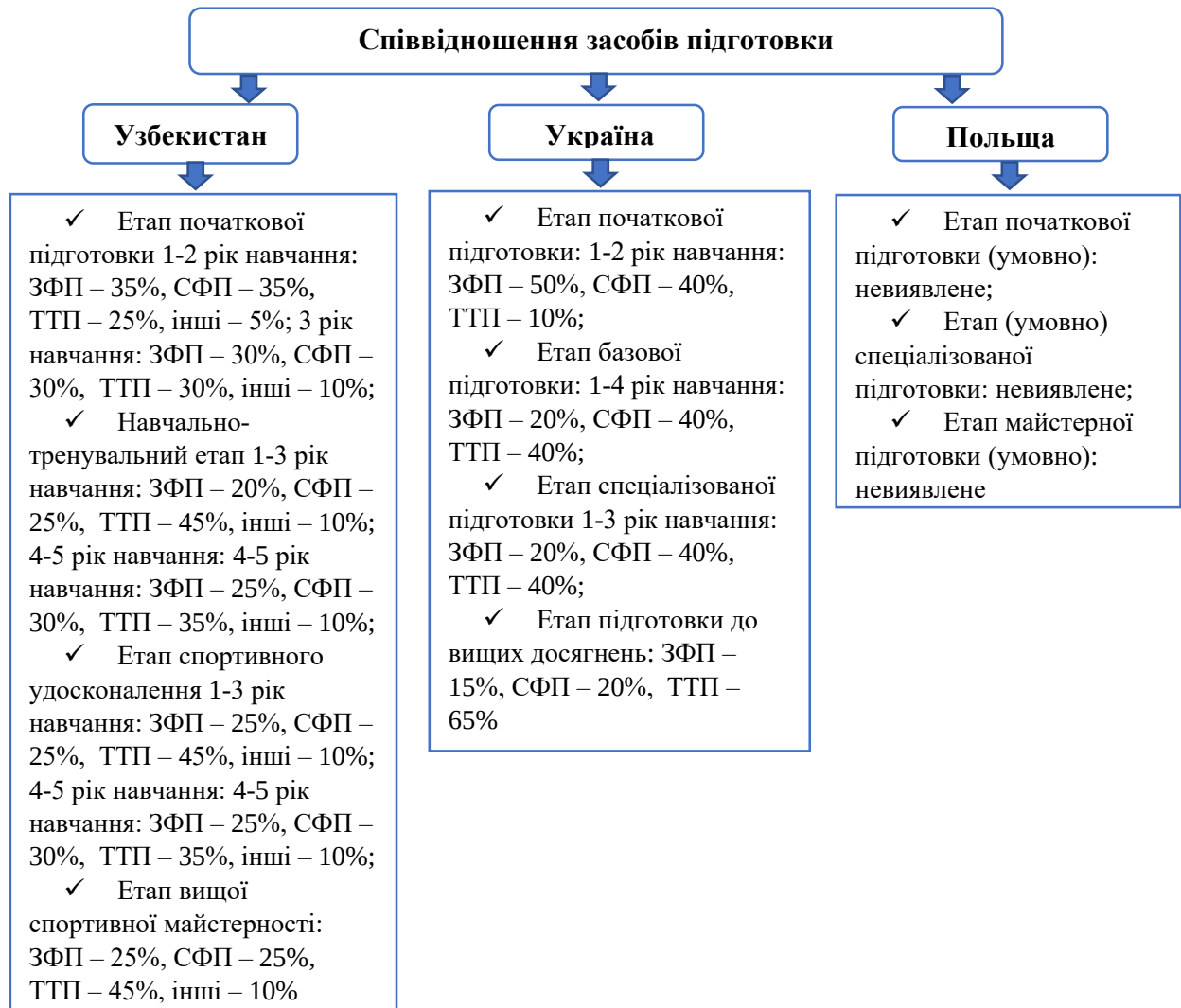


Рисунок 9.4 – Співвідношення засобів фізичної, спеціальної та техніко-тактичної підготовки за роками навчання в різних країнах

Таблиця 9.14 – Нормативні вимоги з оцінювання із загальної та спеціальної фізичної підготовленості для груп початкової підготовки (другого року навчання) українських й узбецьких спортсменів

Контрольна вправа	Країна	Нормативні бали		
		відмінно	добре	задовільно
1	2	3	4	5
Біг на 1000 м, <i>хв</i>	Україна	Без урахування часу		
	Узбекистан	3,6	3,7	3,8
Біг на 30 м, <i>с</i>	Україна	5,6	6,1	6,6
	Узбекистан	5,2	5,5–5,3	5,6
Підтягування на перекладині, <i>кількість разів</i>	Україна	7	6	5
	Узбекистан	13	7–11	5
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, <i>кількість разів</i>	Україна	22	20	10
	Узбекистан	19	18	17
Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>	Україна	170	150	140
	Узбекистан	200	170–190	160
Підіймання тулуба з горизонтального положення, <i>кількість разів</i>	Україна	37	35	32
	Узбекистан	17	16	15

Таблиця 9.15 – Нормативні вимоги з оцінювання загальної та спеціальної фізичної підготовленості для груп базової підготовки (другого року навчання) українських спортсменів і для груп навчально-тренувальної підготовки (другого року навчання) узбецьких спортсменів

Контрольна вправа	Країна	Нормативні бали		
		відмінно	добре	задовільно
1	2	3	4	5
Біг на 1000 м, <i>хв</i>	Україна	5,2	5,6	5,8
	Узбекистан	3,05	3,1	3,2
Біг на 30 м, <i>с</i>	Україна	5,2	5,7	6,1
Біг на 60 м, <i>с</i>	Узбекистан	8,9	9,0	9,9
Підтягування на перекладині, <i>кількість разів</i>	Україна	8	7	6
	Узбекистан	11	10	9
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, <i>кількість разів</i>	Україна	27	25	22
	Узбекистан	26	25	24
Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>	Україна	180	165	145
	Узбекистан	191	190	189
Піднімання тулуба з горизонтального положення, <i>кількість разів</i>	Україна	35	32	30
	Узбекистан	26	25	24

Таблиця 9.16 – Нормативні вимоги з оцінювання загальної та спеціальної фізичної підготовленості для груп спеціалізованої підготовки (першого року навчання) українських спортсменів і для груп спортивного вдосконалення (першого року навчання) узбецьких спортсменів

Контрольні вправи	Країна	Нормативні бали		
		відмінно	добре	задовільно
1	2	3	4	5
Біг на 2000 м, <i>хв</i>	Україна	9,0	9,3	9,55
Біг на 3000 м, <i>хв</i>	Узбекистан	10	10,5	11
Біг на 60 м, <i>с</i>	Україна	8,6	10,6	11,0
	Узбекистан	8,4	8,5	8,6
Підтягування на перекладині, <i>кількість разів</i>	Україна	11	10	9
	Узбекистан	15	14	13
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, <i>кількість разів</i>	Україна	40	36	33
	Узбекистан	35	34	33
Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>	Україна	220	200	180
	Узбекистан	231	230	229
Піднімання тулуба з горизонтального положення, <i>кількість разів</i>	Україна	48	45	42
	Узбекистан	43	42	41

Таблиця 9.17 – Нормативні вимоги з оцінювання загальної та спеціальної фізичної підготовленості для груп спеціалізованої підготовки (першого року навчання) українських спортсменів і для груп вищої спортивної майстерності узбецьких спортсменів

Контрольні вправи	Країна	Нормативні бали		
		відмінно	добре	задовільно
1	2	3	4	5
Біг на 3000 м, <i>хв</i>	Україна	13,0	13,3	14,2
	Узбекистан	9	9,5	10
Біг на 100 м, <i>с</i>	Україна	13,2	14,0	14,3
Біг на 60 м, <i>с</i>	Узбекистан	8,2	8,3	8,4
Підтягування на перекладині, <i>кількість разів</i>	Україна	18	15	12
	Узбекистан	17	16	15
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, <i>кількість разів</i>	Україна	48	46	42
	Узбекистан	37	36	35
Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>	Україна	260	240	235
	Узбекистан	233	232	231
Піднімання тулуба з горизонтального положення, <i>кількість разів</i>	Україна	65	60	55
	Узбекистан	43	42	41

Аналіз отриманих результатів свідчить, що в програмах підготовки двох країн простежується загальний підхід щодо оцінювання розвитку фізичних якостей, який полягає в складанні різних тестових завдань і нормативів.

Вивчені в ході роботи нормативи й тести з оцінювання підготовленості спортсменів дають підставу констатувати, що, незважаючи на різні оцінки

щодо оцінювання фізичного стану, вимоги узбецької програми підготовки спортсменів переважно вищі за українські.

Відзначимо, що підвищені вимоги до розвитку всіх якостей характерні обом системам підготовки. Такий підхід вимагає, зазвичай, збільшення обсягу тренувальних навантажень на всіх етапах багаторічного вдосконалення. На відміну від програмних вимог спортивної підготовки України та Узбекистану, у Польщі фізичний розвиток вихованців відбувається в полегшеному режимі, за допомогою вправ із йоги. Оцінювання підготовленості спортсменів відбувається завдяки функціюванню системи поясів. Також у ході роботи встановлено відсутність конкретних нормативів щодо визначення фізичного розвитку.

У результаті дослідження вимог щодо оцінювання техніко-тактичної підготовленості з рукопашного бою в різних країнах зазначено, що в нормативних документах української й узбецької навчальних програм викладено дуже великий обсяг техніко-тактичних дій за окремими напрямками технічного вдосконалення, але відсутній чіткий розподіл матеріалу за роками навчання. Польська тренувальна програма з перших років має чіткий послідовний розподіл дій та елементів техніки, причому у великому обсязі. На майстерному етапі під час оцінювання техніко-тактичної підготовленості й складання кваліфікаційних іспитів на право носіння чорного пояса спортсмен повинен продемонструвати понад 70 різновидів складних технічних елементів.

Проведене дослідження доводить, що багато науковців [37, 144, 234] зробили значний внесок у розробку теорії та методики юнацького спорту й системи підготовки спортивних резервів.

Набули подальшого розвитку дані про організаційно-методичні особливості оцінювання підготовленості в процесі багаторічної підготовки спортсменів у єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою) та особливості застосування техніко-тактичних дій у змагальній діяльності кваліфікованих спортсменів із рукопашного бою;

У результаті роботи, на підставі теоритичного аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури [21, 37, 39, 83, 96, 209, 214], власних досліджень розширено й доповнено інформаційну базу даних щодо підвищення ефективності навчально-тренувального процесу юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою.

Розроблена в ході роботи структура навчально-тренувального процесу й система оцінювання підготовленості юних рукопашників на першій стадії підготовки повністю відображає відносно стійкий порядок об'єднання компонентів, їх закономірне співвідношення один з одним і загальною послідовністю.

Нами встановлено, що в навчальних програмах для ДЮСШ містяться дуже детальні та цілком аргументовані відомості, що стосуються нормативних і методичних аспектів оцінювання спортивної підготовленості юних спортсменів, але, на жаль, однією з проблем на цьому етапі є невідповідність основних теоретико-методологічних положень наявної системи оцінювання підготовленості юних спортсменів стосовно практичних умов їх реалізації.

Тренери з рукопашного бою на початковому етапі підготовки стикаються з низкою проблем, а саме: невідповідністю біологічного й паспортного віку дітей, відмінністю рівня їхнього фізичного та психічного розвитку. Такі обставини потребують від тренерів унесення змін у навчально-тренувальний процес, оскільки за групової форми проведення занять орієнтування на більш підготовлених дітей призводить до ще більшого відставання менш підготовлених і навпаки.

На нашу думку, розв'язання цієї проблеми можливе за умов індивідуального підходу та диференціації навчального матеріалу, яке простежуємо за умов зменшення кількості учнів саме в групах початкової підготовки.

На сучасному етапі розвитку української галузі фізичної культури й спорту проблема дослідження специфіки росту та розвитку дітей і підлітків у

змінних соціально-економічних умовах постає належною до спектра засадничих проблем царини превентивної фізичної реабілітації й фізкультурно-спортивної реабілітації [82, 314, 344, 361].

У науковій спільноті набуло виміру загальноприйнятого бачення показників оцінювання фізичного розвитку дітей і підлітків як індикаторів здоров'я загалом усього населення [82, 101, 266, 354, 361]. Опрацювання фахової літератури уможливило констатацію про те, що саме висока інформативність показників оцінювання фізичного розвитку юних спортсменів є детермінантом їхнього введення в низку інформаційно-аналітичних систем біомеханічного моніторингу [82, 110, 208, 250].

Актуальність на сьогодні проблеми нефіксованих порушень ОРА спортсменів розкривають результати наукових досліджень, які стосуються визначення особливостей порушень біомеханіки постави та стопи юних спортсменів – представників різних видів спорту [82, 208]. Проведений Г. Ярошем [250] аналіз даних медичних карток боксерів (за отриманою попередньою згодою батьків) засвідчив наявність у певної кількості дітей порушень постави. Фахівцем [202] встановлено, що серед спортсменів 10–11 років 46,66 % ($n = 14$) мають нормальну поставу, 13,33 % ($n = 4$) – сутулу спину, а 40 % – сколіотичну поставу. Серед спортсменів 11–12 років для 33,33 % ($n = 10$) властивий нормальний тип постави, для 13,33 % ($n = 4$) – сутула спина й 53,33 % – сколіотична постава [202]. Пропоноване дослідження слугувало доповненням вищенаведеної наукової інформації.

На сьогодні науковці [37, 234] погоджуються з тим, що етапи початкової підготовки й попередньої базової підготовки в єдиноборствах (здебільшого й інших видах спорту) припадають на препубертатний та пубертатний періоди, що відзначається гетерохронністю формування окремих систем й органів, тобто постають найбільш складними і в соціальному, і в біологічному аспектах. У цей період розвитку дитячий хребет зазнає впливу великих навантажень, що виникають у процесі

тренувального процесу, що може спричинити адаптаційні зміни кістково-м'язової системи юних спортсменів [82, 250].

Поділяємо переконання фахівців [208, 250] щодо важливості розроблення методології здоров'язбереження спортсмена для:

- трансформації задуму послідовно реалізовувати низку спроектованих на цільові установки педагогічних впливів для одержання конкретного результату;
- практикування технології здоров'язбереження як взаємозумовленої діяльності реабілітолога, тренера, юних спортсменів, їхніх батьків і соціуму за оптимальної реалізації людських ресурсів;
- уведення діагностичних методик із визначення спектра показників здоров'я спортсменів до здоров'язберігальної технології;
- поетапного проектування та подальшої реалізації елементів здоров'язберігальних технологій, відтворюваних будь-якою дитячою спортивною школою [208, 250].

За результатами відеометрії (результати підтверджено лікарем-ортопедом) встановлено, що з групи спортсменів 8–9 років 53,33 % мають нормальну поставу, а 46,67 % – функціональні порушення ОРА [156, 176, 208] (табл. 9.18).

У спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою з 9–10 років 50,0 % мають нормальний тип постави й 50,0 % – порушення постави. Відповідно до отриманих даних, у єдиноборців 10–11 років нормальна постава – 42,31 % спортсменів, а порушення постави – у 57,69 % атлетів. В середовищі спортсменів 11–12 років нормальну поставу мають 45,84 % спортсменів, а порушення постави – 54,16 % єдиноборців.

Обстеження юних спортсменів 12–13 років, які спеціалізуються в рукопашному бою на предмет з'ясування функціональних порушень ОРА увиразнило те, що 45,0 % єдиноборців мають нормальний тип постави й 55,0 % – порушення постави. Цікаво, що в єдиноборців 13–14 років

нормальна постава властива 40,0 % спортсменів, а порушення постави – 60,0 % досліджуваних. З огляду на вищерозглянуті дані стає очевидно, що саме віковий період 12–13 та 13–14 років варто визнати потенційно небезпечним у ході формування ОРА юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою.

Таблиця 9.18 – Особливості постави спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою з 8–14-ти років (n = 150), %

Спортсмени, вік, років	Постава				
	нормальна	сутула спина	сколіотична	кругла спина	плоска спина
8–9 років (n = 30)	53,33	13,34	16,66	3,33	13,34
9–10 років (n = 30)	50,0	16,7	13,35	6,60	13,35
10–11 років (n = 26)	42,31	23,07	23,07	7,69	3,85
11–12 років (n = 24)	45,84	8,33	12,5	25,0	8,33
12–13 років (n = 20)	45,0	5,0	15,0	30,0	5,0
13–14 років (n = 20)	40,0	--	15,0	30,0	15,0

Дослідження, спрямоване на встановлення типів постави юних єдиноборців, дало змогу стверджувати, що в середовищі спортсменів 8–9 років найбільш поширеним порушенням постави є сколіотична постава – 16,66 %, сутула та плоска спина – 13,34 % і кругла спина – 3,33 % відповідно. У віці 9–10 років найбільшу кількість спортсменів із порушеннями постави становлять єдиноборці із сутулою спиною – 16,7 %,

сколіотичною поставою та плоскою шиною – 13,35 % відповідно, у вiцi 10–11 рокiв найбiльш частими типами порушення постави залишаються сутула шина й сколіотична постава – 23,07 % відповідно. Iз розрахункiв очевидно, що в спортсменiв 11–12 рокiв найбiльш поширеним порушенням постави є кругла шина – 25, 0 %, сколіотична постава – 12,5 % i сутула та плоска шина – 8,33 % відповідно. Набагато гiршу ситуацiю виявлено серед досліджуваних спортсменiв, якi спеціалізуються в рукопашному бою у вiцi 13–14 рокiв. Так, у контингентi єдиноборцiв 13–14 рокiв найбiльш поширеним порушенням постави є кругла шина – 30,0 %, сколіотична постава та плоска шина – 15,0 % відповідно. Закцентуємо увагу на тому, що в середовищi єдиноборцiв 13–14 рокiв не виявлено жодного спортсмена iз сутулою шиною.

Надалі результатами візуального скринінгу рiвня стану біогеометричного профiлю постави юних спортсменiв, якi спеціалізуються в рукопашному бою, послуговувалися для встановлення виразностi функцiональних змiн останньої (табл. 9.19).

Аналіз отриманого матерiалу внаслідок проведення візуального скринінгу експериментованих спортсменiв є підставою для висновкiв: серед єдиноборцiв 8–9 рокiв iз нормальною поставою 37,50 % ($n = 6$) осiб мають високий рiвень стану біогеометричного профiлю постави, а 62,50 % ($n = 10$) респондентiв – середній рiвень, серед спортсменiв 9–10 рокiв iз нормальною поставою 40,00 % ($n = 6$) осiб демонструють високий рiвень стану біогеометричного профiлю постави, а 60,00 % ($n = 24$) – середній. Iз розрахункiв очевидно, що в сегментi єдиноборцiв 10–11 рокiв iз нормальною поставою 63,33 % ($n = 7$) осiб мають середній рiвень стану біогеометричного профiлю постави, а 36,37 % ($n = 4$) – високий.

Таблиця 9.19 – Розподіл спортсменів 8–14 років, які спеціалізуються в рукопашному бою за рівнем стану біогеометричного профілю постави, (n = 150)

Тип постави	Рівень стану біогеометричного профілю постави						Усього спортсменів
	низький		середній		високий		
	п	%	п	%	п	%	
1	2	3	4	5	6	7	8
8–9 років (n = 30)							
Нормальна постава	---	---	10	62,50	6	37,50	16
Сутула спина	2	50,00	2	50,00	---	---	4
Кругла спина	1	100,00	---	---	---	---	1
Сколіотична постава	3	60,00	2	40,00	---	---	5
Плоска спина	3	75,00	1	25,00	---	---	4
9–10 років (n = 30)							
Нормальна постава	---	---	9	60,00	6	40,00	15
Сутула спина	3	60,00	2	40,00	---	---	5
Плоска спина	3	75,00	1	25,00	---	---	4
Кругла спина	2	100,00	---	---	---	---	2
Сколіотична постава	2	50,00	2	50,00	---	---	4
10–11 років (n = 26)							
Нормальна постава	---	---	7	63,63	4	36,37	11
Сутула спина	4	66,66	2	33,34	---	---	6
Плоска спина	1	100,00	---	---	---	---	1
Кругла спина	2	100,00	---	---	---	---	2
Сколіотична постава	4	66,66	2	33,34	---	---	6

Продовження табл. 9.19

1	2	3	4	5	6	7	8
11–12 років (n = 24)							
Нормальна постава	---	---	7	63,63	4	36,37	11
Сутула спина	2	100,00	---	---	---	---	2
Плоска спина	2	100,00	---	---	---	---	2
Кругла спина	4	66,66	2	33,34	---	---	6
Сколіотична постава	3	100,00	---	---	---	---	3
12–13 років (n = 20)							
Нормальна постава	---	---	6	66,66	3	33,34	9
Сутула спина	1	100,00	---	---	---	---	1
Плоска спина	---	---	1	100,00	---	---	1
Кругла спина	3	50,00	3	50,00	---	---	6
Сколіотична постава	2	66,66	1	33,34	---	---	3
13–14 років (n = 20)							
Нормальна постава	---	---	5	62,50	3	37,50	8
Сутула спина	---	---	---	---	---	---	---
Плоска спина	2	66,66	1	33,34	---	---	3
Кругла спина	4	66,66	2	33,34	---	---	6
Сколіотична постава	3	100,00	---	---	---	---	3

У ході візуального скринінгу рівня стану біогеометричного профілю постави юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, простежили тенденцію до зменшення чисельності осіб із нормальною поставою до 40,00 %.

Установлено відсутність серед спортсменів 8–14 років тих, які спеціалізуються в рукопашному бою з функціональними порушеннями ОРА, єдиноборців із високим рівнем стану біогеометричного профілю постави.

За результатами скринінгу біогеометричного профілю постави експериментованого контингенту юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, простежено загальну тенденцію до зменшення середніх значень кількості балів на високому й середньому рівнях стану біогеометричного профілю постави єдиноборців із нормальною поставою, а на низькому та середньому рівнях – стану біогеометричного профілю постави спортсменів із сутулою спиною, плоскою спиною, круглою спиною й сколіотичною поставою. Під час аналізу результатів розгорнутого в дослідженні експериментального пошуку на основі обраної в роботі шкали оцінки рівня стану біогеометричного профілю постави серед юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, характеристики постави єдиноборців визнано вагомими індикаторами соматичного здоров'я, з огляду на їхню специфіку відображати комплексний вплив на організм екзо- й ендогенних факторів. Цей напрям досліджень видається нам дуже перспективним. Надалі ми плануємо зосередити свою увагу на розробці оцінних шкал стану біомеханіки постави юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою.

На сьогодні науковці [96, 144] погоджуються з тим, що всі елементи та складові частини процесу підготовки спортсменів взаємопов'язані, взаємообумовлені й підпорядковані завданню досягнення максимальних спортивних результатів, а вплив кожного наступного етапу нашаровується на результати попередніх, закріплюючи та розвиваючи їх.

Поділяємо думки фахівців [21] щодо того, що оптимізація навчально-тренувального процесу на першій стадії багаторічного тренування можлива, зокрема, за умови застосування в тренувальному процесі сучасного підходу до побудови системи оцінювання підготовленості. Цей підхід пов'язують із плануванням навантажень на основі своєчасного визначення спортивної

спеціалізації, вивчення психологічних й анатомічних особливостей юних спортсменів.

Сучасні єдиноборства, зокрема їй рукопашний бій, висувають свої специфічні вимоги до низки систем організму, що забезпечують високу працездатність та ефективність тренувальної або змагальної діяльності [74, 160, 256]. Така обставина вимагає від тренерів і науковців пошуку нових підходів до системи підготовки єдиноборців. Одним із напрямів удосконалення підготовки спортсменів є створення раціональної системи управління тренувальним процесом на основі об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності й підготовленості з урахуванням як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності в єдиноборствах, так і індивідуальних можливостей спортсменів на основі оптимізації процесу управління та контролю [96, 144].

На сьогодні незаперечним фактом є те, що ефективність управлінських рішень у процесі підготовки єдиноборців залежить від надійності кількісної інформації про вплив окремих компонентів моторики, психіки та інших складових частин спеціальної підготовленості на ефективність змагальної діяльності й тренувального процесу. Ураховуючи специфічні умови тренувальної та змагальної діяльності в єдиноборствах, оцінювання підготовленості єдиноборців повинно здійснюватися на основі комплексного підходу [246, 256, 374].

З огляду на реалії сьогодення, важливе місце в системі управління підготовкою спортсменів відводимо комплексному контролю, удосконалення якого з урахуванням специфіки виду спорту є найважливішою передумовою підвищення ефективності підготовки й запобігання форсуванню навчально-тренувального процесу в умовах інтенсивного розвитку змагальної діяльності [17, 122, 194, 298].

Нині розроблені основні положення та методи оцінювання підготовленості спортсменів у різних видах єдиноборств, але специфічні особливості організації навчально-тренувального процесу й змагальної

діяльності в рукопашному бою потребують розв'язання проблеми подальшого вдосконалення системи комплексного контролю та оцінювання підготовленості єдиноборців, відповідно до сучасних тенденцій розвитку виду спорту.

Фахівці наголошують [37, 73, 245], що найважливішим методологічним моментом в системі управління процесом підготовки спортсменів є необхідність чітких уявлень про структуру спортивної діяльності, які слугують основою для розробки системи контролю та оцінювання, змісту тренувального процесу, причому врахування специфічних особливостей виду спорту має першочергове значення для вибору показників, що застосовуються в контролі, оскільки досягнення в різних видах спорту обумовлені різними функціональними системами [144, 234].

Спостереження за навчально-тренувальним процесом і змагальною діяльністю, аналіз регламентуючих документів створили уявлення про структуру спортивної діяльності в рукопашному бою (рис. 9.5).

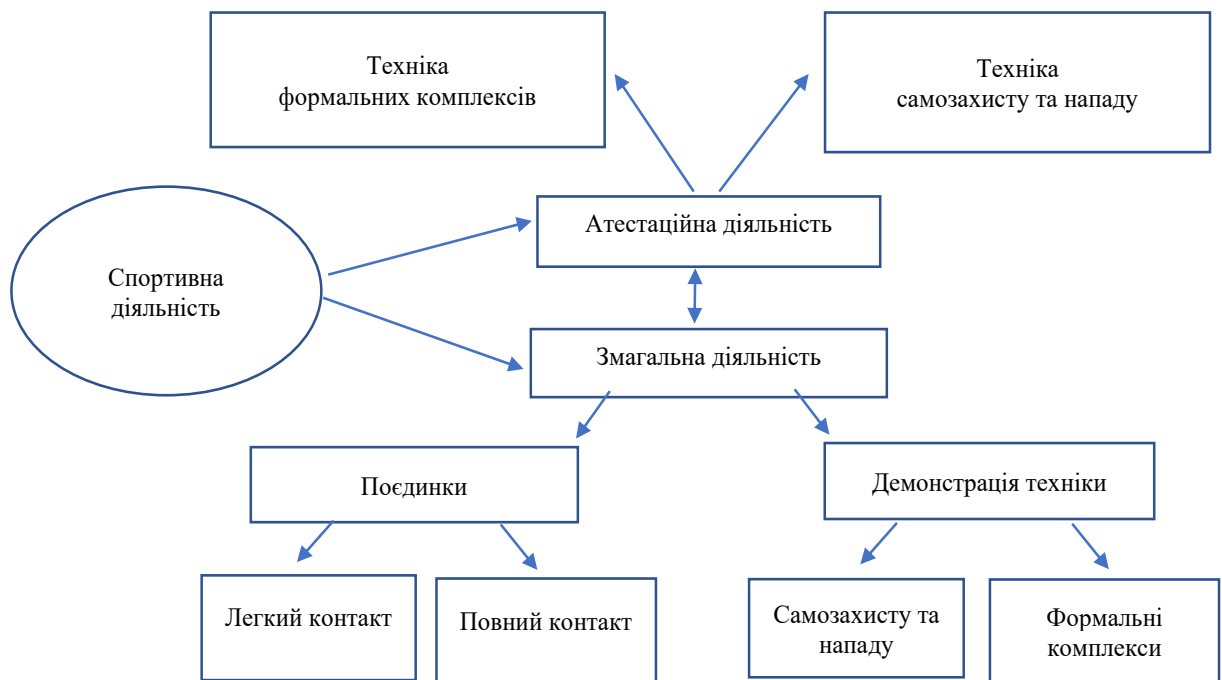


Рисунок 9.5 – Структура спортивної діяльності в рукопашному бою

У джерелах зазначено [56, 92, 298], що система контролю як функція управління має бути тісно пов'язана зі структурою спортивної підготовки та враховувати специфіку виду спорту.

Ці вимоги добре відомі й обґрунтовані в теорії спорту. Спираючись на результати попередніх досліджень [18, 127, 298], а також особисті наукові результати, визначили специфіку, яку треба враховувати для ефективного управління, контролю й оцінювання тренувальної та змагальної діяльності в рукопашному бою й інших видах єдиноборств (рис. 9.6).



Рисунок 9.6 – Специфіка єдиноборств (на основі рукопашного бою)

У фахових виданнях [144] зазначено, що головною ланкою функціональної схеми системи управління підготовкою спортсменів є змагальна діяльність. Але специфічні особливості рукопашного бою не створюють умов для втручання в змагальний поєдинок. У низці наукових публікацій зазначено, що в єдиноборствах результати не піддаються прямому

виміру, розв'язанням проблеми є запровадження формалізованих показників, які дають змогу давати кількісну оцінку окремих елементів керованої системи.

Потрібно враховувати, що кількість показників оцінювання підготовленості дуже велика. Розв'язанням зазначеної проблеми є вибір з безлічі показників найбільш інформативних, які мають певний задум, відображають різні сторони підготовленості спортсмена, а головне – повинні бути придатними для використання як в окремому поєдинку, так і загалом у змаганнях.

У процесі аналізу фахової літератури [74, 256] визначено та структуровано основні принципи, що дають змогу виявити потрібну послідовність етапів формування критеріїв для розробки кількісного і якісного складу показників оцінювання підготовленості представників спортивних єдиноборств та рукопашного бою зокрема (рис. 9.7).

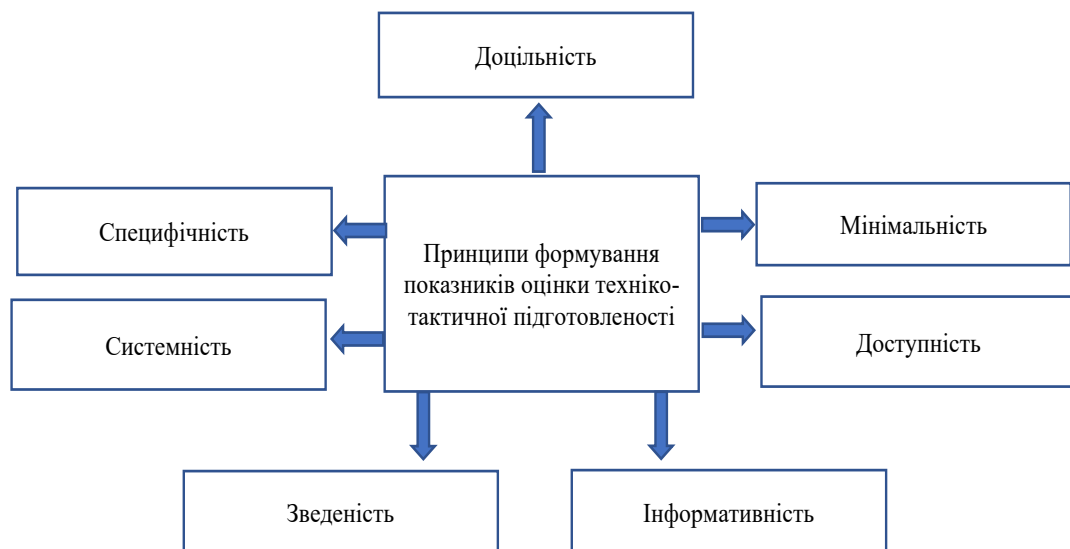


Рисунок 9.7 – Основні принципи, які дають змогу виявити потрібну послідовність етапів формування критеріїв для розробки кількісного та якісного складу показників оцінювання підготовленості в спортивних єдиноборствах і рукопашному бою

Для розробки кількісного і якісного складу показників оцінювання техніко-тактичної підготовленості потрібно ґрунтуватися на принципах, що дають змогу виявити необхідну послідовність етапів формування показників.

Спираючись на фундаментальні методичні підходи щодо побудови ефективної системи підготовки [144, 234], ураховуючи систематизацію наукових знань про теоретико-методичні засади контролю й управління спортивною діяльністю в єдиноборствах [49, 96, 160] і результати власних досліджень, визначили та структурували основні принципи, котрі сприяють виявленню потрібної послідовності етапів формування критеріїв для розробки кількісного і якісного складу показників оцінювання техніко-тактичної підготовленості представників спортивних єдиноборств та рукопашного бою:

- доцільність – сенс принципу в усуненні показників, які надають інформацію, що не відповідає завданню дослідження. Потрібно визначити критерії, які будуть послідовними й корисними під час поточного або наступних аналізів. Оцінка техніко-тактичної підготовленості повинна мати практичний характер;
- систематичність – це принцип, що передбачає регулярне багаторазове й раціонально організоване повторення аналізу техніко-тактичної підготовленості з урахуванням умов тренувальної та змагальної діяльності й стану організму спортсмена;
- специфічність – це принцип, який передбачає відповідність обраних показників аналізу техніко-тактичної підготовленості віковим, ваговим, статевим, кваліфікаційним особливостям спортсменів і напряму їх спеціалізації;
- зведеність – принцип, що полягає у врахуванні з великої кількості якісних та кількісних параметрів, котрі отримані в попередніх дослідженнях, насамперед пріоритетних показників для поточного аналізу техніко-тактичної підготовленості, які спрощують розрахунок інтегрального коефіцієнта.

- мінімальність – принцип, суть якого полягає у виборі з безлічі показників невеликої кількості найбільш інформативних, які мають певний задум, відображають різні сторони підготовленості спортсмена, а головне – є придатними для використання, як в окремому поєдинку, так і загалом у змаганнях;
- доступність – принцип, що означає вибір показників, які відображають відповідність змісту аналізу змагальної й тренувальної діяльності, реальним віковим, ваговим, статевим, кваліфікаційним особливостям спортсменів і напрямку їх спеціалізації;
- інформативність – це принцип, який означає ступінь точності, із якою надається оцінка техніко-тактичної підготовленості.

У низці наукових публікації [96, 130, 263] зазначено, що контроль техніко-тактичної підготовленості здійснюється лише за допомогою педагогічного спостереження; результати оцінювання мають суб'єктивний характер, а об'єктивність і достовірність отриманих результатів значною мірою залежить від кваліфікації особи, яка проводить спостереження.

Відомо, що тренеру для побудови ефективної системи підготовки потрібна повна інформація про стан спортсмена, особливо в найбільш екстремальних режимах. У фундаментальних роботах [37, 122, 256, 298] автори неодноразово зосереджували увагу на важливості застосування саме комплексного контролю, який є найбільш інформативним і повним. У теорії спортивної науки комплексний контроль визначають як «сукупність організаційних заходів для оцінювання різних сторін підготовленості спортсменів, реакцій організму на тренувальні й змагальні навантаження, ефективності тренувального процесу, а також обліку адаптаційних перебудов функцій організму спортсменів» [6, 99, 246, 256]. Система комплексного контролю включає всі основні підсистеми контролю, у тому числі педагогічні, психологічні, біомеханічні, медико-біологічні та біохімічні. Ці системи забезпечують контроль усіх основних компонентів навчально-тренувального процесу – інтегральні характеристики змагальної діяльності,

стану здоров'я, рівня функціональної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної й психологічної підготовленості, а також ефективність відновлювальних заходів [143].

Ураховуючи результати попередніх наукових досліджень [160, 256], особливості рукопашного бою як виду єдиноборств, а також особисті наукові результати, ми визначили співвідношення між напрямками й різновидами комплексного контролю в рукопашному бою (рис. 9.8).

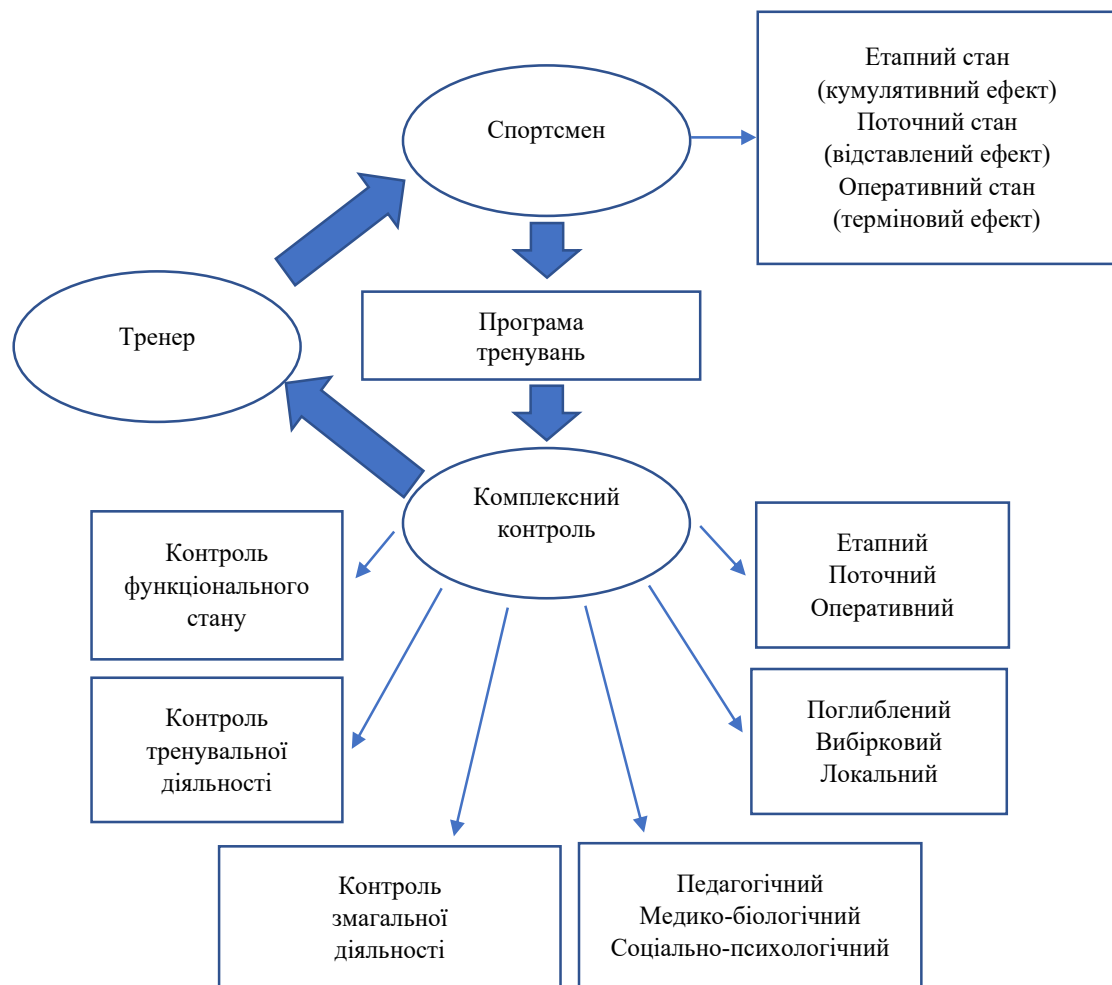


Рисунок 9.8 – Схема, що ілюструє співвідношення між напрямками й різновидами комплексного контролю

Аналіз застосування контролю в рукопашному бою доводить, що в підготовці рукопашників на сьогодні, сформовано певну систему обстежень,

яка включає поглиблений медичний, комплексний етапний, поточний та оперативний контроль.

Етапне комплексне обстеження дає змогу визначити рівень підготовленості спортсменів-рукопашників, його відповідність етапу підготовки й етапним модельним характеристикам, а також виконаним тренувальним навантаженням.

Контроль змагальної діяльності полягає у вимірюванні та оцінці різних показників на змаганнях, що завершують відповідний етап підготовки; аналізі динаміки результатів змагальної діяльності на всіх змагальних етапах. Контроль тренувальної діяльності полягає в оцінюванні розвитку фізичних якостей і техніки виконання тренувальних форм змагальних вправ, у побудові та аналізі динаміки характеристик навантаження на етапі підготовки. Оцінювання стану здоров'я й рівня працездатності відбувається за показниками контролю в спеціально організованих умовах у кінці етапу підготовки із застосуванням різноманітних показників і методик. За результатами етапного комплексного обстеження надають рекомендації щодо подальшого етапу підготовки.

Поточне обстеження сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу, індивідуалізації засобів і методів підготовки. Його основним завданням є збирання й аналіз інформації, яка потрібна для планування навантажень або їх корекції в мікроциклах тренувального процесу. Тренер складає план тренувань, припускаючи, що виконання завдань сприятиме потрібному тренувальному ефекту. І саме це повинні підтвердити або спростувати поточний контроль та оцінювання. Якщо результати контролю під час порівняння відповідають запланованим, то можна й далі виконувати передбачувану наступними днями роботу. За невідповідності результатів треба виконати корекцію навантажень. Контроль змагальної діяльності полягає у вимірюванні та оцінці показників на змаганнях, які завершують мікроцикл або серію мікроциклів тренувань (якщо передбачається планом підготовки). Контроль тренувальної діяльності полягає в діагностиці стану

рухових функцій спортсмена, розкриває перспективи підвищення якості навчально-тренувального процесу на основі змін компонентів фізичних якостей, техніки й тактики. Такий підхід до організації тренувального процесу дає змогу вносити корективи в нормування тренувальних навантажень, запланованих на той чи інший день, з урахуванням реакцій на навантаження, що виконані в попередні дні тренувань. Оцінка стану здоров'я та рівня працездатності дається за показниками педагогічних спостережень за тренувальною або змагальною діяльністю, реєструються й аналізуються повсякденні зміни підготовленості спортсменів, які викликані систематичними тренувальними заняттями.

Оперативне обстеження дає змогу оцінити реакцію організму спортсмена на тренувальне або змагальне навантаження, виявити готовність і здатність спортсмена до виконання наступного навантаження. Контроль змагальної діяльності полягає у вимірюванні та оцінці показників на будь-якому змаганні. Контроль тренувальної діяльності полягає у вимірюванні й оцінці фізичних і фізіологічних характеристик навантаження, серії вправ, тренувального заняття. Оцінка стану здоров'я та рівня працездатності полягає у вимірюванні й аналізі показників, що інформаційно відображають зміни стану спортсменів у момент чи одразу після вправ або заняття. Застосування методів оперативного контролю дає змогу тренеру ефективно оцінити реакцію організму спортсмена на тренувальне або змагальне навантаження, виявити готовність і здатність спортсмена до виконання наступного навантаження.

Поглиблене медичне обстеження доцільно проводити один-два рази на рік на базі лікарсько-фізкультурного диспансеру із залученням лікарів, які постійно працюють зі збірною командою. До програми обстежень входить оцінка стану здоров'я за результатами обстеження різних фахівців із застосуванням різноманітних методів [96, 256]. Поглиблений контроль зазвичай використовують у практиці оцінки етапного стану, вибіркового і локального – поточного й оперативного.

Також під час організації різних видів контролю треба враховувати, що в практиці підготовки спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, для побудови ефективної системи контролю повинні застосовуватися тести або контрольні вправи, що схожі зі змагальними діями (підготовчі й основні дії, варіанти технічних дій, фрагменти основних дій і комбінацій). Кожні з цих видів тестів повинні відображати специфічні умови протиборства за показниками прояву фізичних та психічних якостей. Загальна й спеціальна фізична підготовленість рукопашників може оцінюватися за комплексними тестами або контрольними нормативами, що містять загальнопідготовчі та спеціальнопідготовчі вправи.

Водночас спостереження за навчально-тренувальним і змагальним процесом, бесіди з провідними тренерами та спортсменами доводять, що в реальному тренувальному процесі в рукопашному бою, під час проведення педагогічного контролю багато тренерів нехтують застосуванням засобів щодо оцінювання функціонального стану організму спортсменів, у зв'язку з відсутністю спеціальних знань, потребою значного додаткового фінансування, складністю методичних підходів, необхідністю застосування спеціального обладнання та вимогою щодо проведення обстежень у стаціонарних або лабораторних умовах.

Велика кількість застосовуваних засобів і методів комплексного контролю в сучасній підготовці спортсменів-рукопашників у вигляді тестів і контрольних вправ із різних видів та напрямів комплексного контролю потребує подальшої систематизації контрольних показників в окремих блоках та систематизації самих блоків.

На підставі цього сформульовано наукові положення трьох рівнів новизни (підтверджено, доповнено, уперше).

Результати проведеного дослідження дістали подальший розвиток, а саме:

набули подальшого розвитку дані про організаційно-методичні особливості оцінювання підготовленості в процесі багаторічної підготовки

спортсменів у єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою) [26, 30] та особливості застосування техніко-тактичних дій у змагальній діяльності кваліфікованих спортсменів із рукопашного бою [28, 29, 31, 32].

На підставі теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної літератури, власних експериментальних досліджень розширено та доповнено інформаційну базу даних щодо підвищення ефективності навчально-тренувального процесу юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою [58].

У результаті дослідження отримано **нові дані**, а саме:

- сформовано на підставі теоретичного аналізу й узагальнення даних, передової спортивної практики, власних експериментальних досліджень систему знань, яка розглядає концепцію системи поясів, як підґрунтя оцінювання підготовленості юних спортсменів у рукопашному бою в органічному взаємозв'язку з урахуванням сучасних вимог розвитку єдиноборств;
- інтегровано систему поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів у рукопашному бою в загальну систему багаторічної підготовки спортсменів;
- сформовано цілісне уявлення про систему знань щодо особливостей функціонування системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів у різних видах спортивних єдиноборств;
- обґрунтовано та розроблено зміст та структуру «Єдиних кваліфікаційних вимог» як важливого елементу оцінювання підготовленості юних спортсменів у рукопашному бою;
- проведено аналіз й узагальнення досвіду оцінювання підготовленості юних спортсменів у єдиноборствах, зокрема в рукопашному бою;
- обґрунтовано основні положення системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів у рукопашному бою;

- проведено ретроспективний аналіз змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою та визначено її сучасний стан;
- представлено систему поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості юних спортсменів у рукопашному бою як взаємозалежний багаторічний процес, який спрямовано на максимальну реалізацію індивідуальних можливостей, спортсменів;
- теоретично обґрунтовано та розроблено технологію комплексного оцінювання підготовленості спортсменів у рукопашному бою.

ВИСНОВКИ

1. Сучасна система багаторічного тренування, враховуючи систему контролю та оцінювання підготовленості спортсменів, у спортивних єдиноборствах і рукопашному бою зокрема, націлена на формування високого рівня майстерності спортсменів для отримання максимально можливого змагального результату на різних етапах багаторічного вдосконалення. Такий підхід спонукає тренерів до підвищення обсягів спеціалізованої роботи, у тому числі за рахунок участі спортсменів у максимально можливій кількості змагань з настановами на перемогу. Але, значна частина бажаючих займатися спортивними єдиноборствами мотивована не на досягнення спортивних результатів та не на заняття призових місць, а на оволодіння певними вміннями, формування відповідного психологічного стану та розвиток різноманітних якостей. Впровадження системи оцінювання підготовленості спортсменів, що базується на досвіді розвитку різних видів спортивних єдиноборств у зарубіжних країнах, дозволяє реалізовувати новітні програми підготовки за участю великої кількості населення, метою яких є насамперед формування фізичного здоров'я, моральної стійкості та соціальної адаптації, покращення розвитку фізичних якостей, набуття прикладних навичок, а не участь та перемога на змаганнях.

2. Проблема наукового обґрунтування системи оцінювання, що базується на засадах системи поясів, є актуальною на сучасному етапі розвитку спортивних єдиноборств. З'явившись понад десятки років тому в багатьох видах єдиноборств, система поясів майже не зазнала змін, незважаючи на те, що наукові досягнення в галузі спортивної науки зробили крок далеко вперед. Згідно із сучасними уявленнями про побудову системи тренування в різних видах єдиноборств, для подальшого ефективного існування як інструменту розвитку масового спорту, система поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів, потребувала негайних

змін, упровадження нових сучасних технологій з урахуванням наукових досягнень у галузі спортивної науки.

3. Сьогодні в світі існують різні варіанти моделей розвитку рукопашного бою. Кожній моделі розвитку виду спорту притаманні свої особливості щодо мети, завдань, умов фінансування, ролі й місця в державі, форм організації тренувального процесу та змагальної практики, кадрового потенціалу, а головне – побудови системи оцінювання підготовленості спортсменів. У світі утворилися три основні моделі розвитку рукопашного бою – радянська, європейська, комбінована. Для більш детального розуміння особливостей їх функціонування досліджено та зіставлено систему підготовки й оцінювання підготовленості спортсменів Республіки Узбекистан (радянська модель), польських спортсменів (європейська модель) та українських (комбінована модель). Згідно з отриманими даними, узбецькі спортсмени здебільшого спеціалізуються в змагальній діяльності в дисципліні «Поєдинки» з повного контакту. Головна мета – отримання максимально можливого змагального результату на різних етапах багаторічного вдосконалення. Оцінювання підготовленості спортсменів відбувається, передусім, за результатами змагальної діяльності, отримання звань, розрядів і складання нормативів із різних видів підготовки. Польські спортсмени переважно підвищують свій рівень готовності для можливості отримання чергового пояса. Змагальна діяльність не є профілюючою. Найпоширенішим мотивом для заняття єдиноборствами є бажання навчитися самозахисту, щоб отримати відчуття безпеки й покращити фізичну форму. У змагальній практиці спортсмени спеціалізуються в дисциплінах «Демонстрація техніки» з формального комплексу (ката) та «Поєдинки» з легкого контакту. Оцінювання підготовленості спортсменів відбувається завдяки складанню іспитів на право носіння пояса певного кольору (система поясів).

4. Дисципліна спортивних змагань «Демонстрація прикладної техніки» притаманний лише рукопашному бою, а кожен вид нападу створює свої неповторні умови для виконання та оцінювання тих чи інших прийомів.

Особливостями суддівства цього напрямку є суб'єктивний підхід щодо системи оцінювання дій учасників, що впливає на визначення переможців. Для підвищення ефективності оцінювання дій учасників розроблено узагальнену фазову структуру, яка складається з фаз реагування, безпосередньої підготовки до виконання головної контратакуючої дії, реалізації головної контратакуючої дії, завершення й визначення завдання кожної фази.

5. Змагальна діяльність у рукопашному бою має свої особливості щодо застосування техніко-тактичних дій. Розподіл змагальних ситуацій, пов'язаних з ударами руками неозброєного противника руками ($n = 26$): 1 прямі удари руками – 23 %; удари руками збоку – 27 %; удари руками знизу – 4 %; удари руками зверху – 38 %; удари руками навідмаш – 8 %; удари неозброєного противника ногами ($n = 36$): прямі удари ногами – 20 %; удари ногами збоку – 61 %; удари ногами в бік – 19 %. Розподіл застосування модельних ситуацій в умовах змагань із цих напрямів: удари озброєного противника палкою ($n = 32$): прямі удари палкою – 50 %; удари палкою збоку – 13 %; удари палкою зверху – 34 %; удари палкою навідмаш – 3 %; удари неозброєного противника ножом ($n = 27$): удари ножом збоку – 19 %; прямі удари ножом – 33 %; удари ножом знизу – 37 %; удари ножом зверху – 11 %. Найбільш поширеними є завдання щодо звільнення від охоплення тулуба з руками під час підходу ззаду й обхвату тулуба без рук у разі підходу спереду – відповідно, по 27 %, інші модельні ситуації застосовуються значне менше, а саме: звільнення від захватів за шию під час підходу ззаду 12 %, від обхвату тулуба з руками в разі підходу спереду й захвату за кисті рук по 9 %, від охоплення тулуба без рук під час підходу ззаду, захоплення за одяг та за шию під час підходу спереду. Особливу увагу повинна приділятися напрямку обеззброювання. Зазвичай, загроза зброєю відбувається в разі підходу спереду, під час підходу ззаду та за спроби достати зброю. В умовах змагань ці завдання застосовували по 43 %, 24 %, 33 % відповідно. Розподіл основних помилок, які допускають учасники змагань прикладного розділу (%): 1 –

затримка в прийнятті рішення щодо подальших дій або відсутність прийняття бойової стійки – 14 %, 2 – відсутність нанесення розслаблюючого, шокуючого або відволікаючого удару – 7 %; 3 – нереальність виконання – 22 %; 4 – нераціональність застосованих техніко-тактичних дій – 3 %; 5 – помилки в завершальній стадії виконання – 13 %, 6 – помилки в техніці виконання – 27 %, 7 – помилки в застосуванні захисних дій – 13 %; 8 – невиконання завдання – 13 %.

6. Застосування кидків у певних видах спортивних єдиноборств є одним із засобів підвищення ефективності бою та видовищності поєдинку. Але умови проведення та критерії оцінювання цієї технічної складової частини в різних видах спорту дуже відрізняються. Кидки в рукопашному бою являють собою складну в технічному виконанні групу прийомів, які використовуються на близькій дистанції, причому, завдяки їх виконанню, не досягається кінцева мета двобою або нейтралізації нападу суперника, а лише створюються найбільш сприятливі умови для її досягнення шляхом подальшого нанесення ударів або проведення больових і задушливих прийомів. Під час оцінювання виконання кидків у прикладному розділі рукопашного бою треба враховувати, що виконавець повинен залишитися на ногах та зберегти рівновагу для можливості далі проводити дії щодо нейтралізації дій суперника й здійснення повного контролю над ним.

7. Змішані єдиноборства, зокрема й рукопашний бій, містять в собі практично весь арсенал відомих техніко-тактичних дій, притаманний класичним видам єдиноборств як ударної, так і борцівської спрямованості. Розроблена структура техніки борцівських дій рукопашного бою дає змогу більш детально уявити їх різноманітність і визначати основні положення та особливості їх виконання для здобуття перемоги над суперником. З огляду на реалії сьогодення, у змішаних єдиноборствах неможливо здобути перемогу лише за рахунок ударної техніки, зовсім не володіючи технікою боротьби. Значний проміжок часу змагального поєдинку бійці проводять виконуючи борцівські прийоми. Причому виконання техніки цього напрямку можливе за

наявності щільного контакту із суперником, його захопленням за одяг, тулуб або кінцівки. Ударна техніка обмежена в застосуванні в окремих положеннях, у яких опиняються бійці під час поєдинку, а техніка боротьби може виконуватись у будь-яких положеннях. Саме ця обставина надає прийомам боротьби особливого значення. Досконале володіння технікою боротьби, особливо в положеннях лежачи та партер, підвищує можливість здобуття дострокової перемоги над суперником.

8. Виявлені тенденції щодо повного або частинного ігнорування загальнотеоретичних положень, які розроблені провідними фахівцями та пов'язані з організацією навчально-тренувального процесу й оцінюванням підготовленості спортсменів на перших етапах багаторічного вдосконалення не створюють умов для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Існуючі вимоги щодо оцінювання підготовленості спортсменів, обсягів тренувальних і змагальних навантажень, спонукають тренерів до застосування підвищених обсягів спеціалізованої роботи та участі у великій кількості змагань, спрямованих на отримання максимального результату. Такий підхід, зазвичай, призводить до передчасного вичерпання функціональних ресурсів організму юних спортсменів й унеможливорює подальше зростання їхньої спортивної майстерності. Важливо зауважити, що контрольні нормативи з оцінювання різних сторін підготовленості спортсменів, які запропоновані навчальною програмою ДЮСШ, не сприяють створенню умов для різнобічного розвитку основних фізичних якостей та формуванню обширного техніко-тактичного арсеналу юних спортсменів під час тренувального процесу.

9. Неналежна увага до вікових, а також індивідуальних характеристик юних спортсменів має своїми ризиками такі негативні наслідки, як невідповідний добір тестів і нормативів з оцінювання підготовленості спортсменів, що закономірно негативно впливатиме на стан здоров'я, передусім порушуючи стійкість дитячого організму. Важливо зауважити, що досить поширеними в юних спортсменів є функціональні порушення опорно-

рухового апарату. Вищезгаданий зв'язок стану локомоторного апарату юного спортсмена та його досягнень у царині спорту вищих досягнень полягає передусім у визнаній багатьма дослідниками ймовірності виникнення в ході багаторічної підготовки спортсменів дисадаптаційних змін різних ланок опорно-рухового апарату, серед ранніх симптомів яких – перенапруження м'язово-зв'язкового апарату (значне підвищення тону м'язів, зниження пружності зв'язок), що слугує каталізатором гострої травми опорно-рухового апарату й розвитку його патологій.

10. Система поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів притаманна значній кількості популярних у світі спортивних єдиноборств і насамперед спрямована на реалізацію програм підготовки за участю великих мас населення, метою яких є формування фізичного та розумового здоров'я, моральної стійкості й соціальної адаптації вихованців спортивних секцій, а не участь і перемога на змаганнях. Значна частина охочих займатися рукопашним боєм мотивована не на досягнення спортивних результатів та не на займання призових місць, а на оволодіння певними вміннями, формування відповідного психологічного стану, розвиток різноманітних якостей та можливості їх оцінювання задля отримання чергового пояса: групи спортивно-оздоровчої підготовки брати участь у змаганнях 82%, брати участь в іспитах на право носіння пояса, 96%; групи початкової підготовки 86% та 96%; групи базової підготовки 75% та 92%; групи спеціалізованої підготовки 54% та 89 відповідно. Великі фізичні навантаження, які спрямовані на участь у змаганнях і перемогу в них, із метою отримання спортивних розрядів і звань зменшують у дітей інтерес до занять спортивними єдиноборствами. Система поясів, завдяки помірним режимам навантаження й високій імовірності отримання бажаного результату, у повному обсязі задовольняє соціальні амбіції юних спортсменів.

11. Система поясів є ефективною альтернативою змагальній діяльності щодо отримання бажаного результату та соціального заохочення. Велика

кількість кваліфікаційних рангів, відсутність екстремальних умов, націленість на бездоганне володіння технічною майстерністю дають змогу займатися єдиноборствами значній кількості населення різних вікових груп і статі протягом багатьох років. Майстерність спортсменів поділяється на початкові ранги (КЮ) і ранги майстрів (ДАН), причому вимоги щодо отримання чергового пояса в різних видах єдиноборств відрізняються. Зміст кваліфікаційних вимог складається з теоретичного й практичного розділів.

12. Обґрунтовано та розроблено концепцію системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості юних спортсменів у рукопашному бою. Запропоновану концепцію розглядаємо як систему пов'язаних між собою блоків-етапів, які впливають один на одного:

перший блок – проектувальна підсистема, яка включає визначення мети, завдань, методів, принципів і засобів побудови системи оцінювання, ґрунтується на засадах системи поясів (на матеріалі рукопашного бою);

другий блок – процесуальна підсистема, яка визначає структурно-логічну схему побудови оцінювання, технологію комплексного оцінювання підготовленості юних спортсменів та єдині кваліфікаційні вимоги за видами підготовки;

третій блок – реалізаційно-результативна підсистема, що безпосередньо передбачає оцінювання підготовленості, визначення рівня кваліфікації й надання права носіння пояса певного кольору.

13. Основою системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості юних спортсменів є іспити на право носіння чергового пояса, які повинні природно вписуватись у тренувальний процес. Підготовка при цьому певною мірою передбачає спеціалізований характер і вже пов'язана з основною діяльністю – складанням іспитів на право носіння пояса. Це спричиняє й відповідну періодизацію річної підготовки з особливостями двоциклового планування у зв'язку з участю в іспитах за системою «літо–осінь» або «зима–весна», де чітко виражено два макроцикли. Такий підхід до побудови загальної структури річної підготовки триває до 12 років (4 КЮ). Потім,

ураховуючи підвищення кваліфікаційних нормативів та тестових завдань, іспити на право носіння чергового пояса відбуваються один раз на рік, із відповідною періодизацією річної підготовки й особливостями одноциклового планування. Також для виконання поставлених завдань щодо ефективного планування та розподілу навчального матеріалу поясної системи нами запропоновано ввести в практичну діяльність чотири додаткових кваліфікаційних ступені (14 КЮ, 13 КЮ, 12 КЮ, 11 КЮ) та, відповідно – стадію попередньої майстерності.

14. Загальна схема визначення ефективності системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів містить контроль теоретичної, технічної, фізичної, тактичної, інтегральної підготовленості на різних стадіях становлення спортивної майстерності. Теоретичний розділ є невід’ємною складовою частиною в системі поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів. Теоретичні знання, отримані на різних етапах підготовки, сприяють усебічному їх розвитку й вдосконаленню спортивних результатів. Теоретичний розділ – це історія, термінологія, філософське обґрунтування, етикет, знання правил змагань і структури міжнародної федерації з виду спорту. Тестування складається з відповідей на питання з теоретичного розділу, які зазначені в «Єдиних кваліфікаційних вимогах», кожна з відповідей оцінюється окремо, згідно із системою оцінювання.

Проблема визначення об’єктивних критеріїв оцінювання технічної майстерності є педагогічним завданням, передбачає розкриття закономірностей у різних аспектах – аксіологічному, психофізіологічному, кваліметричному, безпосередньо практичному. Алгоритм оцінювання ефективності виконання технічних дій: визначення результативності (якості виконання рухового завдання); порівняння з параметрами еталонної техніки; визначення різниці між реальним результатом і можливим; прийняття рішення щодо оцінки. Важливі моменти під час оцінювання ефективності виконання технічних дій: початкове положення, із якого рух починається;

кінцеве положення, у якому рух закінчується; низка миттєвих проміжних положень, які приймає тіло під час виконання руху.

15. Оцінювання фізичної підготовленості передбачає виконання спортсменами різної статі й віку комплексу тестів і нормативів для визначення рівня їх фізичної підготовленості. Система тестування для кандидатів на право носіння чергового пояса складається за видами тестів на витривалість, силу, швидкість, спритність, гнучкість. Фізична підготовленість спортсменів передбачає із кількості балів, отриманих ними за виконання всіх призначених для перевірки фізичних вправ за умови виконання мінімального порогового рівня в кожній вправі. Комплексна оцінка загальної фізичної підготовленості є середньоарифметичною оцінкою суми набраних балів за виконання кожної вправи окремо. Основу тактичної підготовленості респондентів у системі поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів становлять володіння сучасними засобами, формами й видами тактики рукопашного бою; відповідність тактики рівню розвитку рукопашного бою з оптимальною для нього структурою діяльності під час демонстрації техніки; відповідність тактичного плану особливостям складання конкретних іспитів на право носіння чергового пояса (суперники, місце проведення, характер оцінювання, поведінка уболівальників); забезпечення взаємозв'язку тактики з рівнем розвитку інших сторін підготовленості.

16. Визначення рівня кваліфікації в системі поясів є комплексною оцінкою за видами підготовки: блок I – середній показник виконання тестів і нормативів із загальної фізичної підготовки; блок II – середній показник виконання тестів та нормативів зі спеціальної фізичної підготовки; блок III – середній показник виконання тестів і нормативів із техніко-тактичної підготовки; блок VI – середній показник виконання тестів та нормативів з інтегральної підготовки; блок V – середній показник виконання завдань із теоретичної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєв А. К., Воронін Д. Є., Ребар. І. В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навч.-метод. посіб. Мелітополь: [б. в.], 2012. 356 с.
2. Аналіз результатів виступів збірної команди України з жіночої боротьби / В. Шандригось [та ін.]. *Єдиноборства*. 2020. № 4(18). С. 90–104. <https://doi.org/10.15391/ed.2020-4.09>.
3. Аналіз рукопашного бою, сучасний стан, перспективи розвитку / Ю. А. Радченко [та ін.]. *Вісник Прикарпатського університету*. 2018. № 29. С. 64–71. <https://doi.org/10.15330/fcult.29.64-71>.
4. Ананченко К. В., Пакулін С. Л., Арканія Р. А. Теоретичні аспекти вдосконалення управління підготовкою таеквондистів. *Траектория науки*. 2016. Т. 2, № 11. С. 211–213. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/trna_2016_2_11_4. (дата звернення: 21.01.2024).
5. Андрійцев В. О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.01. Київ: НУФВСУ, 2016. 20 с.
6. Арканія Р. А. Удосконалення тренувального процесу таеквондистів. *Траектория науки*. 2016. Т. 2, № 7. С. 14–32.
7. Асаулюк І., Антонюк А., Ковальчук А. Аналіз застосування експериментальної технології техніко-тактичної підготовки борців вільного стилю на основі урахування індивідуальної манери ведення поєдинку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2024. Вип. 17(36). С. 142–153. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17\(36\)-142-153](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-142-153).
8. Атестаційні вимоги для присвоєння кваліфікаційних ступенів / Громадська організація «Федерації дзюдо України». URL: <https://ukrainejudo.com/> (дата звернення: 13.12.2023).

9. Атестаційні вимоги оцінювання технічної, фізичної і теоретичної підготовки тхеквондистів / Громадська організація «Федерація Тхеквондо України» (ВТФ). URL: <https://ukr.tkdo.events/tournaments/> (дата звернення: 23.11.2023).
10. Ахметов Р. Ф. Сучасні підходи до вдосконалення спортивної техніки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 4. С. 9–11.
11. Бака М. М., Корж В. П. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді: навч.-метод. посіб. Київ: Вид-во «Книга пам'яті України», 2004. 464 с.
12. Бакіко І. В., Радченко О. В., Констанкевич В. П. Загальна характеристика травматизму в східних єдиноборствах. *Єдиноборства*. 2019. № 4. С. 14. <https://doi.org/10.15391/ed.2019-4.01>.
13. Бачинська Н. В., Кощєєв О. С. Контроль загальної та спеціальної фізичної підготовленості тхеквондистів 12–13 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 6–9.
14. Бекас О., Паламарчук Ю. Процес удосконалення фізичної підготовленості борців-дзюдоїстів протягом річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2009. № 2. С. 88–90.
15. Біомеханіка опорно-рухового апарату юних спортсменів у дискурсивному полі наукового знання / І. Хмельницька [та ін.]. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. № 1(61). С. 71–80.
16. Бліхара В. С. Етика та естетика: навч.-метод. посіб. (у схемах і таблицях). Львів: ПП «Арал», 2018. 204 с.
17. Бойченко Н. Прогнозування технічної майстерності єдиноборців 15–16 років. *Єдиноборства*. 2018. № 1. С. 4–12.

18. Бойченко Н. В., Беянінов Р. І. Показники змагальної діяльності борців. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 23–26. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-1.05>.
19. Бойченко Н. В., Станкевич Б., Дрозд М. С. Контроль за станом підготовленості борця. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств в вищих учбових закладах*. 2014. № 1. С. 14–17.
20. Боляк А. А. Модельні характеристики фізичної і технічної підготовленості спортсменів спортивної аеробіки на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. Харків, 2007. 35 с.
21. Бондар А. С., Котляр С. М., Тихонова Н. В. Теоретичні засади дитячо-юнацького та резервного спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 2. 46–51.
22. Бріскін Ю. А., Товстоног О. Ф., Розторгуй М. С. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт*. 2009. № 1. С. 20–25.
23. Буц А. М., Шепеленко Т. В., Шатов А. В. Місце і значення спорту в житті людини та суспільстві. *Олімпійський рух в Україні: конспект лекції*. Харків: УкрДАЗТ, 2014. 27 с.
24. Важливість досягнень серед кадетів та юніорів у греко-римській боротьбі / М. Латишев [та ін.]. *Єдиноборства*. 2022. № 3. С. 48–61. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-3.05>.
25. Вако І. І., Григус І. М., Нікітенко О. В. Використання сучасних мультимедіа ресурсів у практиці спорту та фізичного виховання. *Rehabilitation & Recreation*. 2023. № 14. С. 258–268. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.31>.
26. Вако І. І. Вдосконалення техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки майбутніх фахівців Служби безпеки

України: дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Київ: НУФВСУ, 2016. 240 с.

27. Вако І. І. Ідентифікації характерних помилок, що допускають юні спортсмени, які спеціалізуються в рукопашному бою, при освоєнні ударів руками. *Rehabilitation & Recreation*. 2021. № 8. С. 8–12. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5510520>.
28. Вако І. І., Жирнов О. В. Аналіз кінематичної структури техніки правого бокового удару рукою з фронтальної стійки у висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою. *Rehabilitation & Recreation*. 2023. № 15. С. 258–268. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.31>.
29. Вако І. І., Жирнов О. В. Модельні характеристики кінематичної структури техніки бокового удару лівою ногою з фронтальної стійки висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. № 1. С. 101–107. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-1-101>.
30. Вако І. І., Радченко Ю. А. Структура успішності змагальної діяльності в змішаних єдиноборства (на прикладі рукопашного бою). *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 111–122. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-111>.
31. Вако І. І., Радченко Ю. А., Нікітенко О. В. Оцінка ефективності прямого удару правою рукою з лівосторонньої стійки висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою. *Rehabilitation & Recreation*. 2024. Т. 18, № 3. С. 261–272. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.3.24>.
32. Вако І. Характерні помилки, що допускають юні спортсмени, які спеціалізуються в рукопашному бою, при освоєнні ударів ногами. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. Вінниця, 2022. Вип. 13(32). С. 134–42. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13\(32\)-134-142](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13(32)-134-142).

33. Вако І., Кашуба В. Інтеграція комп'ютерних мультимедіа технологій у системі підготовки юних спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. Вип. 15(34). С. 144–155. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-144-155](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-144-155).
34. Використання комп'ютерно-інформаційних технологій в навчально-тренувальному процесі борців / І. Асаулюк [та ін.]. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вінниця, 2023. Вип. 15(34). С. 126–135.
35. Вимоги до атестації з джиу-джитсу по школі Хаку хейсен-рю / Всеукраїнська громадська організація «Асоціація джиу-джитсу України». URL: https://jj.ua/ak_ra_haku-heisen-rju.php (дата звернення: 03.02.2024).
36. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. *Теорія та методика фіз. виховання*. 2010. № 12. С. 39–42.
37. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навч. посіб. Вінниця: ФОП Корзун Д. Ю., 2017. 240 с.
38. Вознюк Т., Свірщук Н., Сікорська Л. Аналіз підготовленості кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. Т. 15, № 34. С. 170–180. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-167-177](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-167-177).
39. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Київ: Олімп. літ., 2002. 296 с.
40. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: посіб. Київ: Олімп. літ., 2016. 464 с.
41. Волков Л., Захарків С. Взаємозв'язок спеціальної і функціональної підготовленості борців вільного стилю на різних етапах спортивної підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 3. С. 18–25.

42. Воробйов М. І., Круцевич Т. Ю. Практика в системі фізкультурної освіти: навч. посіб. для студентів ВНЗ фіз. вих. і спорту. Київ: Олімп. літ., 2014. 190 с.
43. Вороний В. Особливості спеціальної фізичної підготовки борців греко-римського стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Молодь та олімпійський рух*. 2017. С. 77–78.
44. Вороний В., Лукіна О., Спеціальна фізична підготовка кваліфікованих борців греко-римського стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 1. С. 5–16. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-002>.
45. Східними єдиноборствами в Узбекистані займаються близько 160 тисяч осіб. *Спорт*. 2013. 28 січня. URL: <https://www.gazeta.uz/ru/2013/01/28/center/> (дата звернення: 13.02.24).
46. Гамалій В. В. Теоретико-методичні основи моделювання техніки рухових дій у спорті. Київ: Поліграфсервіс, 2013. 300 с.
47. Ганчар І. Стандартизація й індивідуалізація в сучасних єдиноборствах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. № 4. С. 121–126.
48. Ганчева В. І. Аналіз діючого програмно-методичного забезпечення ДЮСШ у системі освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2013. Т. 7, № 33. С. 61–69.
49. Гартвич О. Г. Радченко Ю. А. Фізкультурно-оздоровча та спортивна програма з рукопашного бою: робоча прогр. з фізкультури і спорту з рукопашного бою. Київ, 2005. 76 с.
50. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальності галузі «Фізичне виховання і спорт»: підручник. Харків: ОВС, 2005. С. 123–132.
51. Голоха В. Л. Оцінка рівня спеціальної витривалості борців вільного стилю за допомогою тесту Купера. *Єдиноборства*. 2020. Вип. 15(1). С. 4–12. <https://doi.org/10.15391/ed.2020-1.01>.

52. Голоха В. Л. Характеристика технічних дій в боротьбі сумо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*: зб. ст. 19 Міжнар. наук. конф., 03 лют. 2023 р., Харків. Харків: ХДАФК, 2023. С. 20–23.
53. Горіхів Л. І., Спиридонов Е. А. Характеристика і класифікація атакуючих дій і прийомів, використовуваних в панкратіоні. *Теорія і методика фізичної культури*. 2005. № 2. С. 113–118.
54. Громадська організація кіокушинкай ІФК: атестаційні вимоги. URL: <https://ifk.org.ua/10-kiu-vymohy-ta-teoriia> (дата звернення: 23.09.2023).
55. Гузак О. Ю. Фізична реабілітація юних спортсменів з нефіксованими порушеннями опорно-рухового апарату: дис. ... канд. наук з фіз. реабілітації: 24.00.03. Київ, 2021. 224 с.
56. Гусаревич О. В. Удосконалення управління спортивною підготовкою на основі комплексного використання технічних методів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 2. С. 277–281.
57. Гуцул Н. З. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2015. Вип. 19(2). С. 95–100.
58. Данильченко В. А, Хлевна Ю. Л. Формування техніки рукопашного бою курсантів МВС України із застосуванням інформаційних технологій. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2015. № 1. С. 112–118.
59. Данищук А. Т. Корекція порушень склепінчастого апарату стопи юних спортсменів, що спеціалізуються в таеквон-До: дис. ... д-ра філософії: 017. Івано-Франківськ, 2021. 217 с.
60. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. URL: https://zakononline.com.ua/documents/show/173021_173086 (дата звернення: 15.11.2023)
61. Діагностика морфофункціональних властивостей стопи спортсменів / А. Лапутін [та ін.]. *Наука в Олімпійському спорті*. 2003. № 1. С. 67–74.

62. Донец А. В., Шаповал Е. Ю. Системний підхід до організації контролю спортивної підготовки спортсменів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 105(11). С. 36–40. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/25139>
63. Донець О. В. Етапний контроль як функція управління системою функціонального стану тренуваності спортсмена-єдиноборця на етапі безпосередньої підготовки до змагань. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 3(72). С. 51–55. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/13614>.
64. Дорошенко Е. Ю. Стан опорно-рухового апарату юних спортсменів, як паритет розробки здоров'яформуючого напрямку в процесі багаторічної підготовки. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт*. Луцьк, 2017. № 26. С. 83–86.
65. Дослідження технічного арсеналу бійців ММА високої кваліфікації / О. В. Хацаюк [та ін.]. *Єдиноборства*. 2020. № 3(17). С. 92–105. <https://doi.org/https://doi.org/10.15391/ed.2020-3.09>.
66. Дрюков О. В. Діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл на сучасному етапі розвитку спорту: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. К. : ДНДІФКС, 2016. 20 с.
67. Дубасенюк О. А. Засади впровадження особистісно орієнтованого підходу у професійно-педагогічній підготовці майбутнього вчителя. *Професійна педагогічна освіта: особистісно орієнтований підхід: монографія*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. С. 14–40.
68. Евтифієв А. С. Аналіз підготовки суддів з вільної боротьби в процесі змін правил спортивної боротьби. *Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Педагогічні науки*. 2017. Вип. 75(2). С. 97–101. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppn_2017_75%282%29__21.

69. Єльнікова Г. В. Технологія інструментарію кількісного вимірювання якості освіти в навчальному закладі. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/6922/1.pdf>. (дата звернення: 27.03.2024).
70. Єрахторіна О. М. Самовдосконалення особистості у науковій рефлексії і реалізації біографічних проектів: монографія. Харків: Вид-во Іванченка І. С., 2013. 215 с.
71. З досвіду використання кваліметрії щодо ідентифікації рухових помилок при формуванні техніки рукопашного бою / В. О. Кашуба [та ін.]. *Вісник Прикарпат. ун-ту. Серія: Фізична культура*. 2020. № 35. С. 42–48. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/9023>.
72. Заварзін А. В. Аналіз ката шотокан карате-до методами прикладної статистики. *Наукові праці ВНТУ*. 2009. № 1. С. 1–6.
73. Загальна теорія підготовки спортсменів: посібник / А. О. Бурла [та ін.]. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 184 с.
74. Задорожна О., Хомяк І. Особливості засобів контролю різних сторін підготовленості в єдиноборствах. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2018. Т. 1, № 31. С. 16–21.
75. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». *Відомості Верховної Ради України*. 1994. № 14, ст. 80. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>. (дата звернення: 10.04.2024).
76. Закон України «Про воєнну доктрину України» від 2003 р. URL: <https://www.kmu.gov.ua/nras/366136> (дата звернення: 17.01.2024).
77. Закон України про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та інших законодавчих актів України від 17 лист. 2009 року. № 1724-VI. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 2010, № 7, ст. 50. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1724-17#Text> (дата звернення: 25.01.2024).
78. Застосування фізичної сили поліцейськими: навч.-метод. посіб. / Ю. А. Радченко [та ін.]; Нац. поліція України, Всеукр. федерація рукопашного бою. Київ: [б. в.], 2023. 128 с.

79. Зміст та організація комплексного контролю за фізичним станом спортсменів / В. Добринський [та ін.]. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2017. Вип. 28. С. 205–209.
80. Іващенко В. П., Бескопильний О. П. Теорія та методика фізичного виховання: підручник. Ч. 2. Черкаси: Вид-во ЦНТЕЛ, 2006. 420 с.
81. Ісаков М. А. Аналіз існуючої системи аналізу і узагальнення досвіду підготовки військ в об'єднаних збройних силах НАТО та сухопутних військ збройних сил України. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2009. № 4. С. 150–156.
82. Кашуба В. А., Литвиненко Ю. В., Данильченко В. А. Моделювання рухів у спортивному тренуванні. *Фізичне виховання студентів*. 2010. № 4. С. 40–44.
83. Кіприч С. В. Особливості побудови процесу тренування юних єдиноборців у контексті останніх досліджень. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту*. Вип. 14: у 4-х т. Львів: НВФ «Українські технології», 2010. Т. 1. С. 131–135.
84. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.
85. Кличко В. В. Педагогічний контроль у системі управління базовою підготовкою кваліфікованих боксерів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 24.00.01 Київ: НУФВСУ, 2000. 20 с.
86. Ковальов В. О. Роль олімпійського руху у формуванні здорового способу життя. *Здоровий спосіб життя – здорова нація – здорове суспільство: 1 Всеукр. наук.-практ. конф., 8–9 квітня 2010 р.* Кіровоград: тези доп. наук. дослідж. виклад., студентів та магістр. Кіровоград: КНТУ, 2010. С. 50–53.
87. Ковальчук В. А. Становлення системного підходу дослідження педагогічних об'єктів та явищ. *Дослідницький компонент у діяльності загальноосвітніх навчальних закладів та позашкільних закладів освіти:*

ретроспектива і перспектива: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 21 лист. 2013 р., Київ. Київ: Ін-т обдарованої дитини, 2013. 292 с. С. 32–38.

88. Козина Ж. Л. Індивідуалізація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: монографія. Харків: «Точка», 2009. 396 с.
89. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів: метод. рек. / В. Добринський [та ін.]. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 112 с.
90. Коробейніков Г. В., Данько Т. Г., Коханевич А. І. Функціональний стан кваліфікованих борців на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Єдиноборства*. 2022. № 2. С. 17–25. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-2.02>.
91. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням. *Молода спортивна наука України*. 2011. Т. 15. № 2. С. 106–109.
92. Костюкевич В. М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. 2-ге вид. переробл. та доповн. Київ: КНТ, 2017. 256 с.
93. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця, 2014. 616 с.
94. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посіб. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
95. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Київ: КНТ, 2017. 256 с.
96. Костюкевич В., Межвинський А., Головащенко Р. Комплексна оцінка підготовленості спортсменів, 2023. Т. 15, № 34. С. 266–279. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-266-279](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-266-279).

97. Костюченко М. П. Системний підхід у науці та в педагогічних дослідженнях. Ч. 2: Онтологія систем. *Наукові праці вищого навчального закладу «Донецький національний технічний університет»*. 2018. Т. 1, № 22. URL: <http://surl.li/nkamo> (дата звернення: 13.07.2023).
98. Кочубей Р. В. Організаційно-економічні проблеми трансформації спортивної галузі України. *Механізм регулювання економіки*. 2016. № 3. С. 78–87.
99. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
100. Крижановська Т. О. Аксіологічний аспект науки. *Débats scientifiques et orientations prospectives du développement scientifique*. 2021. Vol. 4. Р. 87–89. <https://doi.org/10.36074/logos-05.02.2021.v4.21>.
101. Крикун Ю. До питання підвищення здоров'язберігаючої спрямованості підготовки юних спортсменів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 3. С. 55–63. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-3-055>.
102. Крикун Ю., Вако І., Довганінець О. Кваліметритчна оцінка факторів порушень опорно-рухового апарату у юних спортсменів на етапі початкової підготовки. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2021. № 36. С. 16–25. <https://doi.org/10.15330/fcult.1.42-50>.
103. Крутов В., Костюченко В. Структура та зміст розділу демонстрація прикладної техніки рукопашного бою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. № 2. С. 145–153. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-3-145>.
104. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімп. літ., 2011. 224 с.
105. Кусій В. М. Окінавське Годзю-Рю Карате-до: навч. програма. Одеса: Південноукр. ДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2006. 178 с.

106. Кустовська О. В. Методологія системного підходу та наукових досліджень: курс лекцій. Тернопіль: Екон. думка, 2005. 124 с.
107. Кутек Т. Б. Інноваційні підходи удосконалення навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів: метод. рек. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2015. 24 с.
108. Лазоренко С. А., Балашов Д. І., Лазоренко С. С. Термінологія сучасних силових одноборств та спортивної боротьби: словник для студентів ЗВО зі спец.: 017 Фізична культура і спорт; 014 Середня освіта (Фіз. культура). Суми, 2020. 188 с.
109. Лапутін А. Н. Гравітаційне тренування. Київ: Знання, 1999. 220 с.
110. Лапутін А. Н. Навчання спортивних рухів. Київ: Здоров'я, 1986. 216 с.
111. Лапутін А. Н. Сучасні проблеми вдосконалення технічної майстерності спортсменів в олімпійському і професійному спорті. *Наука в олімпійському спорті*. 2001. № 2. С. 38–46.
112. Литвиненко Ю. В. Регуляція пози спортсменів у складних умовах статодинамічної стійкості тіла: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 324 с.
113. Лукіна О., Вороний В. Особливості змагальної діяльності борців греко-римського стилю. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 2. С. 21–29. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-021>.
114. Люгайло С. С. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації при дисфункціях соматичних систем у юних спортсменів в процесі багаторічної підготовки: дис. ... д-ра фіз. вих.: 24.00.03. Київ, 2017. 460 с.
115. Мазін В. М. Організація виховного процесу у дитячо-юнацьких спортивних школах: теоретико-методичний аспект: монографія. Запоріжжя: ЗНТУ, 2015. 468 с.
116. Максименко І. Г. Етап попередньої базової підготовки у спортивних іграх: експериментальне визначення ефективності традиційної системи

- тренування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 49–51.
117. Маракушин А. І., Попов Ф. І., Куцевол Р. В. Аналіз досвіду підготовки військовослужбовців до рукопашного бою в зарубіжних арміях. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 5. С. 55–58.
 118. Масенко Л. В. Аналіз відсіву у дитячо-юнацьких групах СДЮШОР та ДЮСШ дзюдо України з дорослою програмою тренування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 8. С. 8–11.
 119. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень: навч. посіб. / М. Ю. Антомонов [та ін.]. Київ: Олімп. літ., 2021. 216 с.
 120. Механізми вдосконалення спеціальної ударної підготовки спортсменів у змішаних єдиноборствах у передзмагальних мезоциклах / І. Штефюк [та ін.]. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. № 4(64). С. 62–69. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-04-62-69>.
 121. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text>. (дата звернення: 18.01.2024).
 122. Мітова О. Ретроспективний аналіз формування системи контролю у командних спортивних іграх. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 74–81.
 123. Мітова О. Уніфікований алгоритм комплексного контролю підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх. *Наука в олімпійському спорті*. 2019. № 2. С. 16–28. https://doi.org/10.32652/olympic2019.2_2.

124. Молоков О. В. Щодо удосконалення змісту рукопашної підготовки в Збройних силах України. *Вісник Національної академії оборони України*. 2009. № 9. С. 39–47.
125. Мотивація підлітків до занять спортом / С. Калитка [та ін.]. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 1. С. 81–86.
126. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ: Вид. дім «Персонал», 2010. 110 с.
127. Ольховікова І. В. Контроль як основа управління процесом підготовки спортсменів в командних спортивних іграх. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2024. Т. 1. С. 99–103.
128. Організаційні та методичні основи підготовки спортивних резервів України: навч.-метод. посіб. / В. І. Мудрик [та ін.]. Харків, 2014. 336 с.
129. Осика К. С. Психологічні особливості мотивації досягнення у спортсменів каратистів. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2006. № 8. С. 192–197.
130. Осіпов В. М. Комплексний контроль у системі управління тренуваністю спортсменів у ігрових видах спорту. *Спортивні ігри*. 2015. № 11. С. 134–139.
131. Основи спортивної підготовки: навч. посіб. / Е. І. Маляр [та ін.]. Тернопіль: ТНЕУ Екон. думка, 2018. 96 с.
132. Особливості атестації на рівень кю для дітей в айкідо / С. Степанюк [та ін.]. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 4(149). С. 19–22. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).05).
133. Особливості контролю фізичної підготовленості в спортивних єдиноборствах / В. Г. Саєнко [та ін.]. *Актуальні проблеми фізичної*

- культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: зб. матеріалів 1 Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Київ: НУФВСУ, 2018. С. 33–35.
134. Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку / Р. В. Завгородня та ін. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 5. С. 66–68.
 135. Особливості формування техніко-тактичних дій борців вільного стилю / І. О. Асаулюк [та ін.]. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 12(144). С. 30–34. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12\(144\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).06).
 136. Павленко В. О., Насонкина Е. Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту. Харків: [б. в.], 2020. 550 с.
 137. Павленко Ю. О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Олімп. літ., 2011. 310 с.
 138. Пашков І. М., Ахмедов Ф. Ш. Контроль та управління підготовленістю тхеквондистів. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2024. № 1. С. 35–39.
 139. Перспективи наукового обґрунтування формування мотивації спортсменів до занять фехтуванням на етапі початкової підготовки / Т. П. Грищенко [та ін.]. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 5(113). С. 34–38.
 140. Пирог Ю. А. Особливості змагальної діяльності в різних видах єдиноборств. *Єдиноборства*. 2023. № 1(27). С. 49–66. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-1.05>.
 141. Пістун А. І. Спортивна боротьба: навч. посіб. Львів, 2017. 864 с.
 142. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2015. 372 с.
 143. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Олімп. літ., 2004. 808 с.

144. Платонов В. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друк., 2021. 672 с.
145. Подрігало Л. В., Ші Ке. Дослідження біомеханічних параметрів кікбоксерів із різним стажем тренувань. *Єдиноборства*. 2024. № 2(32). С. 71–80. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-2.07>.
146. Показники змагальної діяльності найсильніших бійців-жінок змішаних єдиноборств MMA / Ю. М. Тропін [та ін.]. *Єдиноборства*. 2021. № 3(21). С. 69–83. <https://doi.org/10.15391/ed.2021-3.07>.
147. Правила змагань з рукопашного бою / О. Г. Гартвич [та ін.]. Київ, 2004. 51 с.
148. Правила спортивних змагань з рукопашного бою. 2021. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2024/_%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%B1%D1%96%D0%B9.pdf129 (дата звернення: 24.11.2023).
149. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року: Постанова Кабінету Міністрів України від 01 берез. 2017 р. № 11. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF#Text> (дата звернення: 15.10.2023).
150. Про затвердження Настанови з фізичної підготовки у Збройних силах України: наказ Міністра оборони України від 05.11.1997 р. № 400. Київ: Варта, 1997. 129 с. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text> (дата звернення: 08.03.2024).
151. Про затвердження Настанови з фізичної підготовки у Збройних силах України: наказ Міністра оборони України від 30.12.2009 р. № 685. РВВ АГУ ГШ ЗС України. Київ, 2010. 232 с.
152. Про затвердження Порядку проведення військової підготовки громадян України за програмою підготовки офіцерів запасу: Постанова Кабінету

- Міністрів України від 01 лют. 2012 р. № 48. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/48-2012-%D0%BF#Text>. (дата звернення: 30.03.2024).
153. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту: указ Президента України від 21.10.2005 № 1505/2005. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004#Text> (дата звернення: 08.03.2024).
 154. Пушкарьова Т. О., Топузова О. М. Інтегративно-діяльнісна педагогіка: монографія. Київ: Пед. думка, 2019. 304 с.
 155. Пятисоцька С. Індивідуалізація в системі початкової підготовки юних спортсменів-єдиноборців. *Молода спортивна наука*. 2007. Вип. 11, № 3. С. 273–277.
 156. Радченко А., Радченко Ю. Візуальний скринінг постави спортсменів 8–14 років, які спеціалізуються в рукопашному бою. *Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізкультурно-спортивної реабілітації: актуальні проблеми, інноваційні проєкти та тренди*: матеріали 3 Всеукр. електрон. наук.-практ. конф., 16–17 трав. 2024 р., Київ. Київ: НУФВСУ, 2024. С. 73–77. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_materialiv_konferenciyi_2024_pra_vku.pdf. (дата звернення: 05.04.2023).
 157. Радченко Ю. А. Аналіз особливостей побудови традиційної системи тренування юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, на етапі попередньої базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. Т. 3, № 63. С. 53–62. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-03-53-62>.
 158. Радченко Ю. А. Аналіз змагальної діяльності українських борців з найсильнішими борцями світу (на основі результатів чемпіонату світу з греко-римської боротьби 2011 року). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 5. С. 108–112.
 159. Радченко Ю. А. Критичний аналіз навчальних програм з рукопашного бою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. *Спортивний вісник*

Придніпров'я. 2024. № 1. С. 209–214. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-1-200>.

160. Радченко Ю. А. Особливості змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з рукопашного бою. *Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 12. С. 91–95. <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.1214>.
161. Радченко Ю. А. Особливості побудови навчально-тренувального процесу рукопашників на початковому етапі підготовки. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 5, № 2(24). С. 283–289. <https://doi.org/10.26693/jmbs05.02.283>.
162. Радченко Ю. А. Порівняльний аналіз змагальної діяльності спортсменів із рукопашного бою на різних етапах процесу багаторічного вдосконалення. *OLYMPICUS*. 2023. № 3. С. 145–155. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.21>.
163. Радченко Ю. А. Рукопашний бій – важливий елемент фізичної підготовки військовослужбовців та правоохоронців у секторі безпеки і оборони України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: тези 8 Міжнар. наук.-практ. конф., 27 лист. 2024 р., Київ. Київ: Нац. ун-т оборони України, 2024. С. 195–197.
164. Радченко Ю. А. Рукопашний бій як прикладний вид спорту та частина фізичної підготовки та спорту у збройних силах провідних країн світу. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 2017 р., Київ. Київ: Нац. ун-т оборони України ім. І. Черняхівського. 2017. С. 75–76.
165. Радченко Ю. А. Системний підхід, як методологічна основа поясної системи оцінки рівня підготовленості у рукопашному бою. *Педагогічна*

- інноватика: сучасність та перспективи*. 2024. № 4. С. 127–133. <https://doi.org/10.32782/ped-uzhnu/2024-4-19>.
166. Радченко Ю. А. Теоретико-методичні засади контролю та управління в єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою). *OLYMPICUS*. 2024. № 2. С. 174-183. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.22>.
 167. Радченко Ю. А., Аксютін В. В., Деха Н. М. Обґрунтування впровадження поясної системи оцінки рівня кваліфікації спортсменів з рукопашного бою. *OLYMPICUS*. 2024. № 1. С. 134–144. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.19>.
 168. Радченко Ю. А., Бігос В. Характеристика побудови багаторічної підготовки спортсменів у єдиноборствах в Польщі (на матеріалі рукопашного бою). *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2024. Вип. 9(182). С. 198–205. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).35).
 169. Радченко Ю. А., Вако І. І. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості найсильніших спортсменів у змішаних єдиноборствах (на прикладі рукопашного бою). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Т. 14, № 33. С. 74–83. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14\(33\)-74-83](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14(33)-74-83).
 170. Радченко Ю. А., Гартвич О. Г. Фізкультурно-оздоровча та спортивна програма з рукопашного бою: робоча прогр. з фізкультури і спорту з рукопашного бою. Київ, 2005. 76 с.
 171. Радченко Ю. А., Костюченко В. І. Особливості застосування кидків у розділі «демонстрація прикладної техніки рукопашного бою». *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2024. № 3(67). С. 48–57. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).38)
 172. Радченко Ю. А., Костюченко В. І., Штанагей Д. В. Особливості функціонування поясної системи оцінки рівня кваліфікації спортсменів у різних видах спортивних єдиноборств. *Фізична культура, спорт та*

- здоров'я нації. 2024. Т. 17, № 36. С. 294–309. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17\(36\)-294-308](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-294-308).
173. Радченко Ю. А., Мирзакулов Б. Ч. Особливості побудови системи багаторічної підготовки спортсменів у єдиноборствах в Узбекистані (на матеріалі рукопашного бою). *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2024. Вип. 8(181). С. 213–220. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).39).
 174. Радченко Ю. А., Мирзакулов Б. Ч. Поясна система як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів у різних видах спортивних єдиноборств. *Фізична культура, спорт та реабілітація: проблеми, інноваційні проекти та тренди: матеріали 6 Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнар. уч. Вінниця, 2024*.
 175. Радченко Ю. А., Нікітенко О. В. Обґрунтування рукопашного бою – службово-прикладного виду спорту, як елемента спеціальної фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2021. № 6. С. 316–325. DOI: 10.26693/jmbs06.06.316. <https://doi.org/10.26693/jmbs06.06.316>.
 176. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Визначення важливості володіння технікою боротьби для досягнення перемоги у змішаних єдиноборствах (на прикладі рукопашного бою). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. Вип. 15(34). С. 355–364. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-355-364](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-355-364).
 177. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Еволюція правил спортивних змагань з рукопашного бою. *Rehabilitation & Recreation*. 2023. № 16. С. 138–154. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.16.17>.
 178. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Особливості виконання прикладної техніки рукопашного бою (1 тур) у змагальних умовах. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 5, № 2(24). С. 426–434. <https://doi.org/10.26693/jmbs05.05.426>.

179. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Особливості соматоскопічних показників юних єдиноборців (на прикладі рукопашного бою). *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 2. С. 128–136. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-2-128>.
180. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Оцінка стану постави юних єдиноборців (на прикладі рукопашного бою). *Rehabilitation & Recreation*. 2023. № 15. С. 260–267. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.34.183>.
181. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Показники постави юних єдиноборців. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії*: матеріали 6 Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. уч., 31 трав. 2023 р., Київ. Київ: НУФВСУ, 2023. С. 22–24.
182. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Структура техніки рукопашному бою (спортивний напрямок). *Rehabilitation & Recreation*. 2023. № 17. С. 233–244. [https://doi.org/https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.29](https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.29).
183. Радченко Ю. А., Радченко А. А., Міненко О. В. Структура та зміст змагальної діяльності з рукопашного бою. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2016. № 1. С. 257–259.
184. Радченко Ю. Комплексний контроль як невід'ємна частина процесу підготовки спортсменів у єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою). *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. № 2. С. 186–194. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-2-186>.
185. Радченко Ю. Особливості функціонування поясної системи, як засобу оцінки рівня підготовленості спортсменів у різних видах спортивних єдиноборств). *Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Дніпро, 2024.
186. Радченко Ю. Оцінка ефективності підходів до побудови етапу спеціалізованої базової підготовки в рукопашному бою. *Фізичне*

- виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2023. Вип. 4(64). С. 44–52. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-04-44-52>.
187. Радченко Ю., Михник О. Аналіз особливостей побудови традиційної системи тренування юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, на етапі попередньої базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. Вип. 3(63). С. 53–62. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-03-53-62>.
 188. Радченко Ю., Радченко А. Показники постави юних єдиноборців. *Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізкультурно-спортивної реабілітації: актуальні проблеми, інноваційні проекти та тренди*: матеріали 2 Всеукр. електрон. наук.-практ. конф., 14–15 груд. 2022 р., Київ. Київ: НУФВСУ, 2023. С. 115–118.
 189. Розробка адаптованої програми підготовки юних спортсменок у складнокоординаційних видах спорту (на прикладі художньої гімнастики) / О. Шинкарук [та ін.]. *Sport, psychologia v sporte: zb. praz z Mezduar. konf. Prešov*, 2022. С. 59–80.
 190. Розторгуй М., Товстоног О. Алгоритмізація навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапі початкової підготовки. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2014. Т. 1, № 15. С. 38–45.
 191. Рукопашна підготовка як підсистема спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Військово-Морських сил Збройних сил України / С. В. Номеровський [та ін.]. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. № 4. С. 169–172.
 192. Рукопашний бій: навч. прогр. для дитячо-юнацьких спорт. шкіл. Київ: Республ. наук.-метод. каб., 2019. 126 с. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/rykopashnii-bii-2019.pdf. (дата звернення: 19.10.2023).

193. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика: навч. посіб. Київ: Нора-прінт, 2003. 220 с.
194. Саєнко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате: монографія. Луганськ: СПД Рєзніков В. С., 2012. 404 с.
195. Саєнко В. Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств: монографія. Луганськ: СПД Рєзніков В. С., 2011. 440 с.
196. Саєнко В. Г., Мишельман С. А. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей тхеквондистів високої кваліфікації. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 3. С. 58–60.
197. Самойлюк О. В. Корекція порушень біомеханічних властивостей стопи юних спортсменів засобами фізичної реабілітації: дис. ... канд. наук: 24.00.03. Київ, 2021. 224 с.
198. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Харків: ОВС, 2007. 271 с.
199. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: навч. посіб. Київ: КНТ, 2010. 776 с.
200. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія і практика. Кн. 1: Теоретичні основи спортивного відбору: підручник. Тернопіль: Навч. книга–Богдан, 2009. 672 с.
201. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика. Кн. 2. Відбір у різні види спорту. Тернопіль: Навч. книга–Богдан, 2010. 784 с.
202. Скляр М. С. Оздоровча спрямованість занять карате для учнів загальноосвітньої школи. *Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах: матеріали 11 Всеукр. наук.-практ. конф. / за заг. ред. В. П. Горащука*, 2013. С. 257–260.
203. Скляр М. С. Рівень фізичної підготовленості старшокласників, які займаються карате в умовах позакласної роботи. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2013. № 15. С. 202–206.

204. Сластенко Є. Ф., Ягодзинський С. М. Філософія: підручник. Київ: НАУ, 2014. 720 с.
205. Согор О., Пішин М. Відмінності структури та змісту регламентації змагальної діяльності у змішаних одноборствах. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 1(82). С. 62–67.
206. Соколова О. В., Омеляненко Г. А., Тищенко В. О. Біомеханіка фізичних вправ: навч. посіб. Запоріжжя: ЗНУ, 2020. 96 с.
207. Специфічність процесу підготовки спортсменів ударного та борцівського стилю ведення поєдинків в змішаних єдиноборствах / А. О. Савенко [та ін.]. *Науковий часопис Українського державного університету ім. Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова. 2024. Вип. 4(177). С. 135–139. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).28](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).28).
208. Стан просторової організації тіла юних спортсменів як передумова розроблення й упровадження корекційно-профілактичних заходів у тренувальний процес / В. О. Кашуба [та ін.]. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2020. № 36. С. 16–25. <https://doi.org/10.15330/fcult.36.16-25>.
209. Стасюк Р. М., Куриленко О. В., Лисенко О. В. Особливості навчально-тренувального процесу юніорів-єдиноборців з позиції індивідуалізації. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*: зб. наук. праць. 2020. Вип. 2(122). С. 158–162. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).33](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).33).
210. Структура та зміст підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні / О. Согор [та ін.]. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Вип. 3(22). С. 409–416.

211. Сухорада Г. І., Фіногенов Ю. С. Аналіз динаміки змін засобів фізичної підготовки в керівних документах у Збройних силах України. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. Вип. 15(17). С. 111–118.
212. Сучасні проблеми спеціальної силової підготовки в змішаних єдиноборствах / А. О. Савенко [та ін.]. *Науковий часопис Українського державного університету ім. Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 5(178). С. 171–176. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).34](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).34).
213. Тенденції змін у правилах змагань у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах / О. Задорожна [та ін.]. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. Вип. 9(28). С. 184–189. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9\(28\)-184-188](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9(28)-184-188).
214. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації / В. М. Костюкевич [та ін.]. Вінниця: Планер, 2018. 418 с.
215. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту: в 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімп. літ., 2008. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. С. 21–26.
216. Тимчасова Настанова з фізичної підготовки та спорту у Збройних силах України (НФП – 2014): наказ МОУ від 11.02.2014 № 35. Київ, 2014. 158 с.
217. Тищенко В. О., Парлаг Д. А., Тищенко Д. Г. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Запорізького національного університету*. 2019. № 1. С. 139–146. <https://doi.org/10.26661/vznuphed-2663-5925-2019-1-21>.
218. Тодорова В. Г. Проблеми підготовки спортивного резерву в умовах сучасних закладів позашкільної освіти. *Науковий вісник Південноукр.*

- НПУ ім. К. Д. Ушинського*. 2020. Вип. 1(130). С. 45–49. <https://doi.org/10.24195/2617-6688-2020-1-6>.
219. Тропін Ю., Голоха В., Ахмедов Ф. Техніко-тактичний арсенал професійних борців сумо. *Єдиноборства*. 2023. № 1(27). С. 78–90. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-1.07>.
 220. Тропін Ю., Перевозник В., Мирошніченко Є. Модельні характеристики змагальної діяльності бійців змішаних єдиноборств ММА різних вагових категорій. *Єдиноборства*. 2022. № 3(25). С. 90–103. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-3.08>.
 221. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів: Фест-Прінт, 2017.
 222. Український педагогічний словник / укладач: С. Гончаренко. Київ: Либідь, 1997. 374 с.
 223. Фіногенов Ю. С. Фізична підготовка у збройних силах. *Теорія і методика фізичного виховання* / ред. Т. Ю. Круцевич. Київ, 2003. Т. 2. С. 184–200.
 224. Фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність з рукопашного бою: робоча прогр. / О. Г. Гартвич, Ю. А. Радченко. Київ: МАУП, 2005. 76 с.
 225. Філософський словник / І. В. Андрущенко [та ін.]. Київ: А.С.К., 2006. 1056 с.
 226. Хомолук Ю., Маляренко І. Аналіз структури та змісту відбору до занять спортом в навчальних програмах ДЮСШ. *Актуальні проблеми юнацького спорту*: зб. ст. 13 Всеукр. наук. конф. Харків: ХДУ, 2018. С. 26–32.
 227. Хонець О. В. Обґрунтування методичного підходу щодо застосування сучасних засобів і методів контролю в спортивних єдиноборствах у період безпосередньої підготовки до змагань. *Актуальні проблеми освіти і науки: досвід та сучасні технології*. 2020. № 1. С. 246–248.

228. Худолій О. М. Біологічні, психолого-педагогічні закономірності рухової діяльності людини. *Теорія та методика фіз. виховання*. 2010. № 4. С. 19–34. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2010.4.617>.
229. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання: навч. посіб.: у 2 ч. Краматорськ: ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.
230. Чернозуб А. А., Адамович Р. Х., Штефюк І. К. Наукове обґрунтування структури та змісту тренувальних навантажень спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бойові. *Український журнал медицини, біології. та спорту*. 2019. Т. 4, № 5(21). С. 69–74. <https://doi.org/10.26693/jmbs04.05.395>.
231. Чичкан О. А., Кость М. М. Фізичне виховання у схемах: навч.-метод. посіб. Львів: ЛДУВС, 2011. 104 с.
232. Шандригось В. І. Еволюція правил змагань зі спортивної боротьби: огляд літ. *Вісник Чернігівського НПУ ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Т. 1, № 107. С. 347-351.
233. Шандригось В., Мозолук О. Особливості удосконалення технічних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої підготовки. *Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції: матеріали 6 Міжнар. наук.-практ. конф.* 2019. С. 102–105.
234. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. Київ, 2013. 136 с.
235. Шинкарук О. А., Блажко Н. А. Моделювання фізичної підготовленості в складнокоординаційних видах спорту та черліденгу. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: матеріали 3 Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. уч., 08 квіт. 2020 р., Київ. Київ: НУФВСУ, 2020. С. 43–44.

236. Шинкарук О. А., Блажко Н. А. Особливості змагальних дисциплін у черліденгу. *Молодь та олімпійський рух*: матеріали 12 міжнар. конф. Київ, 2019. С. 193–194.
237. Шинкарук О. А., Топол А. А. Розробка алгоритму проведення контролю спеціальної підготовленості спортсменок, що спеціалізуються у групових вправах художньої гімнастики. *Молодь та олімпійський рух*: матеріали 9 міжнар. наук. конф. Київ, 2017. С. 200–201.
238. Шинкарук О. Актуальні проблеми медичного та наукового забезпечення в олімпійському спорті. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2019. № 1. С. 16–27.
239. Шинкарук О. Відбір та орієнтація підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення як наукова проблема. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 16–28.
240. Шинкарук О. Динаміка підготовленості кваліфікованих спортсменів у річному циклі підготовки з урахуванням закономірностей становлення спортивної форми. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 4. С. 6–9.
241. Шинкарук О., Андрієнко А. Моніторинг антропометричних показників кваліфікованих спортсменок як елемент управління підготовкою до змагань у черліденгу. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 2. С. 45–52. <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.45-52>.
242. Шинкарук О., Блажко Н. Розвиток рухових якостей у спортсменів різної статі та їх значущість в системі підготовки у черліденгу. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2020. № 1. С. 39–41. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.1.34-41>.
243. Шинкарук О., Блажко Н., Андрієнко Г. Види підготовки спортсменок у черліденгу. *Молодь та олімпійський рух*: зб. тез доп. 14 Міжнар. конф. молодих вчених, 19 трав. 2021, Київ. Київ: НУФВСУ, 2021.

- C. 157–158. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/molod_xiv_zbirnyk_traven_2021.pdf. (дата звернення: 21.11.2023).
244. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. книга. Тернопіль: Навч. кн.–Богдан, 2002. Ч. 2. 272 с.
 245. Шкребтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу: навч. посіб. Київ: Олімп. літ., 2005. 257 с.
 246. Штефюк І., Альошина А., Белікова Н., Дробот К., Ніга М., Ковач Ш. Механізми вдосконалення спеціальної ударної підготовки спортсменів у змішаних єдиноборствах у передзмагальних мезоциклах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2023. № 4(64). С. 62-69. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-04-62-69>.
 247. Яременко В. В. До питання організації тренувального процесу на початковому етапі підготовки борців. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4. С. 519–524.
 248. Яременко В. В. Формування техніки атакуювальних рухових дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.01. Дніпропетровськ: ДДІФКС, 2014. 19 с.
 249. Ярмолинський Л. М. Корекція порушень постави у футболістів на етапі початкової підготовки: автореф. автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. та спорту: 24.00.01. Дніпро: ДДІФКС, 2018. 22 с.
 250. Ярош Г. В. Корекція порушень постави у юних боксерів: дис. ... д-ра філософії: 017. Київ: НУФВСУ, 2023. 240 с.
 251. Ярош Г., Хабінець Т. Характеристика соматоскопічних та соматометричних показників юних боксерів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2020. Вип. 37. С. 145–151.
 252. Analysis of martial arts athletes goniometric indicators / L. Podrigalo [et al.]. *Phys. Ed. Stud.* 2017. Vol. 21, no. 4. P. 18–28. <https://doi.org/10.15561/20755279.2017.0406>.

253. Analysis of the relative age effect in elite wrestlers / M. Latyshev [et al.]. *Ido Mov. Culture. J. Martial Arts Anthropol.* 2022. Vol. 22, no. 3. P. 28–32. <https://doi.org/10.14589/ido.22.3.5>.
254. Analyzing predictive approaches in martial arts research / Y. Tropin [et al.]. *Pedagogy Phys. Cult. Sports.* 2023. Vol. 27, no. 4. P. 321–330. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0408>.
255. AR 350-1, Army Training and Leader Development. Washington, DC: Headquarters Department of the Army, 1985.
256. Audiffren M., André N. The strength model of self-control revisited: linking acute and chronic effects of exercise on executive functions. *J. Sport Health Sci.* 2015. No. 4. P. 30–46. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.09.002>.
257. Ballreich R., Baumann W. Grundlagen der Modellmethode. Grundlagen der biomechanik des sports. *Probleme, Methoden, Modelle*. Stuttgart: Enke, 1996. P. 119– 159.
258. Basińska-Zych A., Bosiacki S. Polityka lokalna w stymulowaniu rozwoju rekreacji ruchowej w wybranych państwach Unii Europejskiej. *Zeszyty naukowe ekonomiczne problemy usług. Sport i rekreacja szansą rozwoju regionu*. 2011. No. 79. S. 349–372. URL: <http://yadda.icm.edu.pl/yadda/element/bwmeta1.element.ekon-element-000171318679> (date of access: 06.05.2023).
259. Bazarbaev P. A., Khozhametov A. A. Development of sports in Uzbekistan. *Symbol Sci.* 2019. No. 4. P. 106–108.
260. Bigos W. Program szkoleniowy dla sportowców walczących wręcz. Big budo Polska, 2023. 12 p.
261. Bohn C. Biomechanische Untersuchungen des leichtathletischen Laufs oberschenkelamputierter Athleten: Inauguraldissertation zur Erlangung eines Doktors der Philosophie: 05 Psychologie und Sportwissenschaften der Johann-Wolfgang-Goethe- Universität. Frankfurt am Main, 2003. 207 s.
262. Bompa T. O. Perioigizacao teoria e metodologia do treinamento. Sao Paulo: Phorte Editora Ltd., 2002. 424 p.

263. Borresen J., Lambert M. The quantification of training load, effect on performance. *Sports Med.* 2009. Vol. 39, no. 9. P. 779–795. <https://doi.org/10.2165/11317780-000000000-00000>.
264. Camps H., Cerezo S. Estudio técnico comparado de los katas de karate: textbook. 2005. 684 p.
265. Chaker A. N. Good governance in sport: a European Survey. Strasbourg: Council of Europe Publishing, 2004. P. 23–43.
266. Characteristics of body posture in the sagittal plane in 8–13-year-old male athletes practicing soccer / K. Barczyk-Pawelec [et al.]. *Symmetry*. 2022. Vol. 14, no. 2. P. 210. <https://doi.org/10.3390/sym14020210>.
267. Chernozub A., Radchenko Y. Determination of the optimal safe mode of physical activity for the military servants under conditions close to fighting. *Fiziol. Zh.* 2015. Vol. 61, no. 6. P. 69–75. <https://doi.org/10.15407/fz61.06.069>.
268. Combative Hand-to-Hand Combat FM21-150: manual. United States Department of the Army. 1954.
269. Combatives hand to hand combat manual (FM 21-150). Washington D. C.: United States Department of the Army, 1992. 168 p. <https://www.bits.de/NRANEU/others/amd-us-archive/FM%2021-150%2892%29.pdf> (date of access: 16.01.2024).
270. Comparative analysis of physical development and body composition of kickboxing athletes with different training experience / L. Podrigalo [et al.]. *Slobozhan. Herald Sci. Sport*. 2023. Vol. 27, no. 3. P. 145–152. <https://doi.org/10.15391/snsv.2023-3.005>.
271. Comparison of combat outcomes: technical and tactical analysis of female MMA / B. Miarka [et al.]. *Int. J. Perform. Anal. Sport*. 2016. Vol. 16. P. 13. <https://doi.org/10.1080/24748668.2016.11868907>.
272. Cynarski W. J. Ekspresyjny wymiar sztuk walki. *Kultura Bezpieczeństwa. Nauka-Praktyka-Refleksje*. 2015. No. 17. P. 21–39.

273. Cynarski W. J. Leksykon sztuk walki. Mistrzowie i ich szkoły. Rzeszów: Wyd-wo Uniwer. Rzeszowskiego, 2021. 208 s.
274. Cynarski W. J. New concepts of budo internalized as a philosophy of life. *Philosophies*. 2022. Vol. 7, no. 5. P. 110. <https://doi.org/10.3390/philosophies7050110>.
275. Cynarski W. J. Przeciwdziałanie agresji i przemocy na drodze sztuk walki. Rzeszów: Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej, Un-t Rzeszowski. 2008. 55 s.
276. Cynarski W. J., Lee-Barron J. Philosophies of martial arts and their pedagogical consequences. Ido Movement for Culture. *J. Martial Arts Anthropol.* 2014. Vol. 14, no. 1. P. 11–19. <https://doi.org/10.14589/ido.14.1.2>.
277. Danyshchuk A., Ivanyshyn I. Effectiveness of a program of the comprehensive correction of foot arch disorders in young athletes aged 7–8 years specialised in taekwon-Do. *J. Educ. Health Sport*. 2020. Vol. 11, no. 1. P. 400–411. <https://doi.org/10.12775/JEHS.2021.11.01.040>.
278. Dekret z dnia 16 stycznia 1946 r. o powszechnym obowiązku wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego. *Dziennik Ustaw*. 1946. No. 31, poz. 195.
279. Dependence of the parameters of precision-target movements on the nature of the movements of athletes / V. Ivchenko [et al.]. *Int. J. Human Mov. Sports Sci.* 2023. Vol. 11, no. 5. P. 985–993. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110506>.
280. Developing a training strategy for teenage athletes in mixed martial arts for high-level competitions / I. Shtefiuk [et al.]. *J. Phys. Educ. Sport*. 2024. Vol. 24, no. 2. Art 39. P. 329–337. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.02039> Scopus.
281. Developing a training strategy for teenage athletes in mixed martial arts for high-level competitions / I. Shtefiuk [et al.]. *J. Phys. Educ. Sport*. 2024. Vol. 24, no. 2. Art 39. P. 329–337. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.02039>.
282. Development of the wrestling competition analysis form according to the latest competition rules / L. Ozkan [et al.]. *Int. J. Wrest. Sci.* 2017.

- Vol. 7, no. 1–2). P. 41–45. [https://doi.org/ 10.1080/21615667.2017.1422815](https://doi.org/10.1080/21615667.2017.1422815).
283. Ding Y., Li Y., Cheng L. Research on college physical education and sports training based on virtual reality technology. *Mathematical Problems in Engineering*. 2021. Iss. 1. <https://doi.org/10.1155/2021/6625529>.
 284. Dusumbetov M. Standard program for Olympic reserve colleges to improve sportsmanship in a chosen sport – kurash. Model curriculum. Tashkent: PE «Umid Design», 2021. 104 p.
 285. Europejska Karta Sportu. 1992. URL: www.ukie.gov.pl (date of access: 12.02.2024).
 286. Evaluation of the level of technical and tactical skills and its relationships with aerobic capacity and special fitness in elite judo athletes / T. Ambroży [et al.]. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2021. Vol. 18, no. 23. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312286>.
 287. Evaluation of the correlation between strength and special training indicators in mixed martial arts / A. Chernozub [et al.]. *Phys. Educ. Theory Method*. 2023. Vol. 23, no. 2. P. 276–282. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.2.17>.
 288. Evaluation of the correlation between strength and special training indicators in mixed martial arts / A. Chernozub et al. *Phys. Educ. Theory Method*. 2023. Vol. 23, no. 2. P. 276–282. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.2.17> Scopus.
 289. Field Manual FM 7-22 Army physical readiness training with change / United States Government US Army. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2013. 422 p.
 290. Flynk C. Periodization: principles of training olympic coach (Colorado Springs). 1992. Vol. 2, no. 4. P. 6–7.
 291. FM 21-75. Combat skills of the soldier. Washington, 1983.
 292. Franchini E., Takito M. Y., Calmet M. European judo championships: impact of the new rule changes on points and penalties. *Int. J. Perform.*

- Analysis Sport*. 2013. Vol. 13, no. 2. P. 474–479. <https://doi.org/10.1080/24748668.2013.11868663>.
293. Fundowicz S. Prawo sportowe. Warszawa: WoltersKluwer, 2013.
 294. Grabara M., Hadzik A. The body posture in young athletes compared to their peers. *Medycyna Sportowa*. 2009. Vol. 25, no. 2(6). P. 115–124. <https://www.researchgate.net/publication/230793112> (date of access: 06.04.2024).
 295. Graevenitz G. G.-W. Ausbildung des americanischen Offiziers. *Beispiel: US Air Force Academy II Truppenpraxis*. 1988. No. 1. S. 72–75.
 296. Green M. Elite sport development policy: learning and political priorities. London and New York: Taylor Francis Group, 2007. 219 p.
 297. Grupp J. Shotokan Kihon, Kumite, Kata. 2nd ed. Meyer&Meyer, 2009. 160 p.
 298. Guta E. L. Importance in the organization of controlling in sports management. *Annals – Economy Series*. 2019. Vol. 6. P. 319–324.
 299. GutaImportance E. L. In the organization of controlling in sports management. *Annals – Economy Series*. 2019. Vol. 6. P. 319–324.
 300. Hamilton K., Warner L., Schwarzer R. The role of self-efficacy and friend support on adolescent vigorous physical activity. *Health Educ. Behav*. 2017. No. 44. P. 175–181. <https://doi.org/10.1177/1090198116648266>.
 301. Holt J. Physical philosophy: martial arts as embodied wisdom. *Philosophies*. 2023. Vol. 8, no. 1. P. 14. <https://doi.org/10.3390/philosophies8010014>.
 302. Identification of distinctive biomechanical features of the technique of side hand strike at close range of athletes of different qualifications specializing in handto-hand combat / I. Vako [et al.]. *J. Phys. Educ. Sport*. 2021. Vol. 21, no. 5. Art 377. P. 2835–2841.
 303. Identifying the performance characteristics of a winning outcome in elite mixed martial arts competition / L. P. James [et al.]. *J. Sci. Med. Sport*. 2017. No. 20. P. 296–301. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.08.001>.

304. Integral assessment of the technical and tactical activity of a highly qualified football team / V. Kostiukevych [et al.]. *Phys. Educ. Theory Method*. 2022. Vol. 22, no. 3s, P. 85–93. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/1773/> (Scopus)
305. Integrative proposals of sports monitoring: subjective outperforms objective monitoring / L. Montull [et al.]. *Sports Med. Open*. 2022. Vol. 8, no. 41. <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00432-z>.
306. Izmailov R., Kosukhin V., Azizov U. Judo: curriculum. Tashkent: Umid Design, 2021. 110 s.
307. Jinga G. Sports organizations' decision process. *Revista de management comparat international: review*. Bucharest, 2014. Vol. 15, no. 1. P. 88–97.
308. Johnson J. A. From technique to way : an investigation into taekwondo's pedagogical proces. *Ido Mov. Cult. J. Martial Arts Anthropol*. 2017. Vol. 17. P. 3–13.
309. Joseph E. Raycroft mass physical training: for use in the army and the reserve officers training corps. Forgotten books, 2015. P. 308.
310. Judo for children and adolescents: benefits of combat sports / D. H. Fukuda [et al.]. *Strength Cond. J*. 2011. Vol. 33. P. 60–63. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3182389e74>.
311. Judo rules: searching for a wind of changes / M. Calmet [et al.]. *J. Int. J. Perform. Analysis Sport*. 2017. Vol. 17, no. 6. <https://doi.org/10.1080/24748668.2017.1405612>. 12.
312. Justification of the selection techniques in martial arts using wald's sequential analysis / L. Podrigalo [et al.]. *Phys. Educ. Theory Method*. 2022. Vol. 22, no. 4. P. 576–582. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.17>.
313. Kazakbaev A. M., Abdikamalov Kh. I., Kurbaniyazov Zh. S. Traditions and rituals of the Olympic Games. *Scientist of the 21st century*. 2016. Vol. 6–2(19). P. 23–25.
314. Khaled M. Zahran Computersimulation zur biomechanischen Diagnose des Gewichthebens: dissertation zur Erlangung des akademischen Grades des

Doctors der Sozialwissenschaften an der Universität Konstanz, Fachbereich Geschichte und Soziologie. 2003. 119 s.

315. Kinematic structur of side kick technique by highly qualified athletes specializing in hand-to-hand combat / I. I. Vako [et al.]. *Rehabilitation & Recreation*. 2023. No. 17. C. 195–200. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.24>.
316. King C. Using multimedia technology in Jamaican athletic training education: a case-based learning approach. *J. Appl. Learn. Tech.* 2014. Vol. 4, no. 2. https://www.academia.edu/14413175/Using_Multimedia_Technology_in_Jamaican_Athletic_Training_Education_A_Case_Based_Learning_Approach. (date of access: 02.03.2024).
317. Kotorz K., Kowalczyk A. Skorupińska A. Internalizacja zasad oraz filozofii sztuk walki wśród trenerów i mistrzów. *Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*. 2017. Vol. 58. P. 17–30.
318. Kuśnierz C. *Metodyka nauczania podstawowych technik samoobrony: podręcznik akademicki*. Opole : Oficyna Wydawnicza Politechniki Opolskiej, 2011. 90 s.
319. Kusnierz C., Cynarski W. J., Gorner K. Social reception and understanding of combat sports and martial arts by both school students and adults. *Ido Mov. Culture. J. Martial Arts Anthropol.* 2017. Vol. 17, no. 1. P. 30–37.
320. Lakes K., Hoyt W. Promoting self-regulation through school based martial arts training. *Appl. Dev. Psychol.* 2004. Vol. 25, no. 3. P. 283–302. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.04.002>.
321. Lee B. *Tao of Jeet Kune Do*. USA, Oklahoma City: Black Belt, 2011. 320 p.
322. Leea Ju-Hong, Kimb Ho, Shina Won-Seob. Characteristics of shoulder pain, muscle tone and isokinetic muscle function according to the scapular position of elite boxers. *Phys. Ther. Rehab. Sci.* 2020. Vol. 9. P. 98–104. <https://doi.org/10.14474/ptrs.2020.9.2.98>.

323. Madraimov H. K. Psychological methods and techniques for training cadets in hand-to-hand combat. *Economy and Society*. 2023. Vol. 7, no. 110. P. 531–536.
324. Main research areas in kickboxing investigations: an analysis of the scientific articles of the Web of Science Core Collection / L. V. Podrigalo [et al.]. *Pedagogy Phys. Cult. Sports*. 2022. Vol. 26, no. 4. P. 244–259. <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0404>.
325. Małolepszy E. Z dziejów organizacji i zarządzania kulturą fizyczną w Polsce w latach 1918-1998. *Prace Naukowe. Kultura Fizyczna*. Warszawa, 2001. Vol. 4. S. 87–100.
326. Manolaki V. Modernizarea structurii și conținutului procesului de antrenament feminin. *Știința culturii fizice*. 2011. No. 8/2. P. 33–37.
327. Martínková I., Parry J. Martial categories: clarification and classification. *J. Phil. Sport*. 2016. Vol. 43. P. 143–162. <https://doi.org/10.1080/00948705.2015.1038829>.
328. Measures to prevent functional muscular disorders in sports training of 7–9-year-old football players / V. Kashuba [et al.]. *J. Phys. Educ. Sport*. 2020. Vol. 20, no. 1. P. 366–371. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1052>.
329. Merkushkin I. A. Kovalev D. V. Curriculum for training athletes in sports and educational institutions for snowboarding. Tashkent, 2019. 53 p.
330. Merzakulov B. Control and translation standards for general physical training and physical training at different stages of training athletes in hand-to-hand combat. Training program in hand-to-hand combat of the Federation of Hand-to-Hand Combat of Law Enforcement Agencies of Uzbekistan, 2023. 8 p.
331. Meshko H., Meshko O. Scientific-methodological Foundations of Future Teachers' Health Culture Forming. *Theory and Practice of Future Teacher's Training for Work in New Ukrainian School*: monograph / eds. I. F. Prokopenko, I. M. Trubavina. Prague: OKTAN PRINT s.r.o., 2020. P. 112–125. <https://doi.org/10.46489/TAPOFT-11>.

332. Miarka B., Coswig V.S., Amtmann J. Long MMA fights technical-tactical analysis of mixed martial arts: implications for assessment and training. *Int. J. Perform. Analysis Sport*. 2019. Vol. 19, no. 2. P. 153–166. <https://doi.org/10.1080/24748668.2019.1579030>.
333. Miyake K., Sato T., Yokoyama T. Effects of the international judo federation refereeing rules on the match results and points in the all-Japan judo championship. *Archives of Budo*. 2016. Vol. 12, no. 1. P. 133–139.
334. Model morpho-functional characteristics of qualified volleyball players / N. Shchepotina [et al.]. *Sport Mont*. 2021. Vol. 19, no. S2. P. 213–217. <http://www.sportmont.ucg.ac.me/?sekcija=abstract&artid=1895> (Scopus) (date of access: 01.04.2024).
335. Moenig U. Taekwondo: from a martial art to a martial sport. New York: Routledge, 2015. 246 p. <https://doi.org/10.4324/9781315733227>.
336. Monitoring fatigue status in elite team-sport athletes: implications for practice / R. T. Thorpe [et al.]. *Int. J. Sports Phys. Perform*. 2017. Vol. 12. No. s2. P. 2–34. <https://doi.org/10.1123/ijssp.2016-0434>.
337. Moore B., Woodcock S., Dudley D. Wellbeing warriors: a randomised controlled trial examining the effects of martial arts training on secondary students resilience. *Br. J. Educ. Psychol*. 2021. Vol. 91. P. 1369–1394. <https://doi.org/10.1111/bjep.12422>.
338. Nowakowski A. Zarządzanie sportem w Polsce w latach 1945–2001. Rzeszów: Studium historyczno-porównawcze, 2005.
339. On measures for the further development of the sport of hand-to-hand combat: Resolution of the President of the Republic of Uzbekistan on 20.06.2022. <https://president.uz/ru/lists/view/5286> (date of access: 30.05.2023).
340. On Physical Culture and Sports: Law of the Republic of Uzbekistan on 26.05.2000. <https://lex.uz/acts/62849> (date of access: 27.07.2023).

341. Pereira Soares J. A. The board president's role in controlling the decision-making process in voluntary sports organizations. *Brazilian Business Rev.* 2016. Vol. 13. P. 57–79.
342. Postural orientation, what to expect in youth athletes? A cohort study on data from the Malmö Youth Sport Study BMC / S. Augustsson [et al.]. *Sports Sci. Med. Rehab.* 2021. <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00307-y>.
343. Postural performance while boxing with an opponent versus practice with a boxing bag Idōkan Poland Association IDO MOVEMENT FOR CULTURE / O. Cakmakci [et al.]. *J. Martial Arts Anthropol.* 2020. Vol. 20, no. 3. P. 25–31. <https://doi.org/10.14589/ido.20.3.4>.
344. Posture specifics in young athletes in different sports / E. Solovjova [et al.]. *J. Sport Health Sci.* 2014. No. 1. P. 49–54.
345. Program Rozwoju Sportu do 2020 roku / Ministerstwo Sportu i Turystyki. Warszawa, 2015.
346. Radchenko Y. A., Korobeynikov H. V., Chernozub A. A. Analiz rukopashnoho boyu, suchasnyy stan, perspektyvy rozvytku. *Teoriya ta metod. fiz. vykhovannya.* 2018. No. 1. P. 23–30. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2018.1.03>.
347. Rakhmetov T. T. Morpho-kinesiological analysis of a throw over the back in hand-to-hand combat. *Sci. J. Impact Factor.* 2021. Vol. 2, no. 4. P. 1811–1817.
348. Ralph B., Thorsten B., Christop J. Energetics of karate kumite. *Europ. J. Appl. Physiol.* 2004. Vol. 92, no. 4–5. P. 518–523.
349. Richard Wilhelm Book of changes / foreward by C. G. Jung. London: Routledge & K. Paul, 1951.
350. Safarova D. D., Alieva K. K., Serebryakov V. V. On the features of the component composition of body weight in female athletes specializing in combat sports. *Science and sport: modern trends.* 2017. Vol. 2, no. 15. P. 34–38.

351. Saidov B. Kh., Khidoyatov B. U., Kholkhodzhaev O. T. Model curriculum for martial arts Turon: curriculum. Tashkent: Umid Design, 2021. 216 p.
352. Sterkowicz-Przybycień K., Kłys A., Almansba R. Educational judo benefits on the preschool children's behaviour. *J. Combat Sports Martial Arts*. 2014. No. 5. P. 23–26. <https://doi.org/10.5604/20815735.1127449>.
353. Steven H. B. Prevention of physical training-related injuries recommendations for the military and other active populations based on expedited systematic reviews / H. B. Steven [et al.]. *Am. J. Prev. Med.* 2010. P. 156–181.
354. Stošić D., Milenković S., Živković D. The influence of sport on the development of postural disorders in athletes. *Facta universitatis. Series: Phys. Educ. Sport*. 2019. Vol. 9, no. 4. Special Iss. P. 375–384.
355. Strategia rozwoju sportu w Polsce do roku 2015. Warszawa: Min-wo Sportu, 2007.
356. Study of short-term visual memory of athletes in cyclic sports, martial arts and esports / S. Piatysotska [et al.]. *Ped. Phys. Culture Sports*. 2023. Vol. 27, no. 6. P. 503–514. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0609>. (Web of Science) (Scopus).
357. Sudas H. D. Investigating the motivational preferences of consumers participating in different sports. *Pamukkale J. Sports Sci.* 2015. Vol. 6. P. 15–28.
358. Szymankiewicz Ja. Rozwój azjatyckich sztuk walki w Polsce. *Azja-Pacyfik*. 2014. Vol. 17. P. 114–131.
359. Tekhniko-takticheskaya podgotovka boytsov MMA – boy analiz: tematicheskoye issledovaniye [MMA fighters' technical-tactical preparation – fight] / M. Adam [et al.]. *J. of Combat Sports and Martial Arts*. 2015. Vol. 6, no. 1. P. 35–41.
360. The activity profile of elite low – kick kickboxing competition / M. Slimani [et al.]. *Int. J. Sports Physiol. Perform.* 2017. Vol. 12. P. 182–189. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2015-0659>.

361. The sagittal integral morphotype in male and female rowers / J. R. Alvero-Cruz [et al.]. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2021. Vol. 18, no. 24. P. 129–130. <https://doi.org/10.3390/ijerph182412930>.
362. The state of the biogeometric profile of the posture of young athletes specializing in hand-to-hand combat as a prerequisite for the development of corrective and preventive measures / V. Kashuba [et al.]. *Phys. Rehab. Recreat. Health Tech*. 2024. No. 4. P. 224–237. [https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9\(4\).03](https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9(4).03).
363. Theeboom M. Asian martial arts and approaches of instruction in physical education. *Europ. J. Phys. Educ*. 1999. Vol. 4, no. 2. P. 146–161. <https://doi.org/10.1080/1740898990040204>.
364. Training Circular No / TC 3-22.20. Headquarters Department of the Army. Washington, DC, 2010. 26 p.
365. Tursunaliev I. A. Greco-Roman wrestling: program for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve. *ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI*, 2019. 148 p.
366. Using static-dynamic exercises to improve strength performance in elite brazilian jiu-jitsu athletes / Y. Tropin [et al.]. *J. Phys. Educ. Sport*. 2024. Vol. 24, no. 5. P. 1152–1161. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.05133>.
367. Ustawa o sporcie: Ministerstwo Sportu i Turystyki, 25.06.2010 r. <http://www.msit.gov.pl/pl/sport/311>. (date of access: 14.02.2024).
368. Utilizing technology to develop fundamental motor skills in young athletes specializing in hand-to-hand combat / I. Vako [et al.]. *J. Phys. Educ. Sport*. 2024. Vol. 24, no. 2. Art 36. P. 303–312. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.02036>.
369. Vako I. Biomechanical modelling as a method of studying athlete's motor actions. *Pedagogy Psychol. Sport*. 2020. Vol. 6, no. 3. P. 127–134. <https://doi.org/10.12775/PPS.2020.06.03.010>.

370. Vako I. Didactic biomechanics: a modern trend of scientific research. *Pedagogy Psychol. Sport.* 2020. Vol. 6, no. 1. P. 152–161. <https://doi.org/10.12775/PPS.2020.06.01.012>.
371. Vako I. I., Radchenko Y. A., Shevchuk O. M. Comparative analysis of the kinematic structure of the technique of right- and left-hand hooks from the frontal guard of high qualified athletes specializing in hand-to-hand combat. *Rehabilitation & Recreation.* 2024. Vol. 18, no. 1. P. 210–217. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.22>.
372. Vako I. Modern video recording systems of motor techniques: practical aspect. *Pedagogy Psychol. Sport.* 2019. Vol. 5, no. 1. P. 121–130. <https://doi.org/10.12775/PPS.2019.05.01.008>.
373. Vertonghen J., Theeboom M., Pieter W. Mediating factors in martial arts and combat sports: an analysis of the type of martial art, characteristics, and social background of young participants. *Perceptual & Motor Skills.* 2014. Vol. 118, no. 1. P. 41–61. <https://doi.org/10.2466/06.30.PMS.118k14w3>.
374. Wiesław B. Program szkoleniowy dla sportowców walczących wręcz. Big budo Polska, 2023. 12 p.
375. Comparative study of impact dynamics: wobbling mass model versus rigid body models / K. Gruber [et al.]. *J. Biomech.* 1998. No. 31. P. 439–444.

ДОДАТКИ

Додаток А

Наукові праці, у яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. Радченко Ю. А. Особливості змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з рукопашного бою. *Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 12. С. 91–95. <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.1214> . Фахове видання України.

2. Радченко Ю. А., Радченко А. А., Міненко О. В. Структура та зміст змагальної діяльності з рукопашного бою. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2015. Т. 1, № 1. С. 257–259. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ujmbs_2016_1_55. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, мети та завдань досліджень, опрацюванні результатів досліджень та формулюванні висновків.*

3. Аналіз рукопашного бою, сучасний стан, перспективи розвитку / Ю. А. Радченко та ін. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2018. Т. 18, № 1. С. 23–30. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2018_18_1_4. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні стану наукової проблеми, аналізі науково-методичної літератури, проведенні дослідження та інтерпретації отриманих даних.*

4. Радченко Ю. А. Особливості побудови навчально-тренувального процесу рукопашників на початковому етапі підготовки. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 5, № 2(24). С. 283–289. <https://doi.org/10.26693/jmbs05.02.283>. Фахове видання України.

5. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Особливості виконання прикладної техніки рукопашного бою (1 тур) у змагальних умовах. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 5, № 5(27). С. 426–434. <https://doi.org/10.26693/jmbs05.05.426>. Фахове видання України. *Особистий*

внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, мети та завдань досліджень, опрацюванні результатів досліджень і формулюванні висновків.

6. Радченко Ю. А., Нікітенко О. В. Обґрунтування рукопашного бою – службово-прикладного виду спорту, як елемента спеціальної фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2021. Т. 6, № 6. С. 316–325. <https://doi.org/10.26693/jmbs06.06.316>. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації досліджень, виявленні проблеми, інтерпретації результатів досліджень та формулюванні висновків.*

7. Вако І. І., Радченко Ю. А. Структура успішності змагальної діяльності в змішаних єдиноборства (на прикладі рукопашного бою). *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 111–122. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-111>. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні стану наукової проблеми, аналізі науково-методичної літератури, проведенні дослідження та інтерпретації отриманих даних.*

8. Радченко Ю. А., Вако І. І. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості найсильніших спортсменів у змішаних єдиноборствах (на прикладі рукопашного бою). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Т. 14, № 33. С. 74–83. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14\(33\)-74-83](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14(33)-74-83). Фахове видання України. *Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі отриманих даних.*

9. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Визначення важливості володіння технікою боротьби для досягнення перемоги у змішаних єдиноборствах (на прикладі рукопашного бою). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. Т. 15, № 34. С. 355–364. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-355-364](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-355-364). Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні стану наукової проблеми, аналізі науково-методичної літератури, проведенні дослідження та інтерпретації отриманих даних.*

10. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Оцінка стану постави юних єдиноборців (на прикладі рукопашного бою). *Rehabilitation & Recreation*. 2023. № 15. С. 269–276. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.34>. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні стану наукової проблеми, аналізі науково-методичної літератури, проведенні дослідження та інтерпретації отриманих даних.*

11. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Еволюція правил спортивних змагань з рукопашного бою. *Rehabilitation & Recreation*. 2023. № 16. С. 138–154. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.16.17>. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні стану наукової проблеми, аналізі науково-методичної літератури, проведенні дослідження та інтерпретації отриманих даних.*

12. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Структура техніки рукопашному бою (спортивний напрямок). *Rehabilitation & Recreation*. 2023. № 17. С. 233–244. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.29>. Фахове видання України. *Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі отриманих даних.*

13. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Особливості соматоскопічних показників юних єдиноборців (на прикладі рукопашного бою). *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 2. С. 128–136. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-2-128> DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-128. Фахове видання України. *Здобувачеві належить розроблення стратегії дослідження.*

14. Радченко Ю. А. Порівняльний аналіз змагальної діяльності спортсменів із рукопашного бою на різних етапах процесу багаторічного вдосконалення. *OLYMPICUS*. 2023. № 3. С. 145–155. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.21>. Фахове видання України.

15. Радченко Ю., Михник О. Аналіз особливостей побудови традиційної системи тренування юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, на етапі попередньої базової підготовки. *Фізичне*

виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2023. Т. 3, № 63. С. 53–62. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-03-53-62>. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні стану наукової проблеми, аналізі науково-методичної літератури, проведенні дослідження та інтерпретації отриманих даних.*

16. Vako I., Kashuba V., Khmel'nitska I., Radchenko Y., Radchenko A., Carp I., Krupenya S. Utilizing technology to develop fundamental motor skills in young athletes specializing in hand-to-hand combat. *J. Phys. Educ. Sport*. Vol. 24, no. 2. Art. 36. P. 303–312. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.02036>. Наукове періодичне видання Румунії, проіндексоване в базі даних Scopus (Q4). *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці й аналізі результатів.*

17. Радченко Ю. Оцінка ефективності підходів до побудови етапу спеціалізованої базової підготовки в рукопашному бою. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. Т. 4, № 64. С. 44–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-04-44-52>. Фахове видання України.

18. Радченко Ю. А., Аксютін В. В., Деха Н. М. Обґрунтування впровадження поясної системи оцінки рівня кваліфікації спортсменів з рукопашного бою. *OLYMPICUS*. 2024. № 1. С. 134–144. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.19>. Фахове видання України. *Здобувачеві належить обґрунтування впровадження поясної системи оцінювання рівня кваліфікації спортсменів із рукопашного бою.*

19. Vako I. I., Radchenko Y. A., Shevchuk O. M. Comparative analysis of the kinematic structure of right-hand and left-hand hooks techniques from the front guard of high qualified athletes specializing in hand-to-hand combat. *Rehabilitation & Recreation*. 2023. № 17. С. 210–217. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.22>. Фахове видання України, проіндексоване в базі даних Scopus (Q3). *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці й аналізі результатів.*

20. Радченко Ю. Критичний аналіз навчальних програм з рукопашного бою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. № 1. С. 200–214. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-1-200>. Фахове видання України.

21. Vako I. I., Radchenko Y. A., Shevchuk O. M. Features of evaluation of the kinematic structure of the technique of the straight right-hand blow from the left guard of high qualified athletes specializing in hand-to-hand combat. *Rehabilitation & Recreation*. 2024. Т. 18, № 2. С. 210–217. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.2.15>. Фахове видання України, проіндексоване в базі даних Scopus. *Здобувачеві належить узагальнення результатів дослідження та розроблення стратегії дослідження.*

22. Радченко Ю., Костюченко В., Штанагей Д. Особливості функціонування поясної системи оцінки рівня кваліфікації спортсменів у різних видах спортивних єдиноборств. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2024. Т. № 17(36). С. 294–308. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17\(36\)-294-308](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-294-308). Фахове видання України. *Здобувачеві належить аналіз особливостей функціонування поясної системи оцінки рівня кваліфікації спортсменів у різних видах спортивних єдиноборств, співавторам розроблення стратегії дослідження.*

23. Радченко Ю. А., Крутов В. В., Костюченко В. І. Особливості застосування кидків у розділі «демонстрація прикладної техніки рукопашного бою». *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 10(183). С. 206–214. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).38). Фахове видання України. Особистий внесок здобувача полягає у визначенні стану наукової проблеми, аналізі науково-методичної літератури, проведенні дослідження та інтерпретації отриманих даних.

24. Kashuba V., Radchenko A., Radchenko Y., Vako I., Usychenko V. The state of the biogeometric profile of the posture of young athletes specializing in hand-to-hand combat as a prerequisite for the development of corrective and preventive measures. *Physical Rehabilitation and Recreational Health*

Technologies. 2024. № 9(4). Р. 224–237. [https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9\(4\).03](https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9(4).03). Наукове періодичне видання України, проіндексоване в базі даних Scopus. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці й аналізі результатів.*

25. Радченко Ю. А., Мирзакулов Б. Ч. Особливості побудови системи багаторічної підготовки спортсменів у єдиноборствах в Узбекистані (на матеріалі рукопашного бою). *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 8(181). С. 213–220. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).39). Фахове видання України. *Здобувачеві належить аналіз особливостей побудови системи багаторічної підготовки спортсменів у єдиноборствах в Узбекистані (на матеріалі рукопашного бою) та узагальнення результатів дослідження, співавторам – розроблення стратегії дослідження.*

26. Радченко Ю. А. Теоретико-методичні засади контролю та управління в єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою). *OLYMPICUS*. 2024. № 2. С. 174–183. <https://doi.org/https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.22>. Фахове видання України.

27. Радченко Ю. Комплексний контроль як невід’ємна частина процесу підготовки спортсменів у єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою). *Спортивний вісник Придніпров’я*. 2024. № 2. С. 186–194. <https://doi.org/10.32540/2071147620242186>. Фахове видання України.

28. Радченко Ю. А., Бігос В. Характеристика побудови багаторічної підготовки спортсменів у єдиноборствах в Польщі (на матеріалі рукопашного бою). *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 9(182). С. 198–205. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).35). Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні стану наукової проблеми, аналізі науково-методичної літератури, проведенні дослідження та інтерпретації отриманих даних.*

29. Радченко Ю. А. Системний підхід, як методологічна основа поясної системи оцінки рівня підготовленості у рукопашному бою.

Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи. 2024. № 4. С. 127–133. <https://doi.org/10.32782/ped-uzhnu/2024-4-19>. Фахове видання України.

30. Вако І. І., Радченко Ю. А., Нікітенко О. В. Оцінка ефективності прямого удару правою рукою з лівосторонньої стійки висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою. *Rehabilitation & Recreation*. 2024. Т. 18, № 3. С. 261–272. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.3.24>. Фахове видання України, проіндексоване в базі даних Scopus. Здобувачеві належить розроблення стратегії дослідження, співавторам – аналіз та узагальнення результатів дослідження.

Опубліковані праці апробаційного характеру

1. Радченко Ю. А. Рукопашний бій як прикладний вид спорту та частина фізичної підготовки та спорту у збройних силах провідних країн світу. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 2017 р., Київ. Київ: Нац. ун-т оборони України ім. І. Черняхівського, 2017. С. 75–76.

2. Радченко Ю., Радченко А. Особливості техніки боротьби в змішаних єдиноборствах (на прикладі рукопашного бою). *Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізкультурно-спортивної реабілітації: актуальні проблеми, інноваційні проекти та тренди*: матеріали II Всеукр. електрон. наук.-практ. конф., 14–15 груд. 2022 р., Київ. Київ: НУФВСУ, 2023. С. 30–33. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_materialiv_konferenciyi_2023_pravky.pdf. Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці.

3. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Показники постави юних єдиноборців. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі,*

спорті, фізичній терапії та ерготерапії: матеріали VI Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, 31 трав. 2023 р., Київ. Київ: НУФВСУ, 2023. С. 22–24. Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці. URL: <https://drive.google.com/drive/folders/1oD6QuoCZggP2r7YXRFzohT2OW7I6wII>

4. Радченко А., Радченко Ю. Візуальний скринінг постави спортсменів 8–14 років, які спеціалізуються в рукопашному бою. *Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізкультурно-спортивної реабілітації: актуальні проблеми, інноваційні проекти та тренди*: матеріали III Всеукр. електрон. наук.-практ. конф., 16–17 трав. 2024 р. Київ. Київ: НУФВСУ, 2024. С. 73–77. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_materialiv_konferenciyi_2024_pravky.pdf. Здобувачеві належить розробка дизайну дослідження.

5. Радченко Ю. Особливості функціонування поясної системи, як засобу оцінки рівня підготовленості спортсменів у різних видах спортивних єдиноборств). *Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 2024 р. Дніпро. Дніпро, 2024.

6. Радченко Ю. А. Рукопашний бій – важливий елемент фізичної підготовки військовослужбовців та правоохоронців у секторі безпеки і оборони України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: тези VIII Міжнар. наук.-практ. конф., 27 листоп. 2024 р., Київ. Київ: НУОУ, 2024. С. 204–206. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/24077/1/conf-24-12-10.pdf>.

7. Радченко Ю. А., Мірзакулов Б. Ч. Поясна система як підґрунтя оцінювання підготовленості спортсменів у різних видах спортивних

єдиноборств. *Фізична культура, спорт та реабілітація: проблеми, інноваційні проекти та тренди*: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. семінар з міжнар. уч., 2024 р., Вінниця.

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. Гартвич О. Г. Радченко Ю. А., Седукін В. В. Радченко А. А. Фізкультурно оздоровча та спортивна програма з рукопашного бою: робоча прогр. з фізкультури і спорту з рукопашного бою. Київ: МАУП, 2005. 76 с. URL: <chromeextension://efaidnbnmnibpcjpcglclefindmkaj/https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/nw61.pdf>
2. Chernozub A., Radchenko Y. Determination of the optimal safe mode of physical activity for the military servants under conditions close to fighting. *Fiziolog. Zhurnal*. 2015. Vol. 61, no. 6. P. 69–75. <https://doi.org/10.15407/fz61.06.069>. Фахове видання України, проіндексоване в базі даних Scopus. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці й аналізі результатів.*
3. Рукопашний бій: навч. прогр. з рукопашного бою для дитячо-юнацьких спорт. шкіл / Ю. А. Радченко та ін. Київ, 2019. 126 с.
4. Радченко Ю. А., Нікітенко О. В. Обґрунтування рукопашного бою – службово-прикладного виду спорту, як елемента спеціальної фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2021. Т. 6, № 6. С. 316–325. <https://doi.org/10.26693/jmbs06.06.316>.
5. Застосування фізичної сили поліцейськими: навч.-метод. посіб. / Ю. А. Радченко та ін. Київ: Всеукр. федерація рукопашного бою, 2023. 128 с.

**Відомості про апробацію результатів
дисертаційного дослідження**

№ з/п	Назва конференції, конгресу, симпозіуму, семінару, школи	Місце та дата проведення	Форма участі
1	2	3	4
1	Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України	Київ, 14–15 груд., 2017 р.	Публікація, доповідь
2	8 th International Multidisciplinary Academic Conference «Ecology of Century – The European Green Deal Challenges»	13 трав., Bucharest, Romania, 2020	Доповідь
3	Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України	Київ, 27 лист., 2024 р.	Публікація, доповідь
4	II Всеукраїнська електронна науково-практична конференція з міжнародною участю «Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізкультурно-спортивної реабілітації: актуальні проблеми, інноваційні проекти та тренди»	Київ, 14–15 груд., 2022 р.	Публікація, доповідь

Закінчення додатка Б

1	2	3	4
5	Міжнародна науково-практична конференція «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії»	Дніпро 26–27 жовт., 2023 р.	Публікація, доповідь
6	II Всеукраїнська електронна науково-практична конференція з міжнародною участю «Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізкультурно-спортивної реабілітації: актуальні проблеми, інноваційні проекти та тренди»	Київ, грудень, 2023 р.	Публікація, доповідь
7	III Всеукраїнська електронна науково-практична конференція з міжнародною участю «Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізкультурно-спортивної реабілітації: актуальні проблеми, інноваційні проекти та тренди»	Київ, грудень, 2024 р.	Публікація, доповідь
8	Міжнародна науково-практична конференція «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії»	Дніпро 26–27 жовт., 2024 р.	Публікація, доповідь
9	VI Всеукраїнський науково-практичний семінар з міжнародною участю «Фізична культура, спорт та реабілітація: проблеми, інноваційні проекти та тренди» (Вінниця, 2024)	Вінниця, 11–12 груд., 2024 р.	Пленарне засідання

АКТ
впровадження результатів наукових досліджень в освітній процес
Національного університету фізичного виховання і спорту України

м. Київ

« 17 » 09 2024 р.

Ми, ті, що підписали нижче, представник НУФВСУ, проректор з навчально-методичної роботи, д.фіз.вих., професор Оксана ШИНКАРУК та завідувач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту, д.фіз.вих., професор Валентин ОЛЕШКО, склали цей акт про те, що виконавець теми Юрій РАДЧЕНКО за результатами роботи, виконаної протягом 2024 р. відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою «Науково-методичний супровід тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту» (номер державної реєстрації 0121U108940), вніс такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Назва пропозиції: «Система оцінювання підготовленості юних спортсменів у єдиноборствах». Запропоновано науково-методичний матеріал, систематизований у вітчизняній і зарубіжній літературі, а також результати власних досліджень стосовно контролю та оцінювання підготовленості юних спортсменів у спортивних єдиноборствах. Форма впровадження – методичні рекомендації для практичних занять з дисципліни «Контроль технічної підготовленості в єдиноборствах» Аналоги у світовій практиці немає.	Наукова новизна: сформована система знань, яка розглядає концепцію системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості юних спортсменів у рукопашному бою в органічному взаємозв'язку з урахуванням сучасних вимог розвитку єдиноборств. Впроваджена технологія комплексного оцінювання підготовленості спортсменів у рукопашному бою може бути використана для контролю за навчально-тренувальним процесом на різних етапах спортивного удосконалення. Рекомендації: результати дослідження можуть бути використані закладами освіти, під час підготовки фахівців у галузі знань 01(А) Освіта/Педагогіка та у практиці роботи тренерів з рукопашного бою.	Матеріали досліджень впроваджено при проведенні практичних занять з магістрами групи ІМ2СЄ кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту з дисципліни «Контроль технічної підготовленості в єдиноборствах» впродовж 2024 рр. Впровадження результатів досліджень сприяло розширенню кола наукових знань магістрів кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту щодо оцінювання підготовленості юних спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення.

Автори розробки:
Здобувач,
к. фіз. вих., доцент

Представники НУФВСУ:
Проректор з навчально-методичної роботи,
д. фіз. вих., професор

В.о. завідувача кафедри спортивних єдиноборств
та силових видів спорту,
д.фіз.вих., професор



Юрій РАДЧЕНКО

Оксана ШИНКАРУК

Валентин ОЛЕШКО

АКТ
впровадження результатів наукових досліджень у практику підготовки спортсменів
КДЮСШ «АРСЕНАЛ»
 м. Київ « 15 » 02 2023 р.

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що виконавець теми Юрій РАДЧЕНКО за результатами роботи, виконаної протягом 2021 - 2024 р. відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою «Науково-методичний супровід тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту» (номер державної реєстрації 0121U108940), вніс такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Назва пропозиції: Концепція системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості юних спортсменів у рукопашному бою. Форма впровадження – система контролю та оцінювання підготовленості юних спортсменів які спеціалізуються у рукопашному бою. Обґрунтовано та розроблено технологію комплексного оцінювання підготовленості спортсменів у рукопашному бою. Аналогів у світовій практиці немає	Наукова новизна: сформовано систему знань, яка розглядає концепцію системи поясів як підґрунтя оцінювання підготовленості юних спортсменів у рукопашному бою з урахуванням сучасних вимог розвитку єдиноборств. Впроваджено зміст та структуру «Єдиних кваліфікаційних вимог»; визначено критерії оцінювання спортивної майстерності спортсменів за видами підготовки; розроблено алгоритм організації оцінювання підготовленості спортсменів у рукопашному бою, який може бути використано у процесі контролю за підготовленістю юних спортсменів на різних етапах спортивного удосконалення. Рекомендації: рекомендується для використання в навчально-тренувальному процесі під час оцінювання підготовленості спортсменів у рукопашному бою.	Матеріали досліджень впроваджено у підготовку юних спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бою. Застосування поясної системи, як підґрунтя оцінювання підготовленості юних спортсменів, сприяло підвищенню ефективності процесу підготовки, збереженню спортивного резерву, особливо на початкових етапах багаторічного удосконалення. Отримані результати використано тренерами ДЮСШ для оцінювання підготовленості спортсменів та визначення їх кваліфікації.

Автори розробки:

Здобувач,
к. фіз. вих., доцент

Представники НУФВСУ:

Проректор з науково-педагогічної роботи,
д. фіз. вих., професор

Представник установи,

де виконувалось впровадження:
Директорка КДЮСШ «Арсенал», м. Київ.

Юрій РАДЧЕНКО

Ольга БОРИСОВА

Оксана РОМАНОВА



АКТ
впровадження результатів наукових досліджень у практику тренувальних занять соціального проекту Президента України і Міністерства молоді та спорту України «Активні парки – локації здорової України»

м. Київ

«25» квітня 2024 р.

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що виконавець теми Юрій РАДЧЕНКО за результатами роботи, виконаної протягом 2023-2024 р. відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою «Науково-методичний супровід тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту» (номер державної реєстрації 0121U108940), вніс такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Назва пропозиції: Технологія оцінювання техніко-тактичної підготовленості спортсменів у спортивних єдиноборствах. Форма впровадження – методичні рекомендації для проведення практичних занять за напрямками фізична підготовка, самозахист, рукопашний бій. Аналогів у світовій практиці немає.	Наукова новизна: сформовано систему знань щодо оцінювання підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, з урахуванням сучасних вимог розвитку єдиноборств. Впроваджено технологію комплексного оцінювання підготовленості спортсменів у рукопашному бою, яка може бути використана для контролю за навчально-тренувальним процесом. Рекомендації: рекомендується для використання в навчально-тренувальному процесі під час проведення практичних занять за напрямками фізична підготовка, самозахист, рукопашний бій.	Матеріали досліджень впроваджено у практику проведення практичних занять з метою підготовки населення до масових видів спорту, зміцнення імунітету та здоров'я, підвищення рівня спеціальної прикладної та військової підготовки за напрямками фізична підготовка, самозахист, рукопашний бій. Впровадження результатів досліджень сприяло розширенню кола наукових знань учасників заходу за напрямками фізична підготовка, самозахист, рукопашний бій.

Автори розробки:

Здобувач,
к. фіз. вих., доцент

Юрій РАДЧЕНКО

Представники НУФВСУ:

Проректор з науково-педагогічної роботи
д. фіз. вих., професор

Ольга БОРИСОВА

Представник установи, оді та спорту України
де виконувалось впровадження:
Заступник Міністра молоді та спорту України
к. фіз. вих., доцент

Олексій НІКІТЕНКО

АКТ
впровадження результатів наукових досліджень у процес управління
системою поясів Всеукраїнської федерації рукопашного бою

м. Київ

«01» вересня 2024 р.

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що виконавці теми Юрій РАДЧЕНКО за результатами роботи, виконаної протягом 2021 - 2024 р. відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою «Науково-методичний супровід тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту» (номер державної реєстрації 0121U108940), вніс такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Назва пропозиції: Зміст та структура «Єдиних кваліфікаційних вимог» як важливий елемент системи оцінювання підготовленості юних спортсменів у рукопашному бою; критерії оцінювання спортивної майстерності спортсменів за видами підготовки у рукопашному бою; алгоритм організації та проведення оцінювання підготовленості спортсменів у рукопашному бою. Форма впровадження – методичні рекомендації для проведення іспитів на право носіння поясу з рукопашного бою. Аналогів у світовій практиці немає	Наукова новизна: сформовано систему знань, яка розглядає концепцію системи поясів як підгрунтя оцінювання підготовленості юних спортсменів у рукопашному бою в органічному взаємозв'язку з урахуванням сучасних вимог розвитку єдиноборств. Впроваджено зміст та структуру «Єдиних кваліфікаційних вимог», критерії оцінювання спортивної майстерності спортсменів за видами підготовки, алгоритм організації та проведення оцінювання підготовленості спортсменів у рукопашному бою, які можуть бути використані у процесі контролю підготовленості юних спортсменів на різних етапах спортивного удосконалення. Рекомендації: рекомендується для використання в навчально-тренувальному процесі під час оцінювання підготовленості спортсменів у рукопашному бою.	Матеріали досліджень впроваджено у процес системи поясів як підгрунтя оцінювання підготовленості спортсменів під час проведення контрольних занять з рукопашного бою. Впровадження результатів досліджень сприяло розширенню кола наукових знань фахівців федерації щодо оцінювання підготовленості юних спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення.

Автори розробки:

Здобувач,
к. фіз. вих., доцент

Юрій РАДЧЕНКО

Представники НУФВСУ:

Проректор з науково-педагогічної роботи,
д. фіз. вих., професор

Ольга БОРИСОВА

Представник установи,

де виконувалось впровадження:
Віце-президент
Всеукраїнської федерації рукопашного бою

Олег БІЛЬКО



АКТ
впровадження результатів наукових досліджень у Правила спортивних змагань з
рукопашного бою у редакції 2024 р.

м. Київ

«24» 09 2024 р.

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що виконавець теми Юрій РАДЧЕНКО за результатами роботи, виконаної протягом 2012 - 2024 р. відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою «Науково-методичний супровід тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту» (номер державної реєстрації 0121U108940), вніс такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Назва пропозиції: запропоновано система знань щодо оцінювання техніко-тактичної підготовленості спортсменів в умовах змагальної та тренувальної діяльності у дисциплінах «поєдинки» та «демонстрація техніки». Форма впровадження – Правила спортивних змагань з рукопашного бою у редакції 2024 р. Впроваджено зміни стосовно оцінювання техніко-тактичної підготовленості спортсменів у дисциплінах «поєдинки» та «демонстрація техніки». Аналогів у світовій практиці немає.	Наукова новизна: сформовано систему знань, яка розглядає оцінювання підготовленості юних спортсменів у рукопашному бою в органічному взаємозв'язку з урахуванням сучасних вимог розвитку єдиноборств. Розроблено алгоритм та критерії оцінювання ефективності виконання техніко-тактичних дій, що підвищив рівень об'єктивності суддівства змагань з рукопашного бою у дисциплінах «поєдинки» та «демонстрація техніки». Рекомендації: рекомендується для використання під час суддівства змагань у дисциплінах «поєдинки» та «демонстрація техніки».	Матеріали досліджень впроваджено у процес суддівства змагань з рукопашного бою у дисциплінах «поєдинки» та «демонстрація техніки». Впровадження результатів досліджень сприяло розширенню кола наукових знань суддів щодо оцінювання техніко-тактичної підготовленості спортсменів під час змагальної або тренувальної діяльності, що підвищило якість та об'єктивність процесу суддівства змагань в цілому.

Автори розробки:Здобувач,
к. фіз. вих., доцент**Представники НУФВСУ:**Проректор з науково-педагогічної роботи,
д. фіз. вих., професор**Представник установи,
де виконувалось впровадження:**Голова суддівської колегії
Всеукраїнської федерації рукопашного бою
суддя міжнародної категорії

Юрій РАДЧЕНКО

Ольга БОРИСОВА

Валентин ІВАЩЕНКО



АКТ
впровадження результатів наукових досліджень у Правила спортивних змагань з
рукопашного бою у редакції 2024 р.

м. Київ

«24» 09 2024 р.

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що виконавець теми Юрій РАДЧЕНКО за результатами роботи, виконаної протягом 2012 - 2024 р. відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою «Науково-методичний супровід тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту» (номер державної реєстрації 0121U108940), вніс такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Назва пропозиції: запропоновано система знань щодо оцінювання техніко-тактичної підготовленості спортсменів в умовах змагальної та тренувальної діяльності у дисциплінах «поединки» та «демонстрація техніки». Форма впровадження – Правила спортивних змагань з рукопашного бою у редакції 2024 р. Впроваджено зміни стосовно оцінювання техніко-тактичної підготовленості спортсменів у дисциплінах «поединки» та «демонстрація техніки». Аналогів у світовій практиці немає.	Наукова новизна: сформовано система знань, яка розглядає систему оцінювання підготовленості юних спортсменів у рукопашному бою в органічному взаємозв'язку з урахуванням сучасних вимог розвитку єдиноборств. Розроблено алгоритм та критерії оцінювання ефективності виконання техніко-тактичних дій, що підвищив рівень об'єктивності суддівства змагань з рукопашного бою у дисциплінах «поединки» та «демонстрація техніки». Рекомендації: рекомендується для використання під час суддівства змагань у дисциплінах «поединки» та «демонстрація техніки».	Матеріали досліджень впроваджено у процес суддівства змагань з рукопашного бою у дисциплінах «поединки» та «демонстрація техніки». Впровадження результатів досліджень сприяло розширенню кола наукових знань суддів щодо оцінювання техніко-тактичної підготовленості спортсменів під час змагальної або тренувальної діяльності, що підвищило якість та об'єктивність процесу суддівства змагань в цілому.

Автори розробки:

Здобувач,

к. фіз. вих., доцент

Представники НУФВСУ:

Проректор з науково-педагогічної роботи,

д. фіз. вих., професор

Представник установи,**де виконувалось впровадження:**

Голова суддівської колегії

Всеукраїнської федерації рукопашного бою,
суддя міжнародної категорії

Юрій РАДЧЕНКО

Ольга БОРИСОВА

Валентин ІВАЩЕНКО