

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет  
імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту

Сандул Тарас Антолійович

**УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ТАКТИКО-  
ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ САМБІСТІВ МОЛОДОГО ВІКУ В  
ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАНЬ З ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСУ ЗАСОБІВ  
З РІЗНИМИ ПАРАМЕТРАМИ НАВАНТАЖЕННЯ**

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи  
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2021

Робота виконана на кафедрі олімпійського та професійного спорту,  
факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного  
університету імені Петра могили, Міністерства освіти і науки України

**Науковий керівник**

д.б.н., професор

Остапченко Л.І.

**Рецензент:**

к.н. з фіз.вих. та спорту

доцент Тупєєв Ю.В.

Захист відбудеться 22.02.2021 р. о 9.00 год. на засіданні державної  
екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті ім.  
Петра Могили

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці *Чорноморський*  
*національний університет ім. Петра Могили, Миколаїв, вулиця 68*  
*Десантників, Миколаїв, Миколаївська область , 54000)*

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** Самбо надзвичайно популярно в студентському середовищі в цілому, а не тільки серед вузького кола спортсменів мають спортивну кваліфікацію вже до початку навчання в університеті або інституті. Тисячі юнаків і дівчат починають паралельно займатися цим видом спорту, поступово до вищих навчальних закладів, освоюючи обрану спеціальність.

В ході аналізу наукової літератури за останні 15 років нами були виявлені одиничні роботи, спрямовані безпосередньо на підготовку початківців самбістів в умовах неспортивних вузів. Частина робіт побічно зачіпає питання підготовки початківців самбістів-студентів.

Таким чином, можна звернути увагу на протиріччя. З одного боку ставиться орієнтир на досягнення спортивних вершин, проводиться велика робота, як тренерами, так і фахівцями з підготовки тренерського складу, а з іншого відчувається явний недолік досліджень і наукових розробок з підготовки початківців самбістів. Особливо яскраво це протиріччя виділяється в студентському самбо.

У зв'язку з цим представляється необхідним розробити методіку техніко тактичної підготовки початківців самбістів-студентів, яка дозволяла б прискорено формувати їх спеціальну підготовленість (спеціальні швидкісно-силові якості, технічну, тактичну підготовленість).

Ступінь розробленості теми дослідження. Відомі наукові роботи, опубліковані вітчизняними фахівцями, співзвучні обраною темою дослідження, що відображають перспективність даного напрямку. Вище перераховані роботи багато в чому дозволили глибше зрозуміти і оцінити проблеми, пов'язані з навчально-тренувальним процесом по боротьбі самбо серед початківців. Однак, вони були орієнтовані на борців-юнаків, а не на самбістів з числа студентської молоді. Крім того, в вищеназваних дослідженнях для підвищення ефективності тренувальної і змагальної

діяльності не використовувався комунікативний тренінг. Відповідно не було спроб дослідити його вплив на підготовленість спортсменів-початківців в комплексі з вправами, спрямованими на зниження м'язового стомлення, і з іншими видами тренінгів.

**Об'єкт дослідження** - процес підготовки початківців самбістів в умовах вузу.

**Предмет дослідження** - техніко-тактична підготовка початківців самбістів-студентів із застосуванням комунікативного тренінгу.

**Гіпотеза дослідження** - передбачалося, що вплив комунікативного та ментального тренінгів, в поєднанні з комплексами вправ, спрямованими на розслаблення м'язів, збільшення амплітуди рухів в суглобах сприятиме прискореному формуванню технічно-тактичної підготовленості початківців самбістів-студентів.

Наукова завдання, яке вирішується в дисертації полягає в теоретичному і прикладному обґрунтуванні підвищення ефективності навчально-тренувального процесу з боротьби самбо в умовах вищого навчального закладу.

**Мета дослідження** - розробити та апробувати методику формування техніко-тактичної підготовки початківців самбістів-студентів із застосуванням комунікативного та ментального тренінгів, в поєднанні з комплексами вправ, спрямованими на розслаблення м'язів, підвищення їх еластичності, збільшення амплітуди рухів в суглобах.

#### **Завдання дослідження**

1. Уточнити передумови формування техніко-тактичної підготовленості початківців самбістів-студентів, визначити набір особистісних якостей борців, що визначають успішність змагальної діяльності.

2. Науково обґрунтувати методику техніко-тактичної підготовки початківців самбістів-студентів, що включає комунікативний тренінг, орієнтований на формування особистісних якостей необхідних для

здійснення успішної тренувальної та змагальної діяльності, в поєднанні з комплексами вправ, спрямованих на розслаблення м'язів, підвищення їх еластичності і ментальним тренінгом.

3. Апробувати в природних умовах навчально-тренувального процесу розроблену методику техніко-тактичної підготовки початківців самбістів-студентів, визначити її вплив на технічну і тактичну підготовленість спортсменів-початківців, а також на успішність їх тренувальної діяльності.

У дослідженні були використані **наступні методи**:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення документальних джерел
2. Педагогічні спостереження
3. Тестування
4. Педагогічний експеримент

Отримані експериментальні дані були оброблені із застосуванням методів математичної статистики.

**Наукова новизна дослідження** полягає в наступному:

1. Вперше обґрунтовано позитивний вплив розробленої методики, що складається з комунікативного тренінгу, орієнтованого на розвиток значущих особистісних якостей для успішної тренувальної діяльності, ментального тренінгу, а також вправ, що сприяють підвищенню еластичності м'язів, збільшення амплітуди рухів в суглобах на формування технічної підготовленості початківців самбістів- студентів в стійці і в партері.

2. Експериментально доведено, що впровадження в навчально-тренувальний процес початківців самбістів-студентів розробленої методики позитивно впливає як на формування спеціальних швидкісно-силових якостей, так і на формування тактичної підготовленості.

3. Встановлено, що включення в процес занять початківців самбістів в умовах вузу розробленої методики позитивно впливає на результативність тренувальної діяльності, а також на скорочення термінів освоєння навчального матеріалу та підвищення мотивації учнів до подальших занять.

4. Введено в навчально-тренувальний процес початківців самбістов-студентів розроблена методика техніко-тактичної підготовки включає в себе комунікативний і ментальний тренінги, в поєднанні з вправами, спрямованими на підвищення еластичності м'язів і збільшення амплітуди рухів в суглобах.

**Теоретична значимість** полягає:

- в уточненні особистісних якостей, необхідних для ведення успішної тренувальної та спортивної діяльності, на основі аналізу досвіду провідних фахівців зі спортивної боротьби;

- в розкритті та використанні передового досвіду діяльності провідних тренерів з самбо, дзюдо, вільної боротьби, а також зі спортивних і бойових єдиноборств;

- в збагаченні теорії фізичного виховання знаннями про можливості розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей і технічної підготовленості початківців самбістів в умовах вузу.

- в доказі того, що поєднання комунікативного тренінгу з ментальним тренінгом і вправами, спрямованими на підвищення еластичності м'язів і амплітуди рухів в суглобах справляє позитивний вплив на техніко-тактичну і спеціальну швидкісно-силову підготовленість початківців самбістів.

- в отриманні наукових фактів, які розкривають нові сторони побудови навчально-тренувального процесу в умовах вищого навчального закладу з початківцями самбістами;

- в уточненні і доповненні наявного досвіду діяльності тренерів зі спортивної боротьби.

**Практична значимість** роботи полягає в тому, що при використанні в тренувальному процесі результатів дослідження прискорено формуються вміння, щоб забезпечити високий рівень техніко-тактичної підготовленості початківців самбістів. Запропонована методика показала ефективність її використання в навчально-тренувальному процесі початківців самбістів в вузах. Розроблено практичні рекомендації, що визначають умови

впровадження запропонованої методики, які можна використовувати в системі студентського спорту, підлітково-молодіжних клубах і СДЮСШ.

Достовірність і обґрунтованість отриманих результатів дослідження забезпечується науково обґрунтованим визначенням предметної області дослідження і постановкою завдань дослідження; глибоким теоретичним аналізом проблеми; комплексним застосуванням сучасних методів дослідження; адекватністю використаних методів поставленим науковим цілям і завданням дослідження; широкої емпіричної базою даних, отриманих в процесі виконання дослідження; репрезентативністю вибірки досліджуваних; статистичної значимістю отриманих результатів та обробкою даних за допомогою апарату математичної статистики.

**Структура й обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (151). Загальний обсяг дипломної роботи складає 79 сторінок, вона містить 12 таблиць і 10 рисунків.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ**

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі «**Огляд літературних джерел**» проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження; розглянуто сучасні підходи щодо поняття техніко-тактичної підготовки; техніко-тактична підготовка борців в працях вітчизняних дослідників, проаналізовано процес підготовки борців в дослідженнях зарубіжних вчених; досліджено комунікативний тренінг і його застосування.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань

роботи, використовується теоретичний аналіз і узагальнення документальних джерел; педагогічні спостереження; тестування; педагогічний експеримент; отримані експериментальні дані були оброблені із застосуванням методів математичної статистики.

У третьому розділі «**Результати дослідження та їх обговорення**» результати проведеного дослідження дозволили уточнити передумови формування техніко-тактичної підготовленості початківців самбістів-студентів, які полягають в тому, що особистісними рисами необхідними для успішної тренувальної та змагальної діяльності є - вміння подолати свій страх, вміння не відступати перед труднощами, уважність, вміння налаштуватися на змагальну діяльність в умовах силового протистояння, не піддаватися хвилюванню, агресивність.

З таблиці 1 видно, що є достовірні відмінності між експериментальною і контрольною групами для середнього значення часу, яка була потрібна на виконання 10 кидків на швидкість задньої підніжки, через стегно і кидка манекена прогином, тому що ступінь достовірності відмінностей між групами для середніх значень часу  $P \leq 0.05$ .

*Таблиця 1*

**Середній час виконання по групах кидків: задня підніжка, через стегно і кидка манекена прогином**

норматив (с)		експериментальна група	контрольна група
задня підніжка	середній час	32.41±0.55	35.61±0.83
	t-критерій	3.21	
	P	≤0.05	
Кидок через стегно	середній час	46.17±0.92	51.10±0.99
	t-критерій	3.65	
	P	≤0.05	
кидок манекена прогином	середній час	45.52±1.04	50.85±1.04
	t-критерій	3.63	
	P	≤0.05	

У табл. 2 наведені середні кількості кидків оцінкою 4 бали для



контрольної та експериментальної груп, помилка середнього значення, t-критерій і ступінь достовірності відмінностей між контрольною та експериментальної групами

*Таблиця 2*

**Середні кількості кидків оцінкою 4 бали в контрольній та експериментальній групах**

	Середня кількість кидків оцінкою 4 бали (кількість раз) $x \pm m$	t-критерій	P
експериментальна група	12.9±1.5	2.21	≤0.05
контрольна група	7.3±1.4		

У табл. 3 наведені середні кількості кидків оцінкою 2 бали для контрольної та експериментальної груп, помилка середнього значення, t-критерій і ступінь достовірності відмінностей.

*Таблиця 3*

**Середні кількості кидків оцінкою 2 бали в контрольній та експериментальній групах**

	Середня кількість кидків оцінкою 2 бали (кількість раз) $x \pm m$	t- критерій	P
Експериментальна Група	10.5±0.7	1.8	>0.05
Контрольна група	8.9±0.6		

З таблиці 3 видно, що статистично достовірних відмінностей між середніми кількостями кидка оцінкою 2 бали на одного спортсмена для експериментальної (10.5 ± 0.7) і контрольної (8.9 ± 0.6) груп виявлено не було, ступінь достовірності відмінностей між групами  $P > 0.05$ .

Мінімальна і найбільш часто зустрічається кількість кидків оцінкою в 2 бали на одного спортсмена вище в експериментальній групі, однак, цього не достатньо для того, щоб зробити висновок про сприятливу тенденції для кидка в 2 бали в сторону будь-якої групи.

.В таблиці 4 наведені середні кількості кидків оцінкою 1 бал для контрольної та експериментальної груп.

*Таблиця 4*

**Середні кількості кидків оцінкою 1 бал в контрольній та експериментальній групах**

	середня кількість кидків оцінкою в 1 бал (кількість раз) $x \pm m$	t-критерій	P
експериментальна група	14.4±0.8	0.08	>0.2
контрольна група	14.5±0.8		

З таблиці 4 видно, що статистично достовірних відмінностей між групами для середніх кількостей кидків оцінкою 1 бал немає тому, що ступінь достовірності відмінностей між експериментальною (14.4 ± 0.8) і контрольної (14.5 ± 0.8) групами для середніх кількостей кидка оцінкою 2 бали на одного спортсмена  $P > 0.2$ .

Мінімальні, максимальні і найбільш часто зустрічаються кількості кидків, проведених одним спортсменом порівнянні в обох групах, що також не дозволяє визначити більш сприятливу групу по відношенню до кидка оцінкою в 1 бал.

У таблиці 5 наведені середні кількості кидків з оцінкою «Активність» для контрольної та експериментальної груп.

*Таблиця 5*

**Середні кількості кидків з оцінкою «активність» в контрольній та експериментальній групах**

	середня кількість кидків з оцінкою активність (кількість раз) $x \pm m$	t- критерій	P
експериментальна група	22.8±1.2	5.39	≤0.05
контрольна група	14.7±0.5		

З результатів обробки експериментальних даних видно, що середні кількості кидків оцінкою «активність» на одного спортсмена достовірно різняться між експериментальною і контрольною групами, тому що ступінь достовірності відмінностей  $P \leq 0.05$ . Найбільш часто зустрічаються, мінімальні і максимальні кількості проведених кидків на оцінку активність одним спортсменом вище в експериментальній групі, що також підтверджує більш сприятливу тенденцію для кидка оцінкою активність саме в цій групі.

Таким чином, з проведеного експерименту можна зробити висновок, що комплекс з ментального тренінгу, вправ спрямованих на підвищення еластичності м'язів, і комунікативного тренінгу, орієнтованого на розвиток значущих особистісних якостей для тренувальної і змагальної діяльності позитивно позначається на технічній підготовленості самбістів в стійці.

При обробці даних використовувалися наступні позначення: Нудексп, Нболексп - загальна кількість утримань, больових прийомів відповідно в експериментальній групі, Нудконтр, Нболконтр - загальна кількість утримань, больових прийомів відповідно в контрольній групі, P - ступінь достовірності відмінностей між середніми кількостями утримань, больових прийомів на одного спортсмена для експериментальної і контрольної груп.

У таблиці 6 наведені середні кількості утримань на одного спортсмена в експериментальній і контрольній групах.

*Таблиця 6*

**Середні кількості утримань, проведених одним спортсменом в контрольній та експериментальній групах**

	середня кількість утримань (кіл-сть раз) $x \pm m$	t-критерій	P
експериментальна група	9.0±1.3	5.47	≤0.05
контрольна група	4.9±1.4		

З таблиці 6 видно, що середні кількості утримань на одного спортсмена достовірно різняться в експериментальній (9.0 ± 1.3) і контрольній (4.9 ± 1.4) групах, тому що ступінь достовірності відмінностей між експериментальною і контрольною групою  $P \leq 0.05$ . Це дозволяє зробити висновок, що активність займаються в експериментальній групі, в плані проведення утримань, вище в порівнянні з контрольною групою.

У таблиці 7 наведені середні кількості больових прийомів, проведених одним спортсменом в експериментальній і контрольній групах.

З таблиці 7 видно, що статистичних відмінностей між експериментальною і контрольною групами для середніх кількостей больових прийомів не виявлено, тому що ступінь достовірності відмінностей  $P > 0.05$ . Однак, не можна не відзначити, що значення t-критерію (1.99) близько до достовірного 2.05.

З проведеного експерименту можна зробити висновок, що розроблений комплекс підвищує технічну підготовленість борців в партері.

*Таблиця 7*

**Середні кількості больових прийомів, проведених одним спортсменом в контрольній та експериментальній групах**

	середня кількість больових прийомів (кількість раз) $x \pm m$	t-критерій	P
експериментальна група	2.3±0.3	1.99	>0.05
контрольна група	1.3±0.4		

## ВИСНОВКИ

1. Результати проведеного дослідження дозволили уточнити передумови формування техніко-тактичної підготовленості початківців самбістів- студентів, які полягають в тому, що особистісними рисами необхідними для успішної тренувальної та змагальної діяльності є - вміння подолати свій страх, вміння не відступати перед труднощами, уважність, вміння налаштуватися на змагальну діяльність в умовах силового протистояння, не піддаватися хвилюванню, агресивність. Крім того, однією з передумов формування техніко-тактичної підготовленості є включення в тренувальний процес борців психо- і аутотренінгу, яке підвищує результативність виступів на змаганнях і позитивно позначається на тренувальній діяльності, як висококваліфікованих спортсменів, так і початківців борців різного віку.

2. Розроблено і науково обґрунтовано методику техніко-тактичної підготовки початківців самбістів в умовах вузу, що включає комунікативний тренінг, орієнтований на формування особистісних якостей, необхідних для здійснення успішної тренувальної та змагальної діяльності, в поєднанні з комплексами вправ, спрямованими на розслаблення м'язів, підвищення їх еластичності і амплітуди рухів в суглобах, і ментальний тренінг.

3. Результати апробації розробленої методики показали, що вона дозволяє прискорено формувати спеціальні швидко-силові якості. Час виконання 10 кидків на швидкість в експериментальній групі, в середньому менше, ніж у контрольній. Середній час 10 кидків задньої підніжкою в експериментальній групі  $32.41 \pm 0.55$  с, у контрольній  $35.61 \pm 0.83$  с ( $P \leq 0.05$ ). Середній час 10 кидків через стегно в експериментальній групі  $46.17 \pm 0.92$  с, у контрольній  $51.10 \pm 0.99$  ( $P \leq 0.05$ ). Середній час 10 кидків прогином в експериментальній групі  $45.52 \pm 1.04$  с, у контрольній  $50.85 \pm 1.04$  с ( $P \leq 0.05$ ).

4. Результати апробації розробленої методики також показали, що її впровадження в навчально-тренувальний процес початківців самбістів-

студентів дозволяє прискорено формувати технічну підготовленість в стійці. Сумарна кількість кидків з оцінкою в 4 бали в тренувальних сутичках в експериментальній групі 194 в контрольній 117, середня кількість  $12.9 \pm 1.5$  і  $7.3 \pm 1.4$  відповідно ( $P \leq 0.05$ ). Сумарна кількість кидків з оцінкою «Активність» в експериментальній групі 321, в контрольній 221. Середня кількість кидків з оцінкою «активність» в експериментальній групі  $22.8 \pm 1.2$ , в контрольній  $14.7 \pm 0.5$  ( $P \leq 0.05$ ).

5. Використання в заняттях початківців самбістів студентського віку комунікативного тренінгу, орієнтованого на розвиток особистісних якостей необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності, ментального тренінгу, комплексів вправ, спрямованих на розслаблення м'язів, підвищення їх еластичності і збільшення обсягу рухів в суглобах призводить до прискореного формування технічної підготовленості в положенні боротьби лежачи. Сумарна кількість утримань в експериментальній групі в навчально-тренувальних сутичках склало 135, в контрольній 72. Середня кількість утримань в експериментальній групі  $9.0 \pm 1.3$ , в контрольній  $4.9 \pm 1.4$  ( $P \leq 0.05$ ). Сумарна кількість больових прийомів склало в експериментальній групі 35, в контрольній 20.

6. Включення в навчально-тренувальний процес самбістів-студентів комплексу, що складається з ментального тренінгу, комунікативного тренінгу, орієнтованого на розвиток значущих особистісних якостей для успішної тренувальної діяльності і вправ, що сприяють підвищенню еластичності м'язів, збільшення обсягу рухів в суглобах дозволяє в стислі терміни формувати тактичні вміння. Сумарна кількість зауважень за пасивне ведення боротьби в експериментальній групі 78, в контрольній 170. Середня кількість зауважень за пасивне ведення боротьби склало в експериментальній групі  $4.8 \pm 0.6$ , в контрольній  $10.6 \pm 0.7$  ( $P \leq 0.5$ ). Сумарна кількість перших попереджень за пасивне ведення боротьби в експериментальній групі - 34, в контрольній - 81. Середня кількість перших попереджень за пасивне ведення боротьби в експериментальній групі  $1.6 \pm 0.4$ , в контрольній  $5.2 \pm 0.5$  ( $P \leq 0.5$ ).

Сумарна кількість друге попереджень за пасивне ведення боротьби в експериментальній групі - 14, в контрольній групі - 30.

7. Впровадження в навчально-тренувальні заняття самбістів-студентів експериментальної методики підвищує ефективність змагальної діяльності початківців самбістів. В процесі продовження тренувальної та змагальної діяльності, що займаються в експериментальній групі ставали переможцями і призерами міжвузівських, міських та всеукраїнських змагань. У контрольній групі таких результатів відзначено не було.

8. Використання комунікативного тренінгу, орієнтованого на розвиток особистісних якостей, необхідних для успішної тренувальної діяльності, ментального тренінгу і вправ, що сприяють підвищенню еластичності м'язів в процесі занять початкового етапу навчання самбістів студентського віку, стимулює до подальших занять спортом. Після закінчення курсу «Фізична культура» подальші заняття боротьбою самбо продовжили 70% з числа займаються в експериментальній групі. У контрольній групі після закінчення курсу «Фізична культура» заняття боротьбою самбо продовжили 27% учнів.

9. Підвищення успішності тренувальної та змагальної діяльності при включенні в навчально-тренувальний процес початківців самбістів розробленої методики, відбувається за рахунок формування за допомогою комунікативного тренінгу особистісних якостей, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності. Крім цього на підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості початківців самбістів вплинули навички зняття м'язової напруги і налаштування на змагання, які формувалися за допомогою ментального тренінгу. Також на підвищення рівня техніко-тактичної підготовки початківців самбістів надали комплекси вправ, спрямованих на підвищення еластичності м'язів і підвищення амплітуди рухів в суглобах, які допомагали знижувати м'язове стомлення від швидко-силового навантаження.

## **АНОТАЦІЇ**

**П. І. П. Удосконалення методики формування тактико-технічної**

**підготовки самбістів молодого віку в процесі тренувань з використання комплексу засобів з різними параметрами навантаження.** – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Назва закладу, Місто, 2020.

Магістерська робота присвячена питанню дослідження розробки та апробації методики формування техніко-тактичної підготовки початківців самбістів-студентів із застосуванням комунікативного та ментального тренінгів, в поєднанні з комплексами вправ, спрямованими на розслаблення м'язів, підвищення їх еластичності, збільшення амплітуди рухів в суглобах. Вперше обґрунтовано позитивний вплив розробленої методики, що складається з комунікативного тренінгу, орієнтованого на розвиток значущих особистісних якостей для успішної тренувальної діяльності, ментального тренінгу, а також вправ, що сприяють підвищенню еластичності м'язів, збільшення амплітуди рухів в суглобах на формування технічної підготовленості початківців самбістів- студентів в стійці і в партері. Експериментально доведено, що впровадження в навчально-тренувальний процес початківців самбістів-студентів розробленої методики позитивно впливає як на формування спеціальних швидко-силових якостей, так і на формування тактичної підготовленості. Встановлено, що включення в процес занять початківців самбістів в умовах вузу розробленої методики позитивно впливає на результативність тренувальної діяльності, а також на скорочення термінів освоєння навчального матеріалу та підвищення мотивації учнів до подальших занять. Введено в навчально-тренувальний процес початківців самбістов- студентів розроблена методика техніко-тактичної підготовки включає в себе комунікативний і ментальний тренінги, в поєднанні з вправами, спрямованими на підвищення еластичності м'язів і збільшення амплітуди рухів в суглобах.

**Ключові слова:** тактико-технічної підготовки, самбістів- студентів, амплітуди рухів в суглобах, техніко-тактичної, тренувальної діяльності.



