МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНОЇ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій спорту та реабілітації
Кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

на тему «**ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ**»

Здобувача вищої освіти другого магістерського рівня, II курсу, групи ФКМ-24-1,
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
освітня програма «Фізична культура і спорт»
Решетняк Артур Миколайович

Науковий керівник _____ (підпис) Гаврилюк В. О., кандидат педагогічних наук. доцент

Керівник освітньо-професійної програми _____ (підпис) Головащенко Р.В, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри
протокол від «27» 01 2026 № 10

Завідувач кафедри _____ (підпис) Лаврентьєв О.М., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація №_____ _____ _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 3.02.26 27.01.26 _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту _____ 05.02.26 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ К.В. Пронтако
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії:

_____ М. Лазаренко
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ Ю.П. Сафонєєва
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ С.Д. Антоненко
(підпис) (ініціали, прізвище)

Об'єкти контролю	Діапазон ба
ОЦІНЮВАННЯ ДИ	
1.Зміст випускної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0
2.Дотримання вимог щодо оформлення	від
3.Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від
4. Рецензент	від 0
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛ	
І.Доповідь	від
2. Роздатковий матеріал	від
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від
5. Апробація (участь у конференціях)	від
РАЗОМ БАЛІВ	від
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БА

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцін

Правила переведення о

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шка
90-100	A
80-89	B
70-79	C
60-69	Б
50-59	E
35-49	ЄХ

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1.Зміст випускної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30			
2.Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10			
3.Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5			
4. Рецензент	від 0 до 5			
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50			
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
І.Доповідь	від 0 до 10			
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5			
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25			
5. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10			
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50			
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100			

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
				Є.В. Пономаренко О.М. Павлюков Ю.П. Сорокіна С.І. Антоненко Т.М. Сегура

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	Б	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	ЄХ	2 (незадовільно)

Затверджую
Завідувач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації
_____ О.М. Лаврентьєв
«_12___» 12. 2024 р.

Завдання на кваліфікаційну роботу здобувачу вищої освіти Решетняк Артур Миколайович

пускної кваліфікаційної (дипломної) роботи: «Характеристика ентів удосконалення тренувальної та змагальної діяльності в ку виді спорту».

жена наказом ректора від «_12__» _грудня_2024_ № 1867

рок здачі закінченої роботи____20.01.2026 року

льова установка

роботи - дослідити компоненти удосконалення тренувальної та льної діяльності в обраному виді спорту (на прикладі дзюдо)..

т дослідження - навчально-тренувальний процес у дзюдо.

мет дослідження – програма підвищення показників тренувальної та ної діяльності в дзюдо.

слідження – Ірпінська федерація хортингу.

ні дані до роботи Загальна характеристика компонентів техніко- ї підготовки спортсменів. Засоби та методи техніко-тактичної ки в дзюдо. Сучасні підходи до оцінки тренувальної та змагальної ої спортсменів дзюдоїстів. Шляхи вдосконалення тренувальної та ної діяльності в обраному виді спорту. .Аналіз результатів ення. Методичні рекомендації щодо використання розробленої я для покращення показників тренувальної та змагальної діяльності в

ік графічного матеріалу - 2 таблиці та 5 рисунків.

апів роботи
Фактично
4
2.12. 2024
28.03. 2025
17.06. 2025
16.09 2025
28.11. 2025
18.12. 2025
22.01. 2026

5. Зміст випускної кваліфікаційної роботи

Теоретичні аспекти дослідження організаційних особливостей підвищення рівня технічної підготовки юних гірськолижників у системі багаторічного тренування».
Сутність понять «технічна підготовка», «змагання», «функціональний стан».
Організаційні тренувального процесу юних гірськолижників під час підготовки до змагань
Формування спеціальних якостей
Основні теоретичні концепції тренувального процесу в гірськолижному спорті
Аналіз дослідження підготовленості спортсменів до змагальної діяльності
Актуальність теми «дослідження х особливостей ї підготовки юних гірськолижників на етапі перед змагальної підготовки
Практичні основи дослідження організації роботи з формування готовності до змагань.
Проведення експериментального дослідження рівня підготовки юних гірськолижників на етапі перед змагальної підготовки на прикладі Сколівська дитячо-юнацька спортивна школа
Кількісний та якісний аналіз ефективності рівня підготовки юних гірськолижників у системі багаторічного тренування

6. Календарний план виконання роботи

№ п\п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	грудень 2024	12.12. 2024
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	березень 2025	28.03. 2025
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, задання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	Червень 2025	17.06. 2025
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	вересень 2025	16.09 2025
5.	Впровадження розробленої методики за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	листопад 2025	28.11. 2025
6.	Формування загальних висновків	грудень 2025	18.12. 2025
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	січень 2026	22.01. 2026

8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	січень 2026	30.01.2026
9.	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2026	06.02.2026

7. Дата видачі завдання «12» 12 2024 р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи _____ **В.О. Гаврилюк**

9. Керівник освітньо-професійної програми _____ **Р.В. Головащенко**

10. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ **А. М. Решетняк**

ЗМІСТ

ВСТУП	……	10
РОЗДІЛ І.	1.СУЧАСНІ АСПЕКТИ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ……..…	14
	1.1. Загальна характеристика компонентів техніко-тактичної підготовки спортсменів…….….	16
	1.2. Засоби та методи техніко-тактичної підготовки в дзюдо ……..	16
	1.3. Сучасні підходи до оцінки тренувальної та змагальної діяльності спортсменів дзюдоїстів……..…….	23
	Висновки до І розділу	26
РОЗДІЛ ІІ.	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ……	27
	2.1. Методи дослідження ……	27
	2.2. Організація дослідження……...	29
РОЗДІЛ ІІІ.	ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ ….……..…..	35
	3.1. Аналіз результатів дослідження ……..……...	35
	3.2. Методичні рекомендації щодо використання розробленої програми для покращення показників тренувальної та змагальної діяльності в дзюдо……..……...	36
	Висновки до ІІІ розділу …….	39
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....		41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ….....		43

ВСТУП

Актуальність роботи.

Змагальна діяльність вимагає не тільки фізичної та розумової підготовки, а й додаткового мислення, що базується на аналізі даних, прогнозах та ефективних рішеннях. Моделі в цьому використовуються як інструменти, що сприяють розумінню механізмів взаємодій, виявлення ключових факторів успіху та визначення оптимальних стратегій поведінки спортсмена.

Для вивчення різних параметрів змагальної діяльності експерти використовують різні інструменти. А саме: відео аналіз, експертна оцінка техніко-тактичних дій, аналіз протоколів змагань різного рівня, біомеханіка рухів та відео комп'ютерний аналіз різних рухів під час поєдинків.

Багато фахівців аналізували змагальну діяльність у різних видах боротьби: в дзюдо -Чоботько, сумо - Тропін, самбо -Євтушенко, греко-римській – Пашков, у вільній - Голоха [30 ст. 86-95].

Термін «модель» включає у собі як фізичні прототипи, так й абстрактні уявлення, використовувані описи й аналізу складного представлення.

У сучасному світі, де технології та наука невіддільні від повсякденного життя, розуміння та використання моделей відіграє ключову роль у різних галузях знань.

Залежно від характеру механізмів регуляції, рівня фізіологічних резервів і фізіологічної ціни адаптації основних адаптивних систем, визначається стійкість організму спортсмена до тренувальних і змагальних навантажень, спортивного результату, збереження позитивної динаміки стану здоров'я [19 ст. 212].

Тренувальна діяльність дзюдоїстів представляє собою специфічний вид діяльності, що спрямована на виявлення резервних та адаптивних можливостей спортсмена.

Систематичні фізичні навантаження та змагальна діяльність викликають перебудову у функціонуванні усіх систем організму та потребує постійного коригування збоку нейро вегетативного забезпечення.

Об'єктивно існуючі індивідуальні особливості дзюдоїстів, що можуть бути об'єднані в декілька типових груп, обумовлюють найбільш повне розкриття сильних сторін майстерності в екстремальних умовах діяльності [15 ст. 32-35].

Одним з важливих питань планування навчально-тренувального процесу у дзюдо є розподіл програмного матеріалу по періодах і етапам річного циклу, а також подальша деталізація по тижневих циклах як основним структурним блокам планування.

Головна мета спеціальної фізичної підготовки на секційних заняттях з боротьби – вдосконалення тих якостей, які потрібні їм для успішного проведення навчальних поєдинків. Отже, засобами виховання спеціальних якостей борця треба вважати вправи, що сприяють формуванню і вдосконаленню навичок у виконанні тих елементів боротьби, які треба опанувати на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Здебільшого окремі елементи техніки або цілі прийоми, які борець виконує самостійно, (імітуючи боротьбу) або з партнером, навчальні та змагальні сутички різної спрямованості; рухливі ігри з елементами боротьби тощо [16 ст. 183 187].

Підвищуючи рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки дітей на тренуваннях та під час занять у секції боротьби, слід пам'ятати, що людський організм – єдине ціле, і всі властиві йому фізичні якості взаємно пов'язані, де розвиток однієї позитивно впливає на вдосконалення інших.

Рівень розвитку рухових якостей значною мірою визначає тактико-технічну підготовку борця, стиль і характер перебігу борцівського поєдинку [1 ст. 12].

Особливо слід відзначити, що в залежності від швидкісної та силової підготовленості знаходиться і технічний стан спортсменів. В умовах

спортивного єдиноборства ефективність багатьох технічних прийомів залежить не тільки від уміння, але й від швидкості їхнього виконання, тому результат борцівського поєдинку багато в чому визначається рівнем розвитку швидкісних і силових та швидкісно–силових здібностей.

У тренувальному циклі заняття проводяться з різними засобами, методами та навантаженнями залежно від поставлених завдань. У зв'язку із цим, дуже важливо така побудова тренувального процесу, щоб підвищувати ефективність тренування за рахунок правильного розподілу в циклі різних занять.

Мета дослідження – дослідити компоненти удосконалення тренувальної та змагальної діяльності в обраному виді спорту (на прикладі дзюдо).

Об’єкт дослідження – Ірпінська федерація хортингу.

Предмет дослідження – програма підвищення показників тренувальної та змагальної діяльності в дзюдо.

Задачі дослідження:

1. Аналіз науково методичної літератури з проблеми дослідження.

2. Розробити програму для покращення показників тренувальної та змагальної діяльності в дзюдо.

3. Експериментально перевірити ефективність розробленої програми на змагальну діяльність дзюдоїстів.

Методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження;

- педагогічне тестування;

- методи математичної статистики.

Науково-практична значимість одержаних результатів полягає в запропонована методика тренувального процесу дозволить покращити фізичну підготовленість борців та буде запропонована для використання тренерам дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву.

Розроблені рекомендації можуть бути використані іншими тренерами при плануванні та проведенні занять.

Апробація результатів роботи. Результати дослідження опубліковано в Решетняк А. КОМПОНЕНТИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ. Матеріали науково-методичного семінару в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України» [Електронне видання] : збірник матеріалів (м. Ірпінь, 13 листопада 2025 р.). – Ірпінь : Державний податковий університет, 2025. С. …

РОЗДІЛ І. СУЧАСНІ АСПЕКТИ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ

1.1. Загальна характеристика компонентів техніко-тактичної підготовки спортсменів.

Особливості сучасного спорту такі, що для досягнення значних результатів необхідні напруження, що наближаються до крайніх меж людських можливостей. Зростають професіоналізація спорту і навантаження.

Істотно збільшилися тренувальні й змагальні навантаження спортсменів. І не тільки в досвідчених спортсменів, на етапі спортивного удосконалювання, але й у новачків, тобто на етапі початкової підготовки.

Проте значна частина єдиноборців (50%) у змаганнях виступає нижче своїх можливостей. Тут слід визнати, що крім застарілих рекомендацій і програм з вивчення і удосконалення техніки й тактики для єдиноборців, організації навчального процесу фахівцями нічого не пропонується [5 ст. 5].

Шлях подальшої інтенсифікації і збільшення обсягу тренувальних навантажень для підвищення результатів сьогодні досить сумнівний. Розповсюджена в практиці єдиноборців думка про те, що, нібито, чим більше тренуватися, тим краще, є помилковою [4 ст. 135-142].

Нескінченне збільшення обсягу навантажень може призвести не до підвищення функціональних можливостей організму, а до виснаження його. Крім того, надмірні психофізичні навантаження на початковому етапі значною мірою визначають втрату багатьох талановитих спортсменів на шляху до етапу вищих досягнень [5 ст. 67].

Аналіз проведених багатолітніх досліджень індивідуалізації підготовки спортивного резерву (А. Ф. Алексєєв, Г. М. Арзютов , В. В. Афанасьєв , І. О. Баєв, В. Ф. Башкіров, Н. В. Бойченко, Ю. В. Болтіков, М. І. Бочаров , М. М. Булатова, Ф. Бульєр, Ю. В. Верхошанський, В. М. Платонов, С. С. Єрмаков, та ін.) дозволив нам констатувати, що спортивною наукою тренувальний

процес та індивідуалізація техніко тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень практично не вивчався. [4-31].

Тому, по-перше, в даний час неможливо точно оцінити адаптаційний резерв організму дзюдоїстів-ветеранів, по-друге, важко повністю захистити спортсмена від дії чинників ризику [6 ст. 31-37].

Наукових досліджень, що стосуються особливостей побудови тренувального процесу дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень, немає. Поряд з цим значна кількість дзюдоїстів не закінчує свою спортивну діяльність після 30 років, а бере участь у змаганнях ветеранів.

Стає очевидним незакінченість багаторічного тренувального процесу, у зв'язку з чим актуалізується наукова проблема індивідуалізації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень.

З урахуванням цього науково-методичне обґрунтування, практична розробка і реалізація програми індивідуалізації техніко тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів є актуальним науковим напрямком у теорії і методиці побудови тренувального процесу, розвиток якого дозволить підвищити ефективність підготовки спортсменів в сучасних умовах [[1 ст. 102-110].

Технічна підготовленість характеризується ступенем освоєння спортсменом системи рухів, що відповідають особливостям даного виду спорту й забезпечують досягнення високих результатів. Боротьба відноситься до видів спорту з надзвичайно складною і різноманітною технікою рухів. Техніка боротьби має більш ніж півторамільйонний арсенал основних прийомів та їх модифікацій, які виливаються у складні техніко-тактичні дії (комбінації й контр прийоми), елементарні дії (пересування, захоплення, виведення з рівноваги, страховки партерів і самостраховки) [5 ст. 5].

Завдання, які випливають з особливостей змагальної діяльності борців, ускладняються ще й тим, що найбільше відставання борців-початківців від рекреаційні, реабілітаційні та спортивні провідних борців залежить саме від технічної підготовки [17 ст. 27-33].

Передбачається приділити більше уваги технічній підготовці на початковому етапі тренувального процесу. Значущість доцільної побудови процесу технічної підготовки борців-початківців загострюється тим, що недоліки в цьому компоненті не дуже помітні без участі у змаганнях.

Відбувається це тому, що ця прогалина може компенсується на тренуваннях за рахунок високого рівня фізичної підготовки й відсутністю психофізичної відповідальності за результат [21 ст. 75].

Однак недоліки та прогалини в техніці виявляються навіть у спортсменів високого класу. Причому недоробки, допущені на ранніх етапах тренувань, важко надолужити. Отже, з одного боку, сформована неправильно навичка заважає створенню нової, правильної рухової дії (негативний перенос навички), а з іншого боку, час тренувань, зручний для формування спритності (сенситивний період), який є основою техніки борця, упущений. Таке положення накладає більшу відповідальність на технічну підготовку спортсменів-початківців.

Першою передумовою формування технічної майстерності борця є висока якість початкового навчання техніці греко-римської, вільної боротьби, боротьби самбо і дзюдо, але коли є упущення в техніці, то необхідно докорінно переучуватись [22 ст. 53-57].

Сучасна спортивна боротьба потребує від спортсмена стабільного рівня стійкості рухових навичок, при якому він був би здатний досить ефективно виконати прийоми наприкінці сутички. Необхідність акцентування уваги на цьому питанні не випадкова. Вона підтверджується багатьма прикладами спортивних змагань.

Досягнення високого результату в змаганнях, які є головним мотивом само стверджуючої, чистої діяльності спортсменів, залежить у першу ергу від досконалості спеціальних технологічних операцій борця, його дій і ступеня їхньої реалізації в екстремальних умовах змагань.

Екстремальність змагань визначається, насамперед, їхньою винятковістю в системі спортивної діяльності. Адже спортсмен готується до

них місяці, а часто й роки. Змагальну атмосферу і зовнішнє оточування, особливо з детермінантою чинників «чужого поля», не може замінити ніяке тренування. Змагання - це квінтесенція всієї спортивної діяльності. У них представлені чинники зовнішнього оточення, соціально-психологічні й індивідуально-психологічні моменти [23 ст. 75-87].

Різним аспектам підготовки швидкісних та силових здібностей борців присвятили свої роботи відомі тренери та науковці- Шандригось В.І., Яременко В.В., Первачук Р.В., Латишев М.В. та ін. [35 ст. 82–84].

У той же час у вітчизняній науковій і методичній літературі розвиток швидкісних та силових якостей борців вільного стилю так і не став предметом окремого наукового дослідження.

Тренування є найважливішою частиною спортивної підготовки. Тільки в ній здійснюється формування спеціальних фізичних знань, навичок і умінь, виховання фізичних якостей і підвищення функціональних можливостей організму борця, виховання необхідних якостей особистості [36].

Умови змагань та їх оточення впливають на результативність змагальної діяльності спортсменів, зміну їхнього психічного, фізичного й технологічного стану, неадекватні зрушення якого ведуть до зниження якісної сторони розумових, вольових, фізичних та техніко-тактичних дій. У спортсменів порушуються точність і швидкість сприйняття і оцінка ситуації, збільшуються час змістовного прийняття, обробки й само ухвалення тактичного й технічного рішення, порушується тимчасова структура прийому інформації, збільшується час реакції й виконання окремих фаз прийомів [38 ст. 28-32].

У результаті знижується ефективність прийому (комбінації) або його зовсім не вдається виконати.

Глибокий вплив на змагальний стан спортсмена має безпосередній перед змагальний психофізичних стан, тільки він дозволяє спортсменам зберегти необхідний запас нервово-психічних, фізичних, технологічних і тактико-технічних сил д початку змагань [40 ст. 25].

В даний час досить актуальною залишається проблема підвищення ефективності тренувального процесу дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Очевидно, що оптимальне побудова навчально тренувального процесу передбачає досягнення спортивних результатів високого рівня, в тому числі і в технічній майстерності.

Результат багаторічної спортивної підготовки та термін збереження високого рівня спортивної форми у видах спортивної боротьби залежить від багатьох факторів, одним з яких є побудова міцного фундаменту для нарощування техніко-тактичного арсеналу та розвитку спеціальних фізичних здібностей спортсмена [33 ст. 105].

1.2. Засоби та методи техніко-тактичної підготовки в дзюдо

Тренувальна діяльність дзюдоїстів представляє собою специфічний вид діяльності, що спрямована на виявлення резервних та адаптивних можливостей спортсмена. Систематичні фізичні навантаження та змагальна діяльність викликають перебудову у функціонуванні усіх систем організму та потребує постійного коригування збоку різних систем організму [25 ст. 82-84].

Однією з ланок поточного контролю у дзюдо є вивчення стану психофізіологічних функцій. Дослідження психофізіологічних функцій дає додаткову інформацію про функціональний стан спортсмена.

По-перше, психофізіологічні функції являють собою біологічний фундамент індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності, що може бути використано при диференційній діагностиці функціонального стану організму людини.

По-друге, психофізіологічні функції характеризують процес формування і вдосконалення спеціальних навичок, що відображає стан функціональної системи організму, відповідальної за рівень технічної підготовленості спортсменів.

По-третє, внаслідок наявності стомлення нервових центрів в умовах м’язової діяльності, функціональний стан психофізіологічних функцій може бути чутливим індикатором розвитку втоми та перенапруження у дзюдоїстів [12 ст. 70-73].

Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростання конкуренції вимагає постійного вдосконалення технічної майстерності спортсмена. При цьому рівень технічної підготовленості в більшості випадків досягається шляхом поєднання технічної підготовки і спрямованої фізичної підготовки. У даний час найважливішою проблемою в дзюдо є багаторічна техніко-тактична підготовка і виховання спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. На жаль, в теорії боротьби цьому питанню приділено мало уваги, переважна більшість досліджень проведена із спортсменами високого класу [13 ст. 64].

Основні положення спортивної підготовки дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки відображені в роботах таких вчених як Бекас О., Веритов А, Лахно Д., Маликов Н., Паламарчук Ю., Соловей А., Мартин В.Д. [29].

Дані наукових досліджень в області дзюдо, як правило, були спрямовані на вивчення фізичної підготовленості борців на етапі спеціалізованої базової підготовки спортсменів. Отже, на даний час залишається актуальним питання, щодо техніко-тактичної підготовки удосконалення. [39].

Відсутність системи підготовки в такому складному в технічному відношенні виді спорту, як боротьба може призвести до хаотичного формування навичок і зниження різнобічності спортсмена. А вищим критерієм у визначенні майстерності борця служить саме його різнобічна й результативна технічна підготовка.

Технічна підготовленість характеризується ступенем освоєння спортсменом системи рухів, що відповідають особливостям даного виду спорту й забезпечують досягнення високих результатів.

Боротьба відноситься до видів спорту з надзвичайно складною і різноманітною технікою рухів. Техніка боротьби має більш ніж півторамільйонний арсенал основних прийомів та їх модифікацій, які виливаються у складні техніко-тактичні дії (комбінації й контр прийоми), елементарні дії (пересування, захоплення, виведення з рівноваги, страховки партерів і самостраховки) [34 ст. 40-41].

Першою передумовою формування технічної майстерності борця є висока якість початкового навчання техніці боротьби дзюдо, але коли є упущення в техніці, то необхідно докорінно переучуватись [31 с. 58-67].

На етапі спеціалізованої базової підготовки основне місце займають загальна і допоміжна підготовка, широко застосовуються вправи із суміжних видів спорту, удосконалюється їх техніка. У другій половині цього етапу підготовка стає більш спеціалізованою.

Всю техніку дзюдо можна поділити на прості й складні дії. До перших належать різні ривки, повороти, пересування по килиму, захвати і т. п. До других належать прийоми, захисти і контр прийоми. Перші й другі мають певне тактичне навантаження, оскільки будь-яка з перелічених дій може бути використана як тактична.

Тут, як правило, визначається предмет майбутньої спеціалізації, при чому спортсмени приходять до неї через тренування у суміжних видах спорту. На цьому етапі широко використовуються засоби, які дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи.

Тактичні знання дзюдоїста - це уявлення про прийоми, види, форми тактики та їх використання в процесі тренування та змагання. Тактичні вміння - дії, які диктуються тактичними знаннями: прогнозувати план суперника та змагальну ситуацію; здібність коректувати свій тактичний план у ході поєдинку [37].

Тактичні навички - цілісні тактичні дії, що реалізуються в процесі тренування та змагальної діяльності. Тактичне мислення дзюдоїста - це

здібність приймати вірні тактичні рішення при дефіциті часу та високому психічному напруженні [16, с. 40].

Спеціальна фізична підготовка, що будується на базі загальної, спрямована на розвиток у спортсмена найбільш необхідних для функціональних можливостей м'язів і м'язових груп. Метою спеціальної фізичної підготовки борців є підготовка спортсмена до протидії і перемоги над зовнішніми силами, які впливають на нього.

Тактична підготовка дзюдоїста - процес оволодіння прийомами спортивної тактики, її видами, формами та засобами їх реалізації в умовах змагань. Структуру тактичної підготовки в дзюдо складають дії, спрямовані на формування тактичних знань, умінь, навичок і мислення в цілому [37].

У процесі підготовки або участі у змаганнях спортсмен повинен бути готовим до перенесення тривалих навантажень. В цьому йому має допомогти фізична підготовка. При цьому відзначимо, що розвиток фізичних якостей у спортсменів різних видів спорту не однаковий.

У ході багаторічної підготовки від початківців до майстрів екстракласу борці проходять чотири етапи: етап початкової спортивної підготовки; етап початкової спортивної спеціалізації; етап поглибленої спортивної підготовки; етап удосконалення вищої спортивної майстерності. Кожен із перерахованих етапів має суворо визначену методичну специфіку у питаннях технічної, тактичної, фізичної і психологічної підготовки.

Звичайно, що все це потрібно розвивати гармонійно, проте основне місце займає фізична підготовка.

Фізична підготовка поділяється на загально-фізичну і спеціально-фізичну, де основу підготовки борця високого класу складає спеціально-фізична підготовка, а загально-фізичній підготовці приділяють значну увагу лише на початкових етапах підготовки юних спортсменів та підлітків [32, ст. 80-90].

Завданнями тактичної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки є удосконалення навичок ведення поєдинків з різними суперниками і

формування навичок участі у відповідальних змаганнях. Вивчається тактична підготовка проведення прийомів, контр прийомів і комбінацій; тактика ведення поєдинку; тактика участі у змаганнях. Проводиться аналіз майстерності суперників, визначення положення в турнірній таблиці, розподіл сил [28 ст. 289-296].

1.3. Сучасні підходи до оцінки тренувальної та змагальної діяльності спортсменів дзюдоїстів.

На сьогоднішній день більшість фахівців прийшли до висновку, що подальше вдосконалення методики тренування повинно йти не по шляху збільшення обсягу часу підготовки, а шляхом інтенсифікації тренувальної діяльності і пошуку найбільш раціональних варіантів побудови кожного тренування.

Тренування повинно бути спрямоване на підвищення загального рівня функціональних можливостей організму, виховання фізичних якостей спортсмена, а також на розширення кола його рухових навичок і умінь.

Разом із спеціальними вправами широко використовуються загальнорозвиваючі вправи, сприяючі розвитку сили, швидкості, спритності і інших якостей. При цьому провідна роль належить спеціально підготовчим вправам і засобам власне боротьби, серед яких виділяються тренувальні сутички різного характеру [27 ст. 62-71].

На етапах перед змагальної підготовки загальнорозвиваючі вправи використовуються переважно з метою переходу від одного виду спортивної діяльності до іншого та до активного відпочинку.

У сучасних умовах акцент у підготовці борців змістився на інтенсивність. Сам по собі обсяг навантажень формує лише першу, базову ступінь підготовки, після чого потрібне використання тренувальних режимів, близьких за інтенсивністю і структурою до змагальної діяльності.

Високого темпу проведення сутички в дзюдо вимагають як нові правила, так і кваліфікація підготовки дзюдоїстів різних країн на сучасному етапі [26 ст. 75-87].

Це вимагає розробки питань навчання і тренування із використанням сучасних методів, направлених на більш інтенсивні навантаження в процесі змагальної та тренувальної діяльності, вмілого варіювання методами інтенсивних навантажень, хвилеподібності динаміки навантажень і часу для відновлення організму. Особливу увагу потрібно звернути на індивідуальні адаптаційні резервні можливості спортсмена при підготовці до відповідальних змагань [20 ст. 172-178].

Важливими чинниками, що впливають на ефективність побудови тренування борців, є регулювання обсягів навантажень, широке використання біологічних властивостей людського організму. У зв’язку з цим відбувається поглиблене вивчення функціональних і морфологічних особливостей борців, тих сторін їх фізіологічних і енергетичних можливостей, які визначають розвиток фізичних здібностей.

На сьогоднішній день доведено, що ряд морф функціональних показників значною мірою обумовлює рівень спортивних досягнень. Для борців визначною складовою, що сприяє або гальмує досягненню високих спортивних результатів, є тип статури людини.

Найбільш інформативними морфологічними ознаками, які впливають на спортивні успіхи, є довжина рук і ніг, маса тіла, обхвати стегна і гомілки, ширина тазу і плечей, відсоток кісткової, жирової і м'язової тканини, життєва ємність легень і об'єм серця [19 ст. 44-59].

На думку спеціалістів, самостійний вплив на спортивний результат мають витривалість, швидкісно-силові здібності і гнучкість [5 ст. 5].

Кожен сформований спортсмен має свій стиль ведення поєдинку, що визначається такими групами факторів:

морфологічними особливостями (співвідношення розмірів частин тіла, конституція);

особливостями школи тренувань; рисами характеру, стану здоров'я, перенесеними травмами

генетично обумовленими функціональними даними - витривалість, сила, координація, швидкість, тип нервової системи, м'язова чутливість, інтелект та ін.

У відповідності до класифікації за якостями, завдяки яким найчастіше досягають перемоги, борців можна розділити на такі групи:

– ті, що прагнуть перемагати за рахунок переваги в тактико-технічній майстерності;

– ті, що відрізняються великою фізичною силою;

– ті, що характеризуються великою витривалістю;

– борці, що достатньо наділені усіма названими якостями [21, с. 85].

Це свідчить про те, що умови спортивної боротьби вимагають належної фізичної підготовки в більшій мірі, ніж в інших видах спорту. У ході поєдинку борці використовують свій швидкісно-силовий потенціал у повному обсязі – від вибухових зусиль (кидка) до статичних (утримання).

Також дуже важливо знайти оптимальний час, який дасть можливість борцю не тільки відновитись від навантажень після ударних циклів підготовчого періоду, а також дасть супер компенсацію організму, тобто ідеальну бойову форму для участі у змаганнях.

Вивчення цих факторів дозволило Євтушенко, Є.Г., Білобров В.М., Делямба М.М., прийти до наступного висновку: чим вище рівень підготовленості спортсменів, тим більш спеціалізованою повинна бути їх підготовка, яка залежить від швидкісно-силової підготовленості та вибухової сили [11 ст. 105-110].

У дзюдо, як і в інших видах спорту, у перед змагальних періодах найбільш ефективна підготовка в умовах конкуренції борців, близьких за рівнем майстерності. У цьому випадку в сутичках змагального характеру великі фізичні навантаження поєднуються зі значним емоційним напруженням, що призводить до більш глибокого стомлення, стимулюючи

адаптаційні процеси в період відновлення працездатності. Крім того, слід чітко контролювати індивідуальні можливості та схильності спортсмена, його фізіологічні та психологічні особливості [10 ст. 36-49].

Постійне підвищення вимог до спеціальної витривалості дзюдоїстів вищих кваліфікаційних розрядів призвело до значного зростання тренувальних навантажень у їх підготовці. Практичний досвід показує, що ретельне вивчення особливостей адаптації окремих обдарованих борців до навантажень різної спрямованості дозволяє повністю реалізувати їх потенційні можливості у змаганнях, досягти найвищого рівня тренованості та досягти максимально можливих спортивних результатів.

Іноді тренери намагаються спортсмена, який має високий рівень функціональних можливостей і досягає успіху за рахунок невеликим арсеналом технічних дій, проведення сутичок у високому темпі, змусити змінити стиль змагальної діяльності використовуючи складні координаційні прийоми. Як правило, нав'язаний спортсменові стиль змагальної діяльності, до якого у нього немає схильності, не дозволяє повністю розкрити його потенційні можливості [9 ст. 36-49].

Дзюдоїстам з високими координаційними здібностями, які мають на озброєнні велику кількість складних технічних дій, не варто планувати гранично великі обсяги тренувальної роботи спрямовані на розвиток загальної витривалості, яка не сприяє досягненню рекордних для них показників витривалості та негативно впливає на технічну майстерність і швидкісно-силову підготовленість.

У результаті виявляється, що спортсмен після тривалої напруженої підготовки не в змозі у повному обсязі контролювати активність суперників з високим темпом, до того ж він втрачає здатність вигравати за рахунок різноманітної техніки [8 ст. 4-16].

У спорті вищих досягнень нераціональне застосування великих і максимальних навантажень пов'язано з небезпекою перенапруження і перетренування. Особливо гостро ця проблема стоїть в підготовці молоді, не

здатної до саморегуляції напруженості виконуваних вправ. Тому перспективні молоді спортсмени нерідко залишають спорт, не реалізувавши своїх потенційних можливостей [7 ст. 75-80].

На сучасному етапі для підготовки борців високої кваліфікації тренери повинні мати у своєму розпорядженні спеціальне технічне обладнання для діагностики функціональних можливостей та оперативного контролю за фізіологічним станом організму спортсменів, працювати у тісній взаємодії із фахівцями в області медицини.

Довготривала адаптація до фізичних навантажень є фундаментом спортивної підготовки. Тренувальний процес полягає в постійному пристосуванні організму до всезростаючих навантажень.

Як відомо, у процесі адаптації людини до різних факторів зовнішнього середовища, незалежно від виду впливу (фізичне навантаження, холод, гіпоксія) у результаті відбувається один і той же процес порушення - дефіцит (АТФ) в клітинах.

При цьому підвищується стомлюваність організму при фізичних навантаженнях, порушується робота мозку і т. д. При триваючому впливі фізичних навантажень, що викликають дефіцит АТФ, розвивається загальна активація біосинтезу і посилюється створення структурних білкових утворень. Це призводить до гіпертрофії напружено працюючих органів [4 ст. 135-142].

Групи спеціалізованої базової підготовки комплектуються із юнаків 13-17 років, і дівчат 15-17 років, які характеризуються високим рівнем фізичної підготовленості, психологічної стійкості і техніко-тактичної майстерності [3 15-25].

Заняття у даних групах проводять тренери-фахівці високої кваліфікації, що володіють технологією побудови і програмування різних етапів тренувального процесу, методикою групових і індивідуальних форм тренувальних занять.

Основними методами тренування для групи спортивного удосконалення є: рівномірний, попереміннний, повторний, інтервальний і змагальний.

Тренувальний процес організовується у формі індивідуально-групових, навчально-тренувальних, тренувальних і змагальних занять вибіркової і комплексної спрямованості На даному етапі поряд з удосконаленням захисту, слід особливу увагу приділяти атакам у відповідь [2 ст. 4-13].

Характерною особливістю даного етапу є спеціальна організація навчання, роботи, у зв'язку з поглибленою спеціалізованою підготовкою і систематичними виїздами на збори і змагання.

Навчально-тренувальні завдання вирішуються на засадах реалізації трьох принципів:

- загально педагогічних (дидактичних)

- виховного навчання, свідомості та активності тих, хто займається, наочності, міцності та прогресування;

- спортивних, спрямованих до вищих досягнень, спеціалізації та індивідуалізації, єдності усіх видів підготовки, безперервності та циклічності тренувального процесу, поступовості підвищення вимог, хвилеподібності динаміки навантажень;

- методичних:

а) випередження - випереджаюче щодо технічної підготовки розвинення фізичних якостей, раннє опанування складних елементів техніки, створення перспективних комбінацій дзюдо;

б) універсальності - формування ефективної техніки нападу і захисту в боротьбі стоячи та лежачи;

в) домірності - оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей;

г) надмірності - застосування тренувальних навантажень, які перевищують у 2-3 рази змагальні, опанування нестандартних, ризикованих технічних елементів і комбінацій, що ставлять суперника у безвихідь;

д) сполученості - пошук засобів, які б дозволяли вирішувати водночас декілька завдань, наприклад поєднувати технічну та фізичну підготовки;

є) моделювання - широке використання різних варіантів моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі;

ж) централізації - підготовка найбільш перспективних дзюдоїстів на центральних зборах із залученням до роботи з ними кращих спеціалістів [6 ст. 31-37].

Знання закономірностей адаптації організму до тренувальної та змагальної діяльності дозволяє раціонально застосовувати тренувальні засоби і методи, керуючи станом спортсмена, його індивідуальними особливостями та окремими сторонами підготовленості. Обов'язковою умовою є наявність інформації про зміни, які відбуваються в організмі (зворотній зв'язок) для корекції засобів і методів підготовки [7 ст. 75-80].

Для практичної підготовки дзюдоїста тренер повинен мати певний обсяг інформації не тільки про техніко-тактичний арсенал свого вихованця та очікуваного суперника, їх психологічну готовність до поєдинку, ступеня вмотивованості до досягнення перемоги, а й про функціональну здатність реалізувати всі намічені установки в конкретній сутичці.

Кожен зі спортсменів повинен максимально вивчити особливості ведення поєдинку суперником, а також максимально швидко реагувати на його дії та приймати рішення в процесі самої боротьби для подальшої корекції своїх техніко-тактичних дій і застосування своєї індивідуальної техніки [11 ст. 105-110].

Нехтуючи хоча б однією з цих груп, можливий негармонійний розвиток особливостей та фізичної підготовленості [13 ст. 15].

Висновки до І розділу

На основі аналізу та узагальнення літературних джерел та сучасних наукових досліджень розглядаючи компоненти удосконалення тренувальної та змагальної діяльності можна зробити наступний висновок: тренувальний

ефект залежить від того, наскільки оптимальна періодичність великих і максимальних навантажень.

При нераціонально тривалих впливах максимальних навантажень, незважаючи на структурні перебудови в організмі, відбувається зниження максимальної працездатності. Тому для кожного спортсмена повинен бути розроблений індивідуальний план підготовки з урахуванням його фізичних і психологічних особливостей, визначена періодичність використання такого потужного чинника, яким є максимальне тренувальне навантаження. Крім того, його слід уміло поєднувати з відпочинком і зниженням рухової активності.

.

РОЗДІЛ ІІ
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети і вирішення завдань дослідження ми використали комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження, серед яких:

- теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- метод хронометражу;
- тестування спеціальної фізичної підготовленості;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз літератури передбачав вивчення стану проблеми у науковій спільноті. При вивченні спеціальної літератури аналізувалися питання розвитку фізичних здібностей і їх місце в системі фізичної підготовки. Розглядалася специфіка розвитку фізичних якостей і методика застосування відповідних вправ для їх розвитку [14 ст. 102-110].

У процесі виконання даної роботи було вивчено, проаналізовано і оброблено українські і зарубіжні літературні джерела, що стосуються проблем, пов'язаних з розвитком фізичних якостей борців.

Педагогічне спостереження проводилося протягом усього періоду дослідження серед групи борців віком 16–18 років, що тренуються в СК «Сокіл в м. Київ. Його об’єктом була група спортсменів – борців з дзюдо.

Педагогічний експеримент був спрямований на вдосконалення фізичних здібностей дзюдоїстів, які зазвичай визначають успішність сутички і отримання перемоги.

Для проведення експерименту були відібрані 14 спортсменів, які за показниками розвитку фізичних якостей, антропометричними та віковими даними, спортивною кваліфікацією (перший та другий спортивний розрядів) були на одному рівні.

Метод хронометражу використовувався при візуальному і відео перегляду поєдинків, а також аналізу протоколів результатів першості області, всеукраїнських та інших турнірів. Хронометраж полягав у фіксації часу виконання борцями силової, швидкісної роботи та роботи на витривалість різної інтенсивності, а також кількості технічних прийомів за час змагального поєдинку [20 ст. 172-178].

Тестування спеціальної фізичної підготовленості застосовувалися для визначення рівня розвитку фізичних якостей борців, які розвивалися під час тренувальних занять.

Головним критерієм підбору контрольних вправ була їх адекватність діям спортсменів під час тренувань, а також простота їх виконання. Відповідність вибраних тестів способам розвитку фізичних здібностей сприяла упровадженню їх в тренувальний процес досліджуваної групи без істотних перешкод.

Для виявлення фізичних якостей борців, у відповідності до рекомендацій, було вибрано п'ять тестів:

1. Жим лежачи, який визначає силу спортсмена. Виконується з вихідного положення лежачи на гімнастичній лаві. Стопи ніг не відриваються від підлоги. Руки тримають гриф на ширині плечей, або ж під кутом 90 градусів. Виконується згинання та розгинання рук у ліктьовому суглобі. Спортсмен повинен виконати максимальну кількість піднімань з обтяженням, яке дорівнює його власній вазі.

2 Тет на спритність. Кидки партнера протягом 30 секунд на максимальну кількість разів протягом 30 секунд. Спаринг-партнер підбирався відповідно ваги борця..

3. Лазіння по канату без застосування ніг. Тест виконувався на канаті довжиною 6 метрів.. Спортсмени мали три спроби з інтервалом відпочинку. Враховувався кращий результат за допомогою електросекундоміра.

4. Тест на гнучкість. Нахил вперед. В.п. положення ноги нарізно. Не згинаючи колін виконується нахил вперед. Результати виміряються при фіксуванні кінчиками пальців сантиметрової стрічки [24 ст. 78-90].

5. Виконання забігань та переходів на борцівському мості. Вихідне положення - борцівський міст, руки перед собою, з'єднані в захваті. Борець виконує 10 забігань вправо, потім 10 вліво та 10 переходів. Результат фіксується за допомогою секундоміра.

У опрацьовуванні даних нашого дослідження використовувалися наступні методи математичної статистики:

- визначення середньої арифметичної величини ($\bar{x}$),

- визначення стандартного відхилення середнього арифметичного (δ),

- похибки середнього арифметичного значення вибіркової сукупності (S),

- визначення t-критерію Стьюдента.

Обчислення відбувалося за допомогою пакету програм Microsoft Excel. [26 ст. 75-87]

Для порівняння результатів під час експерименту було використано обчислення змін показників у процентному відношенні. Так, у тестах, пов'язаних з переміщенням борців, обчислення проводилось за формулою:

$$\eta_б = \frac{x_д - x_п}{x_д} \times 100\%,$$

$x_п$ – значення після експерименту.

де $x_д$ – значення до експерименту,

Для кількісних тестів, де відбувалися зміни у сторону підвищення результату, формула виглядала наступним чином:

$$\eta_к = \frac{x_п - x_д}{x_д} \times 100\%,$$

Середню арифметичну величину ($\bar{x}$) визначали за формулою:

$$\overline{X} = \frac{\sum_{i=1}^{n} x_i}{n}, \qquad (2.3.)$$

Де n – загальне число вимірювань у групі;

х – значення окремого виміру;

і – кількість варіантів.

Стандартне відхилення визначали за формулою:

$$\delta = \frac{x_{i\max} - x_{i\min}}{K}, \quad (2.4.)$$

де X_{imax} – найбільший показник;

X_{imin} – найменший показник;

К – коефіцієнт таблиці.

Додатково проводились розрахунки:

А) визначення середньої похибки середнього арифметичного:

$$S = \pm \frac{\delta_1}{\sqrt{n-1}}; \ (2.5.)$$

Б) визначення t-критерію Стьюдента:

$$t = \pm \frac{\overline{x_1} - \overline{x_2}}{\sqrt{S_1^2 + S_2^2}}, \quad (2.6.)$$

де: δ_1 – середнє квадратичне групи до експерименту;

δ_2 – середнє квадратичне групи після експерименту;

$\bar{x}_1$ – середнє арифметичне групи на початку експерименту;

$\bar{x}_2$ – середнє арифметичне групи у кінці експерименту;

n – об'єм сукупності (кількість учасників дослідження);

S_1 – середня похибка середнього арифметичного на початку експерименту;

S_2 – середня похибка середнього арифметичного по закінченню експерименту;

t – критерій Стьюдента.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі Федерації з хортингу протягом трьох місяців.

На першому етапі (вересень 2025 р .) досліджувалися вихідні показники рівня розвитку фізичних здібностей спортсменів, підбирався контингент досліджуваних, корегувалася методика проведення дослідження.

На другому етапі (жовтень-листопад 2025 р.) відбувся формуючий експеримент. Розроблена програма педагогічного дослідження передбачала етапи експерименту його зміст, спрямленість на реалізацію поставленої мети – дослідити компоненти удосконалення тренувальної та змагальної діяльності дзюдоїстів.

Всі дослідження проводилися в умовах тренувального процесу на етапах перед змагальної підготовки і виконувалися як відкритий експеримент.

Третій етап роботи (грудень 2025 р.) полягав у опрацюванні отриманих результатів, аналіз і обговорення результатів проведеного педагогічного експерименту та сформульовані висновки і практичні рекомендації.

Базою дослідження став зал для боротьби ДПУ.

У дослідженні брали участь 12 борців дзюдоїстів віком від 15 до 17 років, які тренуються у СК «Олімпієць. У групі було 6 спортсмена І-го розряду, та 6 – ІІ-го розряду. Усі борці були підібрані відносно вагової категорії. Організація дослідження здійснювалася у три етапи: попередньому, формуючому і підсумковому.

На попередньому етапі було розроблено стратегію дослідження, вивчалася та аналізувалася науково-методична література, визначалася мета, предмет та об’єкт дослідження, конкретизувалися завдання.

Розроблені зміст і програма дослідження передбачали його основні етапи, порядок і організацію, які сприяли реалізації поставленої мети, тобто

підвищення розвитку фізичних здібностей борців з дзюдо На цьому етапі був проведений аналіз фізичних якостей борців досліджуваного віку.

Розроблена та скорегована методика дослідження, відбувалися обстеження експериментальної групи. Вибір методів визначався поставленими завданнями та існуючими вимогами до проведення такого роду досліджень [15; 31].

На підсумковому етапі проводився аналіз експериментальних даних, узагальнювалися результати роботи, одержані дані оброблялися методами математичної статистики.

РОЗДІЛ ІІІ
ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ ПРОТЯГОМ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ ТРЕНУВАНЬ

3.1. Аналіз результатів дослідження.

Розроблена методика педагогічного експерименту передбачала реалізацію поставленої мети – дослідити компоненти удосконалення тренувальної та змагальної діяльності в дзюдо.

Впроваджуючи комплекс вправ у тренувальний процес борців, очікувалося досягти максимально гармонійного розвитку всіх фізичних якостей для подальшої вдалої тренувальної та змагальної діяльності спортсменів [33 ст. 75-87].

Орієнтовний тренувальний мікроцикл кожного дня складався з розвитку певної якості, або комбінування між ними, з різним рівнем навантаження. Кожен день у тижневому мікроциклі мав свою специфіку та навантаження. (табл. 3.1.).

Таблиця 3.1.

Удосконалення фізичних якостей певної спрямованості

У мікроциклі

День	Направленість заняття	Міра навант.
Понеділок	Розвиток швидкості і спритності	Середнє
Вівторок	Переважно розвиток швидкості і сили	Середнє
Середа	Колове тренування	Високе
Четвер	Розвиток спритності і сили	Середнє
П'ятниця	Розвиток витривалості	Максимальне
Субота	Баня і масаж	Низьке
Неділя	Активний відпочинок	Дуже низьке

У понеділок спортсмени виконували наступний план тренування:

- розминка з різними елементами легкої атлетики, вправи з прискоренням;

- виконання комплексу вправ: згинання розгинання рук в упорі лежачи з хлопками – 15 раз, діставання кінчиками пальців рук пальців ніг – 15 раз, вистрибування вгору – 15 раз. І так по 10 разів та по 5 разів, між підходами 1–2 хв. відпочинку;

- удосконалення техніко – тактичної майстерності 40 хв. (4 періоди по 10 хв.) в стійкі, переважно на кидки партнера прийомами з великою амплітудою (так звані кидки за верх тулуба).

- загальна фізична підготовка:10 канатів по 1 канату на швидкість, згинання розгинання рук в упорі лежачи з хлопками перед собою 3–5 підходів, діставання кінчиками пальців рук пальців ніг 3–5 підходів, стрибки на правій, лівій та з двох ніг, для вдосконалення вибухової швидкості.

У вівторок виконувалося таке навантаження:

1) розминка, з різними елементами легкої атлетики, вправи з прискоренням;

2) виконання комплексу вправ: «квачик» – 3 періоди по 2 хв., про бігання через гімнастичний обруч, який котить тренер, максимальну кількість разів;

3) удосконалення техніко – тактичної майстерності в партері (4 періоди по 10 хв.).

4) загальна фізична підготовка: кидки партнера максимальну кількість разів (30 с. по 5 підходів), 20 канатів по 3 канати на швидкість.

У середу виконувалися такі завдання:

1) розминка з різними гімнастичними та спеціальними вправами з вільної боротьби;

2) боротьба в стійці на 50% сили;

3) фізична підготовка методом колового тренування (3–4 кола);

4) Розтягування після навантаження.

По четвергам завдання полягало в:

1) розминка з різними гімнастичними та спеціальними вправами з вільної боротьби;

5) виконання комплексу вправ: «квачик» 3 періоди по 2 хв., про бігання через гімнастичний обруч, який котить тренер, максимальну кількість разів;

2) удосконалення техніко – тактичної майстерності з використанням прийомів, спрямованих на атаку нижніх кінцівок суперника у стайці (4 періоди по 10 хв.);

3) загальна фізична підготовка: кидки партнера максимальну кількість разів (30 с. по 5 підходів); жим штанги лежачи – 5 підходів.

Кожної четверга виконувалось наступне завдання:

1) розминка з різними гімнастичними та спеціальними вправами з вільної боротьби;

2) тренувальні сутички між борцями, яка складалася з 3 періодів по 2 хв. 30 сек. та 2–3 сутички.

3) спеціальна фізична підготовка: виконання забігань та переходів на борцівському мості. Виконується з В.п. борцівський міст, руки перед собою з'єднані в захваті. Борець виконує 10 забіганнь вправо, потім 10 вліво та 10 переходів, 3–5 підходів.

При вдосконаленні кожної фізичної якості дотримувалися методичних порад, наведених нижче, та кожного дня виконувалися вправи зі своєю специфікою. Кожного понеділка та вівторка рекомендувалися вправи для розвотку швидкості та сили.

По суботам спортсменам надавався відпочинок, відвідування парної бані та відновлювальній масаж. Навантаження низьке. У неділю – обов'язково активний відпочинок.

1. Силу слід розвивати регулярно і поступово. Ефективність вправ досягається щоденним їх виконанням. Вправи для розвитку сили треба включати не тільки до підготовчої та основної частин тренуваннь, а й до комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики.

2. Запорука успіху – багаторазове виконання кожної силової вправи. Чим легша вправа, тим більше слід її повторювати. Періодично треба виконувати вправи до відчуття втоми. Після невеликого перепочинку (3–5 хв.) їх можна виконувати знову. Формуючи комплекси вправ, їх добирають так, щоб ті, що вимагають більших, ніж середні напруження, чергувалися з легшими. Слід уникати тривалого повторення вправ для однієї групи м'язів.

3. Силові вправи застосовують здебільшого у другій половині основної частини уроку (після виконання прийомів боротьби). Отже, дозування їх має залежати від попереднього навантаження, складності самих вправ та індивідуальних можливостей учнів.

4. Комплекси силових вправ треба складати, розраховуючи на розвиток усіх основних м'язових груп учнів.

Для розвитку сили використовуються:

1. Вправи з обтяженням у вигляді гантелей, штанги, мішків з піском, набивних м'ячів, а також вагою партнера;

2. Вправи з опором:

а) з активним опором партнера,

б) з доланням опору спортивного спорядження (еспандери, гуми),

3. Вправи з переміщенням особистого тіла, без додаткових обтяжень або додатковим обтяженням, наприклад підтягування, лазіння по канату, стрибки з різних вихідних положень та інше [41].

Для розвитку швидкості рекомендуються такі вправи, як:

10 підтягувань на перекладині на швидкість (тренованим борцям це вдається зробити за 11,1–15 с.;

10 віджимань від підлоги в упорі лежачи на швидкість (треновані борці витрачають на це 6,5–8 с, залежно від вагових категорій);

10 підйомів штанги (маса якої складає 80% маси тіла спортсмена) на швидкість (треновані борці виконують цю вправу за 10,5–15 с.;

10 разів сісти з положення лежачи на швидкість (тренованим борцям це вдається зробити за 9,4–15 с.;

10 кидків партнера на швидкість (треновані борці роблять це за 16–32 с, залежно від вагових категорій.

Згадані вправи можуть використовуватися як контрольні нормативи фізичної підготовки борців стосовно розвитку їх швидкості.

Гнучкості приділялася увага кожного дня.

Рекомендуються такі вправи:

- колові рухи тазом при фіксованих плечах (руки в різних положеннях);

- колові рухи тулубом (голова між піднятими вгору руками);

- розтягування в положенні випаду або шпагату (паралельний, поперечний);

- прогин у положенні лежачи на грудях, захопивши руками однойменні ступні («жабка»), а потім – перевороти вліво і вправо кілька разів підряд;

- прогинання, стоячи на крок від стіни (спиною до неї), опираючись руками в стіну і переставляючи їх до підлоги та в зворотному напрямку;

- схрещення ніг вправо-вліво поштовхом з положення партеру;

- стоячи на колінах, нахилитися назад до торкання головою килима прогнутися в попереку;

- те саме з положення стоячи;

- стоячи на колінах, перекат уперед з переворотом через груди в положенні мосту;

- заведення ступні за голову за допомогою рук (поперемінно правої та лівої ніг);

- згинання і розгинання рук, стоячи в положенні гімнастичного мосту.

Спеціальних засобів вдосконалення координаційних здібностей в циклічних і швидкісно – силових видах дуже мало, тому по ступені поглиблення спортивної спеціалізації слід вводити чинник різноманітності при виконанні звичних дій з тим, щоб забезпечити зростанню вимоги до координації рухів [39 ст. 45].

Кожної п'ятниці вдосконалювалася витривалість. При роботі над розвитком спеціальної витривалості основними вправами є спеціально-

підготовчі, максимально наближені до змагань, по структурі і особливостям дії на функціональні системи організму, а також поєднання вправ різної тривалості при виконанні програми окремого заняття.

Наприклад, при розвитку спеціальної витривалості борців використовують імітаційні вправи з партнером, різні кидки манекена, багатократне проведення частин сутички з одним або декількома партнерами, тренувальні сутички характеру змагання, перевищуючі час, обмежений правилами змагань і т.д. [39 ст. 153].

Комплексно-колова форма тренування містила в собі високо координаційні вправи, вдосконалення спеціальних навичок і фізичних якостей. У таких випадках вправи з великим навантаженням чергувалися із вправами, у яких навантаження було незначне. Більше 6–8 станцій не пропонувалося.

Комплексно-колова форма тренування – процес двосторонній. З одного боку – це діалектична діяльність тренера, керівництво процесом формування умінь і навичок спортсмена, а з іншого боку – діяльність спортсмена із засвоєння знань, умінь і навичок.

У ході нашого дослідження групі спортсменів було запропоновано наступний вид колового тренування:

Лазіння по канату довжиною 5 метрів без допомоги ніг (30 сек.);

Перехід на наступну станцію (3–5 сек.);

Згинання і розгинання рук у в.п. «упор лежачи» (30 сек.);

Перехід на наступну станцію (3–5 сек.);

Забігання у в.п. «борцівський міст» (30 сек.);

Перехід на наступну станцію (3–5 сек.);

Стрибки вгору з в.п. «напівприсідань» максимально вгору (30 сек.);

Перехід на наступну станцію (3–5 сек.);

Кидки партнера (30 сек.);

Перехід на наступну станцію (3–5 сек.);

Ходьба на зігнутих ногах в напів присяду (30 сек.);

Перехід на наступну станцію (3–5 сек.);

Стрибки на скакалці (30 сек.);

Перехід на наступну станцію (3–5 сек.);

Лазіння по канату довжиною 6 метрів без допомоги ніг (30 сек.).

Вправи розподілялися таким чином, щоб забезпечити чергування навантаження переважно для м'язів ніг, рук, спини, живота, загального впливу.

За командою тренера (за свистком) спортсмени переходили послідовно з однієї станції на іншу, поки не проходили повне «коло». Спортсменам надавався час на виконання вправ на станціях по 30 секунд, на перехід з однієї станції на іншу 3–5 секунд. Відпочинок – 10 хвилин.

Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів фізичної та функціональної підготовки спортсменів на початку та закінченні експерименту.

Таблиця 3.1.

Зміна показників фізичної підготовленості борців протягом експерименту (n=12)

№ з/п	Фізичні якості	До експерименту	Після експерименту	Різниця (%)	t
1.	Жим штанги лежачи (к-ть разів)	4,0±2,0	6±1,0	50%	p< 0.05
2.	Лазіння по канату 6 м (с)	6,16±1,39	5.3±2,4	14%	p< 0.05
3.	Нахил вперед (см)	12.7±3,24	13.5±3,24	1.4%	p> 0.05
4.	Кидки партнера (к-ть/ 30 с)	10,74±0,97	13,1±1,29	18%	p< 0.05
5.	Утримання рівноваги у стійці сизен-хонтаї (хв)	1,15±0,08	1,32±0,4	15%	p< 0.05

Вивчаючи прийоми та займаючись відпрацюванням технічних моментів, необхідно відштовхуватися від природної позиції сизен-хонтаї. У цій стайці ноги знаходяться відповідно ширині плечей, а маса переноситься на передні частини стоп, але в колінах і плечах не повинно бути напруги. Спину необхідно тримати прямо, м'язи преса та грудної частини розслабити, а голову опустити.

Дані, представлені у табл. 3.1. та рис. 3.1. – 3.5., де порівняння результатів тестування фізичної підготовленості вказують на динаміку змін у стані борців.

Якщо на початку дослідження результати жиму штанги лежачи становили 4,0±2,0 разів, то наприкінці експерименту – 6±1,0, тобто зросла на 50%.



Рис. 3.1. Зміни показників сили.

Результати кидків партнера до початку дослідження становило 11,2±0,97 разів, то наприкінці експерименту – 13,1±1,29 (рис. 3.1.), де різниця у відсотковому відношенні теж поліпшилася і перебувала на рівні 18%. Сила та спритність мали вірогідні зміни ($p<0.05$).

Якщо на початку дослідження результати лазіння по канату (6 м) становило 6,16±1,39 сек., то наприкінці експерименту – 5.3±2,4 сек. де різниця у відсотковому відношенні склала 14%, тобто вказана якість теж мала вірогідні зміни ($p<0.05$) (рис. 3.2.).

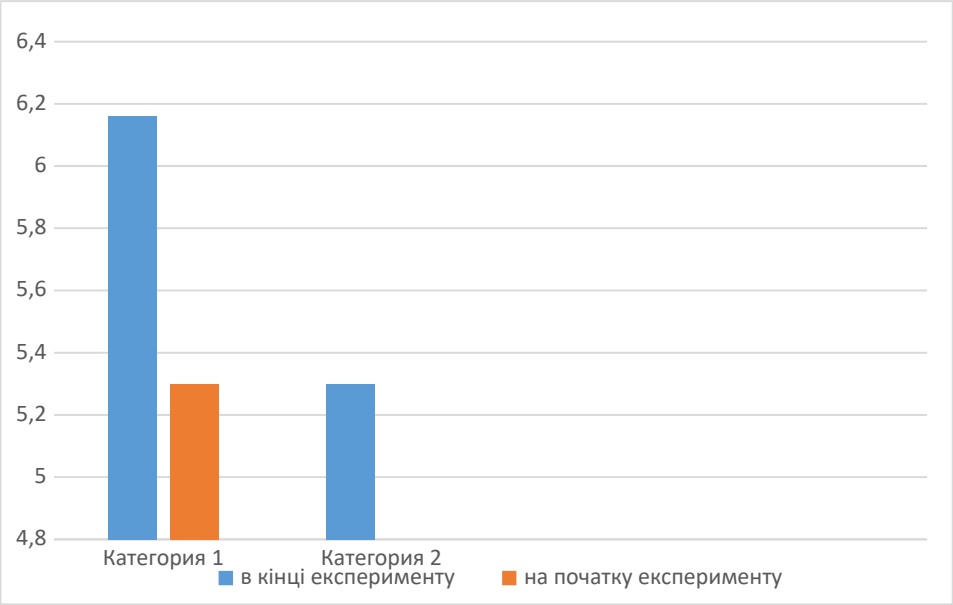


Рис. 3.2. Зміни показників лазіння по канату 6 м (с).

Несуттєві зміни відбулися у тесті на визначення гнучкості спортсменів-під час нахилу вперед. Якщо до експерименту у борців в середньому нахил вперед складав 12.7±3,24 см, то наприкінці експерименту він становив 13.5±3,24 см (рис. 3.3.), де різниця у відсотках була 1.4. Фізична якість не мала вірогідної зміни ($p>0.05$), що пояснюється гіпертрофією м'язів спортсменів, яка сталася внаслідок тренувального впливу.

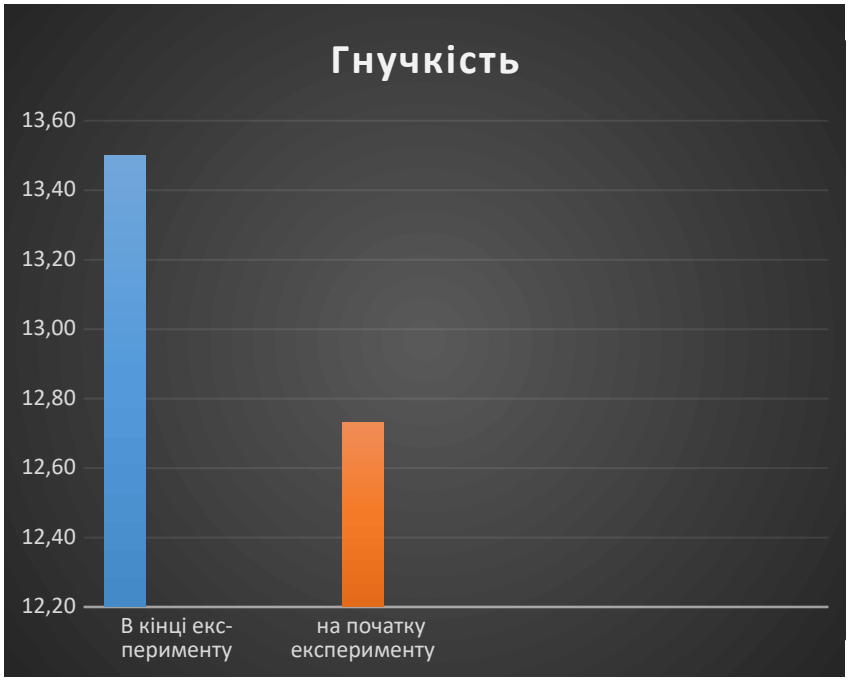


Рис. 3.3. Нахил вперед (см).

На початку дослідження результати тестування на визначення рівня витривалості (утримання рівноваги у заданій стійкі в тензії) у середньому становило 1.15±0,08 хв., то наприкінці експерименту змінилася до результату 1,32±0,4 ±0,08 хв. (рис. 3.4.), де різниця склала 15%. ($p<0.05$).

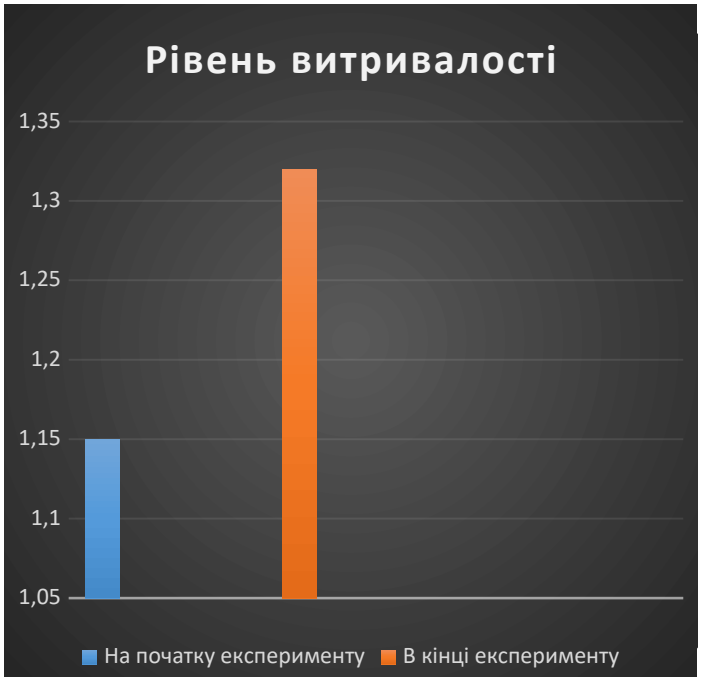


Рис. 3.4.Уутримання рівноваги у заданій стійкі в тензії.

Ще краща динаміка у показниках відбулась у тесті Кидки партнера (к-ть/ 30 с). На початку дослідження результати тестування у середньому становило 10,74±0,97, то наприкінці експерименту змінилася до результату 13,1±1,29. (рис. 3.5.), а різниця склала 18%. ($p<0.05$).

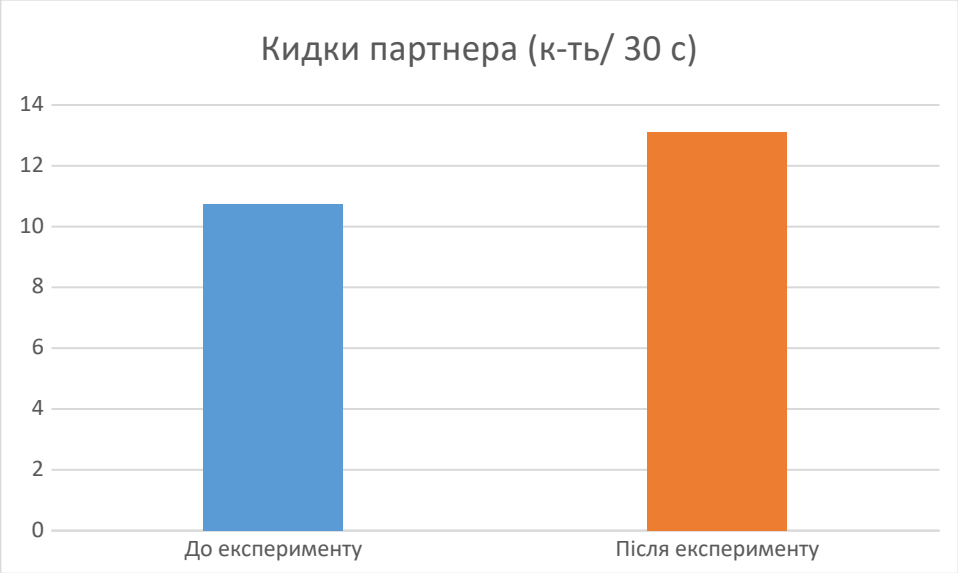


Рис. 3.5. Кидки партнера.

3.2. Методичні рекомендації щодо використання розробленої програми для покращення показників тренувальної та змагальної діяльності в дзюдо.

Для досягнення високих стабільних результатів у дзюдо необхідно різнобічно та фізично розвивати спортсмена. Важко виділити певну фізичну якість, як основну у заняттях боротьбою. Будь-яка з них може виявитись вирішальною, адже необхідність проявити ті чи інші якості, що визначається не лише умовами ведення сутички, технічної і тактичної підготовленості борця, але й у значній мірі діями дуже різних за своїми індивідуальними особливостями суперників.

Щоб успішно вести поєдинок із суперником, який відзначається витривалістю і вміло користується високим темпом у сутичці, борцю потрібно самому мати добре розвинену силу, витривалість, спритність тощо.

Відомо, що всі якості спортсмена взаємопов'язані між собою – вдосконалення одних сприяє кращій реалізації інших. Не можна, наприклад, успішно розвивати швидкість, не працюючи одночасно над збільшенням сили. Чим сильніший буде борець, тим він зможе краще проявити швидкісні якості. Спритний борець, добре координуючи свої рухи, проявляє свої фізичні зусилля у потрібний момент і у потрібному напрямку, і завдяки

цьому збільшує силове навантаження на суперника. При інших рівних умовах, він довший час діє в сутичці, не знижуючи рівня своїх фізичних якостей. У боротьбі всі фізичні якості проявляються у комплексі (швидкісна витривалість, швидкісно-силова якість тощо).

Сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість розвиваються безпосередньо під час тренувальних занять боротьбою. Шляхом виконання основних і спеціальних вправ борець розвиває необхідні йому фізичні якості. У той же час, більш повноцінним і успішним вирішенням завдання з розвитку рухових якостей є застосування вправ з інших видів спорту.

Використовуючи широкий спектр засобів загально-розвиваючих вправ, одночасно потрібно мати на увазі, що не всі вони будуть ефективно і повноцінно впливати на розвиток фізичних якостей потрібних борцеві. Через це із всієї різноманітності засобів підготовки потрібно використовувати лише ті, які найбільше забезпечують необхідні для боротьби фізичні якості. Лише за умов правильного співвідношення спеціальних і допоміжних засобів фізичної підготовки з основними вправами боротьби (сутичками) можна домогтися потрібних результатів у розвитку фізичних можливостей.

Як зазначає Шандригось В.І. «зростання фізіометричних показників обумовлені здатністю організму підлітка відповідати зростанням функціональних можливостей на адекватне їх віку фізичне навантаження» [35 ст. 82].

Ось чому при роботі над удосконаленням фізичних можливостей борців 14–16 років важливе місце займає правильне дозування вправ. Воно

встановлюється в залежності від індивідуальних можливостей і рівня підготовленості; а також з урахуванням характеру вправ і умов, в яких проходить їх виконання.

Темп, амплітуда, вага обтяження повинні збільшуватись поступово, в процесі виконання вправ. В іншому разі це може завдати шкоди організму. Вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей, юний атлет виконує у

ранковій розминці, на заняттях з боротьби і на спеціально організованих заняттях [23 с. 75].

У тих спортивних вправах, у яких сила спортсмена прикладається до суперника, маса його тіла впливає на досягнутий результат. Звідци випливає поняття про абсолютну і відносну силу. Абсолютна сила визначається поза залежністю від ваги тіла людини; відносна сила визначається шляхом поділу абсолютної сили на вагу тіла суб'єкта. Тому в боротьбі спортсмени змагаються за певними ваговими категоріями.

Вправи для розвитку фізичних кондицій борців мають регулюватися в залежності від вікових та природних даних спортсменів. Різкі фізичні перенавантаження можуть привести до негативних результатів (травматичних ушкоджень, гриж, порушень діяльності серцево-судинної системи).

На перших тренувальних заняттях, направлених на фізичний розвиток, необхідно використовувати методи, які призводять до збільшення м'язової маси. При цьому вага обтяження або величина опору повинні бути такими, щоб спортсмен міг виконати рух певною частиною тіла до появи відчуття місцевої втоми 8–10 кратним повторенням в кожній серії, з короткими перервами для відпочинку між серіями.

Для кожної частини тіла рекомендується використовувати 3–4 різні фізичні вправи. Отже, загальне число повторень для м'язів однієї частини тіла буде дорівнювати 10–15. Виконання вправ за описаною методикою спонукають припливу крові до працюючих м'язів і швидкому росту їх поперечника.

Традиційно в тижневому циклі кожен день тренування має свою основну спрямованість у вирішенні завдань фізичної підготовки. При цьому ця спрямованість чергується так, щоб день удосконалення швидкісних якостей йшов після дня активного відпочинку і дня роботи з малими або середніми навантаженням.

Цілеспрямована фізична підготовка борця проходить протягом цілого року. Засоби розвитку фізичних якостей розподіляються по-різному, в залежності від періодів і етапів тренування. Загально-розвиваючі вправи переважають у перехідному і у підготовчому періодах тренування.

В основному періоді з часом наближення дати змагань їх використання зменшується, а кількість спеціальних і основних вправ збільшується.

У той же час потрібно мати на увазі, що повне виключення загально-розвиваючих вправ на етапі безпосередньої підготовки до змагань веде до зниження рівня фізичної підготовленості борців і негативно впливає на їх спортивний результат [35 ст. 82–84].

Отже, в дзюдо необхідно постійно намагатися розвивати всі фізичні якості, підвищувати функціональні можливості організму, приділяти у процесі тренування особливу увагу тому, що недостатньо розвинене. Удосконалення фізичних можливостей повинно здійснюватися у чітко визначеній спрямованості та обсязі.

У системі тренування дзюдоїстів з кожним роком велике місце приділяється коловому тренуванню – це система спеціально підібраних фізичних вправ, методичних прийомів для зміцнення здоров’я, гармонійного фізичного розвитку й удосконалення рухових здібностей спортсменів. На заняттях застосування цієї форми дає можливість використовувати максимальну кількість різноманітного інвентарю та обладнання [37].

З метою вдосконалення техніки окремих рухових дій, покращення рівня фізичної підготовленості розробляються спеціальні комплекси вправ. Загальний перелік вправ залишається сталим протягом усього періоду тренувань, змінюється лише величина навантаження.

Такі комплекси можна використовувати на будь-якому занятті у вигляді індивідуальних завдань або «колової естафети», що сприяє успішному засвоєнню спортсменами всіх вправ загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Головним завданням використання методу колового тренування на заняттях є ефективний розвиток рухових якостей в умовах обмеженого ліміту часу, суворої регламентації і індивідуалізації фізичного навантаження, при цьому розвиток рухових якостей повинен мати тісний зв'язок із засвоєнням спеціальних вправ дзюдо.

У комплекси колового тренування включають фізичні вправи, які за своєю структурою найбільш відповідають умінням і навичкам того чи іншого розділу програми тренування. Простота і доступність вправ дозволяє виконувати їх багаторазово й комплексно.

Висновки до ІІІ розділу

Цілеспрямована фізична підготовка дзюдоїстів проходить протягом цілого року. Засоби розвитку фізичних якостей розподіляються по-різному, в залежності від періодів і етапів тренування. Загально-розвиваючі вправи переважають у перехідному і у підготовчому періодах тренування. В основному періоді з часом наближення дати змагань їх використання зменшується, а кількість спеціальних і основних вправ збільшується.

Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів фізичної та функціональної підготовки спортсменів на початку та закінченні експерименту.

Дані, представлені у табл. 3.1. та рис. 3.1. – 3.5., вказують на динаміку змін у стані борців.

Якщо на початку дослідження результати жиму штанги лежачи становили 4,0±2,0 разів, то наприкінці експерименту – 6±1,0 разів.

Результати кидків партнера до початку дослідження становило 11,2±0,97 разів, то наприкінці експерименту – 13,1±1,29.

Несуттєві зміни відбулися у тесті на визначення гнучкості спортсменів-під час нахилу вперед. Якщо до експерименту у борців в середньому нахил вперед складав 12.7±3,24 см, то наприкінці експерименту він становив 13.5±3,24 см.

На початку дослідження результати тестування на визначення рівня витривалості (утримання рівноваги у заданій стійкі в тензії) у середньому становило 1.15±0,08 хв., то наприкінці експерименту змінилася до результату 1,32±0,4 ±0,08 хв.

Ще краща динаміка у показниках відбулась у тесті Кидки партнера (к-ть/ 30 с). На початку дослідження результати тестування у середньому становило 10,74±0,97, то наприкінці експерименту змінилася до результату 13,1±1,29.

Теоретично було обґрунтовано та розроблено методичні рекомендації щодо використання розробленої програми для покращення показників тренувальної та змагальної діяльності в дзюдо.

ЗАГААЛЬНІ ВИСНОВКИ

У ході аналізу та узагальнення літературних джерел було визначено що Для досягнення високих стабільних результатів у дзюдо необхідно різнобічно та фізично розвивати спортсмена. Важко виділити певну фізичну якість, як основну у заняттях боротьбою. Будь-яка з них може виявитись вирішальною, адже необхідність проявити ті чи інші якості, що визначається не лише умовами ведення сутички, технічної і тактичної підготовленості борця, але й у значній мірі діями дуже різних за своїми індивідуальними особливостями суперників.

Аналіз динаміки показників показав ефективність розробленого педагогічного експерименту з оцінювання фізичної та функціональної підготовки спортсменів на початку та закінченні експерименту.

Результати жиму штанги лежачи зросли на 50%. з 4,0±2,0 разів, то– 6±1,0.

Результати кидків партнера зросли на 18%. з 11,2±0,97 разів до 13,1±1,29.

У тесті на визначення гнучкості спортсменів динаміка склала 14%. з 12.7±3,24 см, 13.5±3,24 .

У тестуванні на визначення рівня витривалості (утримання рівноваги у заданій стійкі в тензії) показники зросли на 15%. з 1.15±0,08 хв. До 1,32±0,4 ±0,08 хв. (рис. 3.4.).

Ще краща динаміка у показниках відбулась у тесті Кидки партнера (к-ть/ 30 с). У тестуванні у середньому показники зросли на 18%. з 10,74±0,97, до результату 13,1±1,29.

Отримані дані нашого експерименту свідчать про позитивні зміни у показниках тренувальної та змагальної діяльності в дзюдо.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.

Актуальними напрямами подальших наукових досліджень є розвиток силової витривалості у дзюдоїстів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєв А. Ф. Теорія та методика викладання дзюдо та самбо : навч. посіб. для студенів 3 курсу (за кредитно-модульною системою) / А. Ф. Алексєєв, К. В. Ананченко, Н. В. Бойченко. Харків. ХДАФК, 2014. 110 с.

2. Ананченко, К.В., Хацаюк, О.В., Загура, Ф.І., & Огньова, Л.Ю. (2020). Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17-18 років. Єдиноборства, 2, 4-13.

3. Бойченко, Н.В., & Шандригось, В.І. (2023). Показники змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів легких вагових категорій на змаганнях серії Grand Slam, Grand Prix 2022 р. Єдиноборства, 2(28), 15-25.

4. Бекас О., Паламарчук Ю., Нестерова С., Сулима А. Індивідуалізація оцінки розвитку рухових якостей юних борців на основі соматотипу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018. № 2. С. 135-142.

5. Вікова фізіологія : підручник / П.Д. Плахтій, Н.В. Рубановька, Д.П. Плахтій, В.А. Колодій; за ред П.Д. Плахтія. Львів : Видавництво «Новий Світ-2000», 2020. 340 с.

6. Волков Л. В., Захарків С. Й., Семенюшко О. І. Особливості фізичної підготовленості та фізичного розвитку борців вільного стиля при навчанні на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. Науковий 48 часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 6: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 9. С. 31-37.

7. Галімський, В.О., Молнар, М.В., Оленченко, В.В., Мердов, С.П., Тріфан, О.М., & Лунгу, Д.І. (2023). Аналітичний огляд технічної підготовленості самбістів високої кваліфікації, фіналістів Чемпіонату світу–2022. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 2 (160), 75-80.

8. Голоха, В.Л., Романенко, В.В., & Тропін, Ю.М. Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році. Єдиноборства, 2(24), 4-16.

9. Голоха, В.Л., & Тропін, Ю.М. Порівняльний аналіз техніко-тактичного арсеналу чоловіків і жінок в сумо. Єдиноборства, 2(28), 36-49.

10. Голоха, В.Л., & Тропін, Ю.М. (2023). Порівняльний аналіз техніко-тактичного арсеналу чоловіків і жінок в сумо. Єдиноборства, 2(28), 36-49.

11. Євтушенко Є.Г., Білобров В.М., Делямба М.М., Мазур В.Й., Мердов С.П., & Сирмаміїх В.В. Моніторинг арсеналу рідкісних прийомів боротьби самбо. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 2 (160), 105-110.

12. Масалкін М. Г., Корюкаєв М. М. Особливості розвитку фізичних якостей у борців-дзюдоїстів на початковому етапі тренувальної діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 11. С. 70-73.

13. Зубко А. В. Застосування ігрового методу у підготовці юних борців греко-римського стилю. Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. XI Міжнар. конф. молодих вчених. Київ, 2018. С. 147.
14. Кокарев Б. В., Кокарева С. М., Щербій С. А., Данильченко С. І. (2020). Специфіка розвитку координаційних здібностей у дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2020. №1. С. 102-110.
15. Камаєв О. І., Тропін Ю. М., Арнаут В. Ю. Біомеханічний аналіз виконання технічних дій у спортивній боротьбі. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Харків, 2019. Т1. С. 32-35.
16. Коломієць А. С. Міщенко О. В., Лазоренко С. А. Удосконалення фізичних якостей борців вільного стилю кадетського віку. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Вип. 147(2). С. 183 187.
17. Коробейніков, Г., Воронцов, А., Костюченко, В., & Григоренко, О. (2020). Аналіз змагальної діяльності збірної команди України з греко-римської боротьби на чемпіонатах Європи 2019–2020 років. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 4, 27-33.
18. Лукіна О., Вороний В. Особливості змагальної діяльності борців греко-римського стилю. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 2. С. 2129.
19. Романенко, В.В., Тропін, Ю.М., & Куліда, А.О. (2021). Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів-юніорів. Єдиноборства, 3(21), 44-59.
20. Солодка, О.В., Забора, А.В., Колєсніков, В.В., Білобров, В.М., Кусовська, О.С., & Шевченко, Т.Г. (2023). Моніторинг технічного арсеналу рідкісних прийомів боротьби самбо в партері. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 4(163), 172-178.
21. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. К., 2018. 392 с.

22. Титаренко, В.М., & Тропин, Ю.Н. (2020), Динаміка показників змагальної діяльності борців високої кваліфікації. Слобожанський науково-спортивний вісник, 1(75), 53-57.

23. Тропін, Ю.М., Голоха, В.Л., Романенко, В.В., Шандригось, В.І., & Ференчук, Б.М. (2022).Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменок в вільній боротьбі. Єдиноборства, 4(26), 75-87.

24. Тропін, Ю.М., Голоха, В.Л., & Ахмедов, Ф.Ш. (2023). Техніко-тактичний арсенал професійних борців сумо. Єдиноборства, 1(27), 78-90.

25. Тропін Ю. М., Панов П. П., Бєлобаба С. Б. Фізична підготовка борців. Єдиноборства. 2017. № 3. С. 82-84.

26. Тропін, Ю.М., Голоха, В.Л., Романенко, В.В., Шандригось, В.І., & Ференчук, Б.М. (2022). Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменок в вільній боротьбі. Єдиноборства, 4(26), 75-87.

27. Огарь Г. О., Середа В. Д. Дослідження інтенсивності змагальних поєдинків юних борців вільного стилю. Єдиноборства. Харків, 2019. № 4(14). С. 62-71.

28. Палатний А. Л. Результативність виступів борців грекоримського стилю збірних команд України різних вікових груп на провідних міжнародних змаганнях. Український журнал медицини, біології та спорту. 2018. Т. 3, № 7. С. 289-296.

29. Постанова про внесення змін до «Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу» та «Положення про центр олімпійської підготовки» від 25 листопада 2020 р. № 1159 : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1159-2020-%D0%BF#n12

30. Чоботько, М., Чоботько, І., & Бойченко, Н. (2022). Дослідження показників виступу на змаганнях різного рангу дзюдоїстів вагової категорії до 55 кг впродовж п’яти років. Єдиноборства, 2(24), 86-95.

31. Шандригось В. І. Динаміка кількості вагових категорій борців вільного стилю в програмах Олімпійських ігор. Єдиноборства. 2019. № 2. С. 58-67.

32. Шандригось В. І., Яременко В. В., Первачук Р. В. Аналіз виступів борців різних країн на чемпіонаті Європи 2018 року з вільної боротьби серед чоловіків. Єдиноборства. 2018. № 4. С. 80-90.
33. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
34. Шандригось В. І. Удосконалення програмно-методичного забезпечення з вільної боротьби. Молода спортивна наука України: зб. тез доп. Вип. 21 : у 4-х т. Львів: ЛДУФК, 2017. С. 40-41.
35. Шандригось В.І., Яременко В.В., Первачук Р.В., Латишев М.В. До питання оцінки фізичної підготовленості борців вільного стилю. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти : зб. матеріалів І Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. Київ, 2018. С. 82–84.
36. Curby, D., Dokmanac, M., Kerimov, F., Tropin, Y., Latyshev, M., Bezkorovainyi, D., & Korobeynikov, G. (2023). Performance of wrestlers at the
37. Olympic Games: gender aspect. Pedagogy of Physical Culture and Sports, 27(6), 487–493. DOI:10.15561/26649837.2023.0607
38. Latyshev, M., Tropin, Y., Podrigalo, L., & Boychenko, N. (2022). Analysis of the Relative Age Effect in Elite Wrestlers. Ido movement for culture. Journal of Martial Arts Anthropology, 3(22), 28-32.
39. Yang C.100 Days of Technique: A Simple Guide to Olympic Weightlifting. UK: Marvel Athletics, 2018. 270 p
40. ZatsiorskyV., KraemerJ.W., Fry C.A.Science and Practice of Strength Training. USA:Human Kinetics, 2020. 344 p.