МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ імені Михайла ДРАГОМАНОВА



Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

(фізична культура і спорт)

Випуск 3К (176) 24

Київ
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова
2024

УДК 0.51
Н 34
WEB сторінка електроного видання : http://enpuir.npu.edu.ua; http:// spppc.com.ua
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15.
Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення
Витяг з реєстру суб'єктів у сфері медіа-реєстрантів Ідентифікатор медіа R30-01416 від від 28.09.2023
Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор УДУ імені Михайла Драгоманова; *(гол.Ред.ради);*
Вернидуб Р.М.	доктор філософських наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Євтух В.Б.	доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Дробот І. І.	доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;.
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Торбін Г.М.	доктор фізико-математичних наук наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова.

Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; **Головний редактор.**
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; **Заступник головного редактора.**
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)
Арефьєв В. Г.	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, УДУ імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Житомирський державний університет імені І. Франка (м. Житомир, Україна)
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, професор кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Пронтенко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
Пронтенко К.В.	доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
Сущенко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фітнесу та фізкультурно-спортивної реабілітації, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Тимчик М. В.	кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Томенко О.А	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет (м. Суми, Україна)
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук, доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету (Польща)
Масол В.В.	доктор філософії, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова;**Відповідальний секретар**

ISSN 2311-2220
Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

Н 34 **Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)**: зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. – Випуск 3К (176) 24. – 538

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників . Статті друкуються в авторській редакції.

© Автори статей, 2024
© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024
© Редакційна колегія серії, 2024

30. *Бутенко А. Є.* НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДҐРУНТЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ-ЗВ'ЯЗКІВЦІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ…….. 139
31. *Василенко М. М., Омельченко Т. Г., Корнєва Ю. В.* ВПЛИВ ДИХАЛЬНИХ ПРАКТИК НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ…….. 144
32. *Вихляєв Ю.М., Дудорова Л.Ю.* ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПОНЯТЬ «РЕКРЕАЦІЯ» ТА «РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ»…… 149
33. *Власюк О.О., Шкарупіло П.О., Сорока О.І.* РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ЮНАКІВ 22-35 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КАПОЕЙРОЮ…… 154
34. *Войтович І.М., Деделюк Н.А., Томащук О.Г.* ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСТІ ДО ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОЇ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОЇ ГРИ «СОКІЛ» («ДЖУРА»)…….. 161
35. *Воловик Н. І., Підвальна О. В.* ФІТНЕС-ЙОГА – ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПОЛІПШЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ…… 166
36. *Воропай С.М.* СПОРТИВНА ГІМНАСТИКА КІРОВОГРАДЩИНИ НА ОЛІМПІЙСЬКІЙ АРЕНІ…….. 170
37. *Гаврилюк В.О., Головащенко Р.В., Гулай В.С.* ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ ЗАСОБАМИ КІНЕЗІОПЛАСТИКИ…….. 175
38. *Гладощук О.Г., Чехлата Л.О.* СПОРТИВНА ГРА «ВОЛЕЙБОЛ», ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ`Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ МЕТАЛУРГІЙНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ…… 178
39. *Гладощук О.Г.* КОРЕКЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ…… 182
40. *Гончаренко І. С.* ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ОСНОВА ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ…… 187
41. *Грибан Г.П.* ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ…… 190
42. *Гусарова А. М., Вдовенко Н. В., Россоха Г. В.* МОНІТОРИНГ ЗАЛІЗОДЕФІЦИТНИХ СТАНІВ У ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ЄДИНОБОРЦІВ…… 194
43. *Дакаленко О. В., Коваленко Н. Л., Підвисоцька Г. В.* ПСИХОЛОГІЧНИЙ БАЗИС УТВОРЕННЯ АДАПТИВНИХ МОВЛЕННЄВИХ СИТУАЦІЙ НА ЗАНЯТТІ З ІНОЗЕМНОЇ МОВИ У ВИШІ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ…. 199
44. *Денисовець А.П., Козак Є.П., Пантус О.О.* РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ…… 203
45. *Денисюк О.В.* МОТИВАЦІЯ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДО ПОКРАЩЕННЯ ЇХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ…… 206
46. *Дутчак Ю. В., Журавльов Ю. Г., Гальченко Л. В.* ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ДЕФІНІЦІЇ «СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ»…… 211
47. *Євтушенко В.В.* ОСНОВНІ НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО НАВЧАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ…… 214
48. *Євтушок М. В., Філатова З. І., Ведмідь І. О.* МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК У СТУДЕНТІВ ЗВО В ХОДІ ЗАНЯТЬ З АКВАФІТНЕСУ З МЕТОЮ ПОЛІПШЕННЯ КОМПЕТЕНТНІСНИХ ЗНАНЬ……. 220
49. *Завальнюк О. В.* МОРАЛЬНО-ЕТИЧНИЙ ВИМІР ЯК АКСІОЛОГІЧНИЙ ПРІОРИТЕТ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ…… 223
50. *Індика С.Я., Бєлікова Н.О.* КЛЮЧОВІ СТРАТЕГІЇ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ У ГЛОБАЛЬНОМУ ВИМІРІ…… 227
51. *Канішевська Л. В.* ВИВЧЕННЯ ГОТОВНОСТІ ВЧИТЕЛІВ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОБЛЕМИ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ: ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ВСЕУКРАЇНСЬКОГО ОПИТУВАННЯ…… 233
52. *Касіч Н.П., Бондар Т.К., Кривобок Т.П.* ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ МУЗИКИ…… 237
53. *Качур Є. Ю., Ничипорук В. В., Кузьменко В. Ю.* ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ 12-15 РОКІВ З СИНДРОМОМ ДАУНА У ЦЕНТРАХ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ. 240
54. *Кміть С., Пітин М., Глухов Г.* РЕЗУЛЬТАТИ ВИСТУПІВ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ НА МІЖНАРОДНИХ ЗМАГАННЯХ ПРЕМ'ЄР-ЛІГИ З КАРАТЕ…… 244
55. *Ковальчук Н.М., Гнітецька Т.В., Усачов В.М.* СТАН ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У МІСЬКИХ ТА СІЛЬСЬКИХ ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ…… 250
56. *Козицька А. П., Пшенична Л. П.* СКЛАДНО-КООРДИНАЦЫЙНІ ВИДИ СПОРТУ – ЕЛЕМЕНТ ПОБУДОВИ ФОРМ ОРГАНІЗАЦІЇ РОЗВИТКУ МОЛОДІ В УМОВАХ ОСВІТИ ТА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ…… 253
57. *Коломоєць Г.А., Малечко Т.А., Бублей Ю.А.* ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 5-7 КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НУШ…… 257
58. *Колумбет О.М., Клименко Г.В., Єльцов Д.С.* ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА БІОМЕХАНІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ…… 260
59. *Коханевич А.І., Коробейніков Г.В.* ФАКТОРНА СТРУКТУРА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ КВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ…… 272
60. *Кузнєцов В.А., Кузнєцов С.О., Саволайнен О.В.* ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНАКІВ У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ…… 277
61. *Лаврентьєв О.М., Жежер І.В., Криворотько Ю. А.* ОСОБЛИВОСТІ ЗМІСТУ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВИСОКОЇ 280

КВАЛІФІКАЦІЇ У ДЗЮДО……

62. ***Латенко С.Б., Хіміч І.Ю.*** **ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ МЕТОДАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ**…… 287
63. ***Линник А.М., Кудак В.В., Кротов Г.В.*** **ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ В ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ГАНДБОЛУ ТА ВОЛЕЙБОЛУ**…… 292
64. ***Ляхова І.М.*** **АНАЛІЗ І ХАРАКТЕРИСТИКА КАТЕГОРІАЛЬНО-ПОНЯТІЙНОГО ПОЛЯ ПОНЯТІЙНОЇ КОНСТРУКЦІЇ «ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ»**…… 295
65. ***Майданюк О.В., Вдовенко Н.В*** **ХАРЧУВАННЯ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ВИДІВ СПОРТУ З ПЕРЕВАЖНИМ ПРОЯВОМ ВИТРИВАЛОСТІ**…… 301
66. ***Маленюк Т. В., Бабаліч В. А., Панченко Г. І.*** **ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ**…… 305
67. ***Марущак М.О., Голуб В.П., Матвієнко М.І.*** **МАСАЖ, САМОМАСАЖ ТА ІНШІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СПОСОБИ РЕГУЛЯЦІЇ І ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**…… 308
68. ***Масенко Л. В., Литовченко М. С., Мельниченко О. С.*** **РАЦІОНАЛЬНЕ КОМБІНУВАННЯ ПРОГРАМНИХ МОДУЛІВ З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В РАМКАХ КОНЦЕПЦІЇ «НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА» ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У 5 ТА 6 КЛАСАХ**…… 313
69. ***Матусевич А.М., Кандиба П.О., Безкопильний О.О.*** **УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ БІГОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТРИАТЛОНІСТА ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ**…… 317
70. ***Медведєва І.М., Стецюк Т.І., Дорохова О.В.*** **МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ**…… 322
71. ***Мерзлікіна О. А., Трясун Ю. Р., Коваленченко В. Ф.*** **ПРОГРАМА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНІХ КІНЦІВОК У РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ЦЕНТРІ**…… 326
72. ***Мерзлікіна О.А., Масюк С.М., Сущенко Л.П.*** **ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ГРИ БОЧЧА У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ З НАСЛІДКАМИ ДИТЯЧОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛІЧУ**…… 330
73. ***Мішаровський Р.М., Галай М.Д., Матвієнко М.І.*** **ФОРМУВАННЯ УМІНЬ ВИКОВИСТАННЯ МЕТОДІВ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ ЯК КЛЮЧОВЕ ЗАВДАННЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ**…… 334
74. ***Мішин С. В., Собко С. Г., Бур'яноватий О. М.*** **ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ІГОР ЯК ЗАСОБУ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ 1-2 КУРСІВ ЗВО**…… 338
75. ***Мунтян В. С., Попрошаєв О. В.*** **ПИТАННЯ РЕАЛІЗАЦІЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ СТРАТЕГІЇ З ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ**…… 341
76. ***Мусієнко О.В., Гуртова Т.В., Максим'як В.М.*** **ВИЗНАЧЕННЯ АКТИВНОСТІ РЕФЛЕКСОГЕННИХ ЗОН ТІЛА ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СТАТИЧНОЇ ВПРАВИ ХАТХА-ЙОГИ (СУПТА ВІРАСАНА)**…… 347
77. ***Огнистий А.В., Огниста К.М., Маляр Е.І.*** **РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ БАДМІНТОНІСТІВ ЗАСОБАМИ МІЖНАРОДНОЇ ПРОГРАМИ BWF SHUTTLE TIME**…… 352
78. ***Оксьом П.М., Шумаков О.В.*** **ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ГРАВЦІВ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ З МІНІ-ФУТБОЛУ БАЗОВИМ ІНДИВІДУАЛЬНИМ ДІЯМ ПРИ ВІДБОРІ М'ЯЧА**…… 356
79. ***Омельченко Т.Г.*** **СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ АНАТОМІЇ І ФІЗІОЛОГІЇ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ**…… 360
80. ***Омельчук О.В., Матвієнко М.І.*** **ВРАХУВАННЯ АСПЕКТІВ СОЦІАЛЬНОГО БУТТЯ СТУДЕНТІВ ЯК КЛЮЧОВА ФОРМА ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ В ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**…… 364
81. ***Орлов О.І., Гуніна Л.М., Височіна Н.Л.*** **КОРЕКЦІЯ ПРОЯВІВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ В СТУДЕНТІВ: МЕДИТАТИВНІ ТЕХНІКИ У СПОЛУЧЕННІ З ФАРМАКОЛОГІЧНОЮ ПІДТРИМКОЮ В БОЙОВОМУ МИСТЕЦТВІ ДЗЮ-ДЗЮЦУ**…… 368
82. ***Орлов О.І., Малинський І.Й., Головащенко Р.В.*** **ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ РАЦІОНАЛЬНОГО ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ПРЕПУБЕРТАТНОМУ ПЕРІОДІ В ШКОЛЯРІВ** 374
83. ***Півень О.П., Поліщук В.В., Закопайло С.А.*** **ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПРОТЯГОМ РОКУ СПОРТСМЕНІВ У БОДИБІЛДИНГУ**…… 380
84. ***Пічурін В.В.*** **ПРИНЦИП КОНСТРУКТИВНОГО АЛЬТЕРНАТИВІЗМУ І ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**…… 384
85. ***Плющакова О. В., Арефьєва Л. П.*** **МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ РАЦІОНАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**…… 388
86. ***Поліщук В.В., Кузькова М.В.*** **ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ ТА ПЕРЕДУМОВИ ЙОГО ЗАСТОСУВАННЯ**…… 392
87. ***Пономарьов В.О., Булах С.М.*** **АНАЛІЗ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ТА МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНИХ ІНСТРУКТОРІВ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛУ**…… 396
88. ***Ребрина А.А.*** **ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ (НА ПРИКЛАДІ СОЦІАЛЬНОГО ПРОЄКТУ «АКТИВНІ ПАРКИ»)**…… 400
89. ***Рибалко Л.М.*** **НАПРЯМИ МОДЕРНІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**…… 404
90. ***Рошак О., Яців Я.М.*** **ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕВАГ НАВЧАЛЬНО-ІГРОВИХ МЕТОДІВ ПРИ ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ 10-12 РОКІВ У КІКБОКСИНГУ**…… 409

2. Захожа Н. Я., Митчик О. П., Пантік В. В. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів. Луцьк : РВВ Волин. нац. ун- ту імені Лесі Українки, 2010. 192 с.

3. Каратюк М. Дослідження швидкісних здібностей у легкоатлетів на етапі попередньої базової підготовки. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Вінниця, 2019. С. 81-83.

4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімп. літ-ра, 2017. Т.2. С. 222-266.

5. Лоза Т.О., Лисянський О.В. Особливості розвитку рухових якостей у підлітків на заняттях з легкої атлетики. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення. Суми: СумДПУ, 2019. Т. 1. С. 87-89.

6. Наказ МОН України від 15.12.2016 р. № 4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

7. Томенко О.А., Титарева В.В. Вплив розробленої методики розвитку фізичних якостей школярів старших класів засобами легкої атлетики. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення. Суми: СумДПУ ім.. А.С. Макаренка, 2019. Т. 1. С. 122-125.

8. Флора Г. Особливості диференційованого підходу при розвитку витривалості у юнаків старшого шкільного віку. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2018. С. 42. 143-146.

9. Healy Robin., Kenny Ian C., Harrison Andrew J. Profiling elite male 100-m sprint performance: The role of maximum velocity and relative acceleration. Journal of Sport and Health Science., January 2022. Volume 11. Issue 1. P. 75-84.

10. Pavlenko V., Pavlenko Y. Peculiarities of training and competitive activity of sportsmen-sprinters in track and field athletics. Journal of Physical Education and Sport. 2020. № 20 (5). P. 2695-2700.

11. Thompson M. A. Physiological and Biomechanical Mechanisms of Distance Specific Human Running Performance. Integrative and Comparative Biology, August 2017. Volume 57. Issue 2. P. 293-300. https://doi.org/10.1093/icb/icx069.

References

1. Danylko V.M. (2017). Correction of the physical condition of high school students. Young scientist. No. 4 (44). P. 50-53.

2. Zahoja N.Ya., Mytchyk O.P., Pantik V.V. (2010). Athletics in physical education of students. Lutsk: RVV Volyn. national Lesya Ukrainka University. 192 p.

3. Karatyuk M. (2019). Research of speed abilities of track and field athletes at the stage of preliminary basic training. Physical culture, sport and physical rehabilitation in modern society: coll. of science works Vinnytsia. P. 81-83.

4. Krutsevych T.Yu. (2017). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. K.: Olimp. lit-ra, 2017. T.2. P. 222-266.

5. Loza T.O., Lysyanskyi O.V. (2019). Peculiarities of the development of motor skills in teenagers in athletics classes. Modern problems of physical education and sports of different population groups. Sumy: Sumy DPU. Vol. 1. P. 87-89.

6. Nakaz MON Ukrainy vid 15.12.2016 r. № 4665 «Pro zatverdzhennia testiv i normatyviv dlia provedennia shchorichnoho otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti naselennia Ukrainy».

7. Tomenko O.A., Tytareva V.V. (2019).The influence of the developed methodology for the development of physical qualities of high school students by means of athletics. Modern problems of physical education and sports of different population groups. Sumy: Sumy DPU named after A.S. Makarenko. Vol. 1. P. 122-125.

8. Flora G. (2018). Peculiarities of a differentiated approach to the development of endurance in young men of high school age. Physical culture, sport and physical rehabilitation in modern society. Vinnytsia: Nilan-LTD. P. 42. 143-146.

9. Healy Robin., Kenny Ian C., Harrison Andrew J. (2022). Profiling elite male 100-m sprint performance: The role of maximum velocity and relative acceleration. Journal of Sport and Health Science. Volume 11. Issue 1. P. 75-84.

10. Pavlenko V., Pavlenko Y. (2020). Peculiarities of training and competitive activity of sportsmen-sprinters in track and field athletics. Journal of Physical Education and Sport. № 20 (5). P. 2695-2700.

11. Thompson M.A. (2017). Physiological and Biomechanical Mechanisms of Distance Specific Human Running Performance. Integrative and Comparative Biology. Volume 57. Issue 2. P. 293-300. https://doi.org/10.1093/icb/icx069

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).61
УДК:796.8

Лаврентьєв О.М.,
https://orcid.org/0000-0002-6960-0237
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, м. Ірпінь
Жежер І.В.,
https://orcid.org/0009-0005-8334-1197
магістр 1 курсу, факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, м. Ірпінь
Криворотько Ю. А.,
https://orcid.org/ 0009-0007-1276-6803
магістр 1 курсу, факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, м. Ірпінь

ОСОБЛИВОСТІ ЗМІСТУ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ДЗЮДО

Дзюдо належить до групи складно-координаційних видів спорту. Його основний зміст полягає у взаємодії суперників через рухові супротиви, завданням яких є виведення з рівноваги за допомогою технічних дій в стійці з

подальшим переслідуванням противника в боротьбі лежачи (партері). Метою переслідування є перемога сковуючими вузлами утримуючого, задушливого або больового характеру відповідно до правил змагань. Як єдиноборство дзюдо направлене на змагальну діяльність. ***Мета роботи*** *полягає у вивченні впливу ефективної підготовки дзюдоїстів у змагальному мікроциклі. Арсенал дзюдо містить набір технічних дій для боротьби в стійці (техніка кидків) і партері (техніка утримань, техніка больових прийомів на ліктьовий суглоб, техніка задушливих прийомів), вивчення яких визначається традиційною системою ступенів майстерності (від простого – до складного). У рамках базової підготовки активне освоєння дзюдо дозволяє спортсменам не тільки вдосконалювати фізичні якості і зміцнювати здоров'я, освоювати фізичні вправи і рухові навички, а й успішно розвивати психічні процеси та моральні якості, формувати свідомість і мислення, творчий підхід і самостійність тощо.* ***Методологія.*** *Боротьба дзюдо відноситься до видів спорту з надзвичайно складною та різноманітною технікою рухів. Складовими її техніки для організації дослідження використовувались наступні методи є основні прийоми та стійки, їх модифікації, складні техніко-тактичні дії (комбінації та контрприйоми), елементарні дії (пересування, захоплення, виведення з рівноваги, страховка партеру та самострахування). Для організації дослідження використовувались наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, протоколів змагань з дзюдо, педагогічне спостереження, тестування.* ***Наукова новизна.*** *Направлена на організацію, планування спортивної майстерності під час виступу на змаганнях різного рангу. Своєчасно проаналізовані, спрогнозовані та змодельовані змагальні та тренувальні ситуації будуть використовуватись на подальше планування збалансованого тренувального процесу, щодо оптимальних навантажень на різних етапах підготовки дзюдоїстів різної кваліфікації щодо досягнення найвищих результатів у дзюдо.* ***Висновки.*** *Тренувальний процес має бути підібраний на досягнення конкретних спортивних цілей та результатів, має враховувати індивідуальні особливості та можливості спортсменів. Такий підхід має допомагати забезпечити борцям можливість досягати високих результатів та підтримувати конкурентоспроможність на міжнародному рівні.*

Ключові слова: *дзюдо, мікроцикл, змагання, період підготовки, фізична підготовленість.*

Lavrentiev Oleksandr, Zezer Inna, Kryvorotko Yurii. Features of the content of the training of highly qualified judo wrestlers. *Judo belongs to the group of complex coordination sports. Its main content consists in the interaction of opponents through motor resistances, the task of which is to bring them out of balance with the help of technical actions in the stance with the subsequent pursuit of the opponent in a lying fight (parterre). The purpose of the pursuit is to win with binding knots of a restraining, suffocating or painful nature in accordance with the rules of the competition. As a martial art, judo is aimed at competitive activity.* ***The purpose*** *of the work is to study the impact of effective training of judokas in a competitive microcycle. Judo's arsenal contains a set of technical actions for fighting in the stance (throw technique) and parterre (holding technique, technique of pain techniques on the elbow joint, technique of choking techniques), the study of which is determined by the traditional system of degrees of mastery (from simple to complex). As part of basic training, active learning of judo allows students not only to improve physical qualities and strengthen health, master physical exercises and motor skills, but also to successfully develop mental processes and moral qualities, to form consciousness and thinking, creative approach and independence, etc.* ***Methodology.*** *Judo wrestling refers to sports with extremely complex and varied movement techniques. The following methods were used as components of her technique to organize the research: basic techniques and stances, their modifications, complex technical-tactical actions (combinations and countermeasures), elementary actions (movement, capture, disequilibrium, ground insurance and self-insurance). the following methods were used to organize the research: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature, protocols of judo competitions, pedagogical observation, testing.* ***Scientific novelty****. It is aimed at the organization, planning of sportsmanship during performance at competitions of various ranks. Timely analyzed, predicted and simulated competition and training situations will be used for further planning of a balanced training process, regarding optimal loads at different stages of training of judokas of different qualifications to achieve the highest results in judo.* ***Conclusions****. The training process should be selected to achieve specific sports goals and results, should take into account the individual characteristics and capabilities of athletes. This approach should help ensure wrestlers have the opportunity to achieve high results and maintain competitiveness at the international level.*

Key words: *judo, microcycle, competition, training period, physical fitness.*

Постановка проблеми. Специфіка спорту передбачає важливість конкуренції та перемоги в змаганнях і психологічна підготовка спортсмена поряд з фізичною, технічною і тактичною є вирішальним у досягненні цієї мети. Посилення конкуренції в спортивних заходах збільшує психічне напруження спортсмена, яке виявляє необхідність підготовки психіки спортсмена до змагань [1, с. 63].

До загальних напрямків дослідження наукової проблеми у підготовці борців у змагальному мікроциклі, які мають високий вплив на досягнення результату можна виділити такі:

Оптимальна тривалість та інтенсивність занять. Потрібно визначити оптимальні параметри у тренувальному процесі: - інтенсивність; - відновлення; - відпочинок, задля досягнення пікової фізичної, психологічної та технічної форми спортсмена перед змаганнями.

Аспекти фізичної підготовки спортсмена. Дослідження фізичних параметрів борця, які мають визначати успіх у боротьбі (сила, витривалість, швидкість, гнучкість) та формування навантажень для оптимального розвитку протягом змагального мікроциклу.

Психологічна підготовка. Вивчення психологічних факторів, які особливо мають вплив на психічний стан борців у їхньому підготовчому періоді перед змаганнями та розробці різноманітних методів для підвищення ментальної міцності та концентрації професійних спортсменів.

Харчування та відновлення. Дослідження збалансованого й оптимального харчування, а також дотримання режиму відновлення для підтримки енергетичного балансу та запобігання перевтоми, виснаження та ризику отримання травм під час змагань.

Моніторинг та аналіз даних. Використання сучасних та новітніх методів моніторингу фізичної підготовки, на якому рівні психологічного стану знаходиться спортсмен, а також його харчування для об'єктивного аналізу та корекції підготовки борців [2, с.217-218].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Тренери, спортсмени та експерти з підготовки прагнуть вдосконалювати методи та стратегії для досягнення найкращих результатів у світі боротьби.

Сьогодні спортсмени готуються на різних етапах багаторічної підготовки, включаючи психологічний аспект. Це включає планування навантажень змагального характеру (А.Д. Суханов), збереження максимальної працездатності під час змагань (В.Н. Платонов) і організацію тренувального процесу; будовою тренувального процесу (Е.Н. Захаров, А.В. Карасьов, А.А. Сафонов); психо-фізіологічний стан та мотивація борців (Г.В. Коробейніков, Л.Г. Коробейнікова, О.В. Борисова, О.К. Дудник, О.В. Воронцов), форми психологічного розвантаження (О.М. Лаврентьєв, Р.В. Головащенко, С.В. Крупеня, В.С. Гулай, Ю.О. Довженко) та багато інших науковців.

Мета дослідження. Полягає у вивчення поетапному систематизуванні навчально-тренувального процесу на основі регулювання інтенсивності фізичних навантажень щодо розкриття його фізичних можливостей, а також розширити можливості залучення юнаків (різних верст населення) до занять спортом.

Завдання дослідження.

1. На основі аналізу літературних джерел виявити стан проблеми оптимізації навчально-тренувальної діяльності у боротьбі дзюдо.

2. Розробити та апробувати методику щодо формування життєво важливих, зокрема спортивних навичок і умінь, формування культури рухів засобами дзюдо.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Актуальність теми полягає в тому, що правильний організований розвиток фізичних та спеціальних якостей доцільно розвивати з ранніх років. Проте поліпшити рівень своєї фізичної підготовленості можна при конкретно побудованому тренувальному процесі засобами спеціальних рухів.

Організація дослідження. Автор [3] вважає, що немає однозначної схеми для вказівки послідовності вивчення прийомів і існують різні точки зору:

- вивчення прийомів за принципом «від простого до складного»;
- вивчення кількох прийомів боротьби у партері, та бій у стійці;
- оглядове вивчення широкого кола типових прийомів із різних кваліфікаційних груп;
- кругове вивчення прийомів за групами;
- вивчення обмеженої кількості прийомів;
- раннє вивчення ефективної техніки.

Від того, наскільки об'єктивно розроблено класифікацію техніки, її основні технічні дії (прийоми), залежить визначення раціональної послідовності їх вивчення у процесі багаторічного тренування.

За класифікацією техніки дзюдо існує три розділи техніки: техніка боротьби стоячи (кидки руками, ногами, тулубом, кидки з падінням на спину, на бік).

Завданням тренера є навчити спортсмена технічним діям, а також виконувати технічні дії в поєдинку. Як цього багато в чому вирішує підхід до методики навчання, і навіть послідовності вивчення техніки. У різних країнах до цього питання підходять по-різному. В (Табл. 1) показана технічна складова деяких країн світу.

Таблиця 1

Порівняльна таблиця технічної підготовки в деяких країнах світу

Направлення /програми	**Країни**			
	Японська школа	**«Міжнародний айки-будо-центр» Англія**	**Голландія**	**Україна та країни СНД**
Поясна атестація та вивчення техніки за етапами навчання. Колір пояса спортсмена визначає його ступінь майстерності.	1 ступінь 6 (кю), спортсменам цього ступеня присвоюється білий пояс, цьому етапі борці освоюють основні стійки, захоплення, повороти, правила пересування по татамі.		Техніка боротьби у стійці (Nage-Waza) включає 60 прийомів і поділяється на:	група НП 1 року навчання: - три технічні дії у стійці; - сім технічних дій у боротьбі лежачи.
У японській школі практично розрізняють 16 ступенів. Перші 6 ступенів (кю) учнівські.	2 ступінь 5 (кю) спортсменом на цій мірі присвоюється жовтий пояс, на даному етапі дзюдоїстами освоюється техніка: кидок через спину	5 кю - 8 кидків у стійці та 4 технічні дії у боротьбі лежачи.	- техніку боротьби ногами (Ashi - Waza) 15 прийомів; - техніку боротьби ногами (Ashi - Waza) 15 прийомів;	група НП 2 року навчання: - п'ять технічних процесів у стійці; - п'ять технічних дій у боротьбі лежачи;

Вних йде вивчення основної техніки дзюдо, а надалі її вдосконалення, з'єднання кидків у комбінації.	із захватом відвороту, відхват, кидок передньою підніжкою утримання збоку із захватом одягу та руки, утримання зверху.		- техніку кидків через стегно (Koshi – Waza) 15 прийомів; - техніку кидків (Те – Waza) 9 прийомів; - техніку кидків через плече (Kata – Waza) 6 прийомів; - техніку кидків із падінням (Sutemi - Waza) 15 прийомів.	- програма самооборони.
Решта 10 ступенів визначають розряди майстерності.	4 ступінь 3 (кю) спортсменам цього ступеня присвоюється зелений пояс і вони повинні продемонструвати наступні технічні дії: підхоплення під відставлену ногу, бічна підсічка в коліно, підхоплення під одну ногу, кидок ривком вперед, бічна підсікання, перегинання ліктя при захопленні руки ногами, вузол поперек.	4 кю включає 8 кидків у стійці, 3 утримання, 3 види задушливих прийомів і 3 больових.	Техніка боротьби лежачи включає 71 прийом і поділяється на: -техніка утримань – 17; -техніка задушливих прийомів – 29 ; -техніка больових прийомів – 25 .	УТГ – 1 (12-14 років) входять: - 10 кидків у стійці, - 6 технічних дій у боротьбі лежачи, - Розділ самооборони. У програму УТГ (14-16 років) входять: - 11 технічних дій у стійці; - 8 технічних дій у боротьбі лежачи; - Розділ самооборони.
	4 ступінь 3 (кю) спортсменам цього ступеня присвоюється зелений пояс і вони повинні продемонструвати наступні технічні дії: підхоплення під відставлену ногу, бічна підсічка в коліно, підхоплення під одну ногу, кидок ривком вперед, бічна підсікання, перегинання ліктя при захопленні руки ногами, вузол поперек.	3 кю входить 8 кидків, 3 утримання, 8 видів задушливих, 6 видів больових.		
	5 ступінь 2 (кю) спортсменам цього ступеня надається синій пояс. На даному етапі вони повинні опанувати наступні технічні дії: підсікання зсередини; бічна підсікання під дві ноги, кидок захопленням двох ніг, задня підніжка, перегинання ліктя за допомогою рук збоку, перегинання ліктя за допомогою ноги зверху.	2 кю включає 8 кидків, 3 види утримань, 7 видів задушливих, 8 видів больових.		
	6 ступінь 1 (кю) спортсменам цього ступеня присвоюється коричневий пояс, вони повинні виконати кидки: підсаджування під	1 кю складається з 8 технічних дій у стійці, 3 видів утримань, 7 задушливих, 7 больових.		

	гомілки, кидок через груди, кидок з-під плеча, кидок через плечі, кидок задня підсічка, підбивши під дві ноги, зачіп стопою, перегинання ліктя двома руками.			
Характеристика та зауваження	Програма навчання, представляє лаконичну послідовність і обсяг навчання техніки дзюдо, проте відсутність чіткої інформації про терміни її вивчення і очевидний далеко не повний технічний арсенал не дозволяють повною мірою вважати її придатною для підготовки дзюдоїстів у системі багаторічної підготовки.	Аналіз даної програми технічної підготовки дзюдоїстів вказує на ширший арсенал техніки, що використовується в підготовці дзюдоїстів і відносну стабільність кількісного складу прийомів з різних технічних груп. Ця програма дозволяє вести багаторічну підготовку.	У методиці підготовки охоплюється значна частина техніки дзюдо. Але відсутність системи та поділу прийомів за групами та ступенями, а також відсутність вказівки на послідовність їх вивчення не дозволяють ефективно використовувати дану систему підготовки.	Вивчення розділу технічної підготовки у програмі з дзюдо, очевидно, відрізняється від аналогічних програм підготовки в інших країнах і водночас не дає остаточної та переконливої відповіді про правильність обсягу та послідовність навчання техніки дзюдо.

Розглядаючи закономірності багаторічної підготовки спортсменів в різних видах спорту, В. М. Платонов [4] вважає, що її результативність залежить від таких факторів:

• особливості змагальної діяльності та ступеня підготовленості спортсменів, які здатні досягти високих спортивних результатів;

• закономірностей розвитку різних аспектів спортивної майстерності та адаптаційних процесів у функціональних системах, які відповідають конкретному виду спорту;

• індивідуальні та статеві характеристики спортсменів, періоди біологічного дозрівання спортсменів і значною мірою пов'язані з цим темпи розвитку їхньої спортивної майстерності;

• вік спортсмена, коли він почав займатися спортом, а також вік, коли він розпочав спеціальні тренування;

• Зміст тренувального процесу включає такі елементи, як склад засобів і методів, динаміку навантажень, створення різних структурних утворень і використання додаткових елементів, таких як спеціальне харчування, тренажери, засоби, які відновлюють і стимулюють працездатність тощо.

У таблиці 2 наведено як впливає звання Майстер спорту у кар'єрі дзюдоїста та як змінюється його підготовка до змагань, кількість змагань та подальша кар'єра.

Таблиця 2

Порівняльна таблиця до та після отримання звання «Майстер Спорту»

	До отримання звання Майстер Спорту	**Після отримання звання Майстер Спорту**
Кількість років тренувань у дзюдо	11-15 років	Середній вік кар'єри дзюдоїста до 35 років
Кількість змагальних стартів всього	Більше 100 змагань, починаючи з дитячих	350 і більше
Кількість змагальних стартів в рік	14-18	9-14
Кількість зборів на рік	2-4	6-10

Комплексний підхід до спостереження за змагальними заходами під час підготовки борців до змагального мікроциклу орієнтований на глибоке розуміння та удосконалення різних аспектів підготовки атлетів. Цей процес вимагає ретельного та повного аналізу, який охоплює фізичні, технічні та психологічні аспекти тренувань.

Загальний підхід до спостереження включає взаємодію команди, розуміння стратегічних завдань у режимі реального часу, адаптацію до різних типів супротивників і аналіз тактичних рішень. Зважаючи змагання як частину постійного вдосконалення, тренери можуть змінити свої тренувальні плани та стратегії, щоб максимізувати результативність своїх спортсменів.

У процесі спостереження важливо звертати увагу на динаміку змагання: як атлети змінюють свою стратегію в різних етапах поєдинку, як вони реагують на непередбачені ситуації та як вони змінюють свою стратегію.

Аналіз результатів змагань є ще однією важливою частиною спостережень. Це стосується власної результативності, тобто успіху та невдач, а також динаміки розвитку та потенційних недоліків. Змагання дають тренерам можливість оптимізувати свої підходи та підходи до підготовки.

Тому було проведено спостереження за українськими дзюдоїстам, які представляли збірну України на важливих стартах, таких як: Чемпіонат України; Чемпіонат Європи та Чемпіонат Світу, які проходили у 2022-2023 роках відображені у (Табл. 3).

У ваговій категорії до 60 кг за олімпійську кваліфікацію борються два представники від збірної України. Спортсмени знаходяться практично на одному рівні, тому боротьба у них триває до останнього змагання де можливо набрати кваліфікаційні бали для отримання олімпійської ліцензії.

Таблиця 3

Аналіз виступу українських дзюдоїстів в дворічному макроциклі

Спортсмени за ваговими категоріями	**Ч.У. 2022**		**Ч.Є. 2022**		**Ч.С. 2022**		**Ч.У. 2023**		**Ч.Є. 2023**		**Ч.С. 2023**		**% реалізації потенціалу**
	В	**П**	**В**	**П**	**В**	**П**	**В**	**П**	**В**	**П**	**В**	**П**	
чоловіки													
60 кг	-	-	1	2	0	1	-	-	1	1	-	-	0
60 кг	4	0	1	1	0	1	-	-	3	1	-	-	50
66 кг	-	-	5	0	2	2	-	-	3	1	-	-	57
81 кг	-	-	3	2	0	1	-	-	-	-	-	-	0+
81 кг	5	1	-	-	-	-	-	-	3	2	-	-	54,5
+ 100 кг	-	-	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-	0+
жінки													
57 кг			1	1	2	2			-	-	-	-	~0
78 кг			0	1	4	1			2	2	-	-	60

Примітка: Виграш однієї сутички: + 2 бали; Програш однієї сутички: - 2 бали;
« - » - не приймали участі на змаганнях; «+» - травмований; «~» зміна вагової категорії

Нижче буде представлені (Табл. 4,5) на якій порівнюється виступ двох дзюдоїстів (вагової категорії до 60 кг) на рейтингових змаганнях за 2022/23 рр.

Таблиця 4

Порівняльна таблиця виступів 1 та 2 номеру членів збірної України на кваліфікаційних змагань з дзюдо на Олімпійські Ігри 2024 року

Турнір	**Спортсмени**				**Загальний результат виступу**	
	1		**2**			
2022 р.	**В**	**П**	**В**	**П**	**1**	**2**
Grand Slam Tel-Aviv	4	0	1	1	1місце	Закінчив у 2 р-ді
Grand Slam Antalya	-	-	0	1	Не боровся	Закінчив після 1 р-ду
European Championship	1	2	1	1	7 місце	Закінчив у 2 р-ді
World Championship	0	1	0	1	Закінчив після 1 р-ду	Закінчив після 1 р-ду
Grand Slam Abu-Dhabi	-	-	2	1	Не боровся	Закінчив у 3 р-ді
Grand Slam Baku	-	-	3	1	Не боровся	2 місце
Grand Slam Tokyo	0	1	0	1	Закінчив після 1 р-ду	Закінчив після 1 р-ду
Masters Jerusalem	1	1	1	1	Закінчив у 2 р-ді	Закінчив у 2 р-ді

Примітка: « - » - спортсмен не приймав участі у змаганнях.

Таблиця 5

Порівняльна таблиця виступів 1 та 2 номеру членів збірної України на кваліфікаційних змагань з дзюдо на Олімпійські Ігри 2024 року

Турнір	**Спортсмени**	**Загальний результат виступу**

	1		2			
2023 р.	**В**	**П**	**В**	**П**	**1**	**2**
Grand Slam Portugal	2	2	1	1	7 місце	Закінчив у 2 р-ді
Grand Slam Paris	0	1	0	1	Закінчив після 1 р-ду	Закінчив після 1 р-ду
Grand Slam Tbilisi	4	1	3	2	3 місце	5 місце
Grand Slam Antalya	1	1	4	1	Закінчив у 2 р-ду	2 місце
Grand Prix Upper Austria	4	1	3	1	3 місце	2 місце
Grand Prix Zagreb	1	1	5	0	Закінчив у 2 р-нду	1 місце
Grand Slam Tokyo	0	1	0	1	Закінчив після 1 р-ду	Закінчив після 1 р-ду
European Championship	1	1	3	1	Закінчив у 2 р-ді	2 місце
World Championship	-	-	-	-	-	-

Примітка: « - » - спортсмен не приймав участі у змаганнях.

Розглянувши детальніше виступ обох спортсменів за 2022-2023 рр. можна підсумувати, що виступи на змаганнях у 2023р. стали більш результативні ніж у 2022 р. За результатами дворічного (протокольного) спостереження кращу підготовленість має 2 спортсмен

Висновки. Відповідне планування процесу підготовки, налагоджена комунікація між тренерами та спортсменами, а також індивідуалізація підходу грають важливу роль у підготовці борців до досягнення успіху на високому рівні змагань. Важливим аспектом на якому хочеться наголосити, що успішна підготовка борців в змагальному мікроциклі вимагає систематичності, сталого вдосконалення навичок та фізичної підготовки.

Література

1. Данько Г.П., Лаврентьєв О.М, Данько Т.Г., Крупеня С.В., Живолович С.А. Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних спортсменів з вільної боротьби. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць* / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Випуск 11 (157) 22. С 62-67.

2. Ковальчук Д.В. Побудова підготовки борців високої кваліфікації в змагальному мікроциклі /Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні: збірник матеріалів Науково-методичного семінару з міжнародною участю в рамках виконання ініціативної теми кафедри, м. Ірпінь, 24 листопада 2023 р. С. 217-226. PDF формат. URL: https://drive.google.com/file/d/11UHu5d796kgAzW9FhEOzrSL3L34UGcPZ/view

3. Плахтій Я.М. Фізична підготовленість юних дзюдоїстів на початкових етапах багаторічного спортивного удосконалення /Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні : збірник матеріалів Науково-методичного семінару з міжнародною участю в рамках виконання ініціативної теми кафедри, м. Ірпінь, 24 листопада 2023 р. С. 317-321. PDF формат. URL: https://drive.google.com/file/d/11UHu5d796kgAzW9FhEOzrSL3L34UGcPZ/view

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта.К.: Олимпийская литература, 2004. С. 620-671.

References

1. Danko G.P., Lavrentiev O.M., Danko T.G., Krupenya S.V., Zyvolovuch S.A. (2022) Pedagogical conditions for the formation of sportsmanship of young athletes in freestyle wrestling. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 11 (157), 62-67.

2. Kovalchuk D.V. (2023). Construction of training of highly qualified wrestlers in a competitive microcycle / Modern prospects for the development of physical culture and sports in Ukraine: a collection of materials of the scientific and methodical seminar with international participation as part of the department's initiative theme, Irpin, November 24, 2023, P. 217-226. PDF формат. URL: https://drive.google.com/file/d/11UHu5d796kgAzW9FhEOzrSL3L34UGcPZ/view

3. Plakhtiy Y.M. (2023). Physical fitness of young judokas at the initial stages of multi-year sports improvement / Modern prospects for the development of physical culture and sports in Ukraine: a collection of materials of the scientific and methodical seminar with international participation as part of the department's initiative theme, Irpin, November 24, 2023, P. 317- 321. PDF format. URL: https://drive.google.com/file/d/11UHu5d796kgAzW9FhEOzrSL3L34UGcPZ/view

4. Platonov V. N. (2004) The system of training athletes in Olympic sports. Kyiv: "Olympic Literature", 806.