Міністерство освіти і науки України
Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

Майнін Станіслав Сергійович

СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ ТА МЕТОДИ ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ У ЮНИХ БОРЦІВ ДЗЮДО

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Особистий підпис – здобувач С. С. Майнін

Науковий керівник кандидат біологічних наук,
доцент С. І. Шинкарьов

Завідувач кафедри – кандидат педагогічних наук,
доцент Т. Л. Полулященко

Полтава – 2024

Анотація. У дослідженні подано теоретичні та методичні засади особливостей спортивної підготовки та силової витривалості й методи її вдосконалення у юних борців дзюдо.

Вивчено стан розробленості проблеми в сучасній науково-методичній літературі; навчально-тренувальний процес спортивної підготовки юних борців дзюдо. Автором висвітлено особливості тренувального процесу та силової витривалості й методи її вдосконалення у юних борців дзюдо, який має свої специфічні завдання: підвищення рівня функціональних можливостей організму; досягнення високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості; оволодіння раціональною технікою й тактикою.

Автором розроблено, обґрунтовано та експериментально перевірено методику розвитку силової витривалості юних борців дзюдо.

Ключові слова: дзюдо, силова витривалість, тренувальний процес, юні борці дзюдо.

ЗМІСТ

ВСТУП……..... 5

РОЗДІЛ 1. СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ЮНИХ БОРЦІВ ДЗЮДО…… 8

1.1. Побудова навчально-тренувального процесу юних борців дзюдо…… 7

1.2. Зміст та завдання етапів спортивної підготовки борців дзюдо……. 23

1.3. Особливості фізичної підготовки юних борців дзюдо…….. 35

1.4. Аналіз сучасних підходів до вдосконалення силової витривалості у юних борців дзюдо…….. 47

Висновки до першого розділу…….. 53

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ЮНИХ БОРЦІВ ДЗЮДО…… 55

2.1. Методи дослідження……..…… 55

2.2. Організація дослідження…… 56

2.3. Перевірка ефективності методики розвитку силової витривалості юних борців дзюдо……. 57

Висновки до другого розділу……... 63

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ…… 65

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……. 68

ДОДАТКИ……..……..... 79

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа;

СДЮСШОР – спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа Олімпійського резерву;

ЗФП – загальна фізична підготовка;

СФП – спеціальна фізична підготовка;

ТТД – техніко-тактичні дії;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

КГ – контрольна група;

ЕГ – експериментальна група.

ВСТУП

Актуальність. Потужним стимулом до розвитку системи підготовки спортсменів стало відродження Олімпійських ігор, створення міжнародних спортивних федерацій з олімпійських видів спорту та поширення їх діяльності на формування системи змагань, уніфікацію правил їх проведення і вимог до спортивних будов та інвентарю. Це разом зі збільшенням популярності й масовості спорту, підвищенням уваги до фізичного виховання населення стимулювало розвиток наукових досліджень у сфері теоретико-методичних і медикобіологічних основ підготовки спортсменів, підготовку кваліфікованих представників фізичного виховання та тренерів з різних видів спорту (Бурла та ін., 2017, с. 16).

Перспективним напрямом удосконалення системи спортивного тренування в боротьбі дзюдо є наукове обґрунтування ефективних методів підвищення й оцінювання фізичної підготовленості спортсмена. Успішне розв’язання цього питання можливе за умови вдосконалення наявних та розробки нових тренувальних програм для дзюдоїстів, а також створення системи комплексного контролю розвитку фізичної підготовленості (Бекас, Паламарчук, 2014, с. 5).

Практичний досвід роботи тренерів-викладачів з підготовки борців-дзюдоїстів (А. В. Еганов, 1998; Ю. О. Юхно, 1998), а також дослідження провідних спеціалістів (Т. Г. Данько, 2008; О. В. Колєнков, 2005; Г. В. Коробейніков, 2005; С. В. Латишев, 2010 та ін.) спрямовані на вивчення і модернізацію тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів, тоді як проблема вдосконалення фізичної підготовленості борців на початкових етапах на сьогодні залишається актуальною і потребує поглибленого вивчення (Бекас, Паламарчук, 2014, с. 5).

Важливим чинником успішної діяльності борця у змаганнях є рівень спеціальної силової підготовленості. Здатність спортсмена проявляти значні

м’язові зусилля дозволяє ефективніше виконувати техніко-тактичні дії, цілеспрямовано і технічно більш різноманітно вести двобій (Рибалко Б. М., 1966; Бойко В.Ф., 1982, 1998; Медведь А.В., Кочурко Е. И., 1985; Чочарай З. Ю., 1989; Brian Caffari, 1994; Платонов В.М., 1997 та ін.).

Зміни пунктів правил змагань орієнтують борців на підвищення активності ведення поєдинку. Це, у свою чергу, вимагає від дослідників і тренерів своєчасного поновлення і корекції методики тренування. Підвищення рівня силової витривалості борця, коли резерви збільшення інтенсивності й обсягу тренування практично вичерпані, можливе лише шляхом оптимізації самої методики навчально-тренувального процесу. Це вимагає об’єктивного контролю рівня силової витривалості, техніки виконання техніко-тактичних дій, і своєчасної їх корекції (Тупєєв, Латишев, 2016, с. 7).

Вищезазначене зумовило вибір теми дослідження **«Силова витривалість та методи її вдосконалення у юних борців дзюдо».**

Мета дослідження – розробити, обґрунтувати та експериментально перевірити методику розвитку силової витривалості юних борців дзюдо.

Об’єкт дослідження – навчально-тренувальний процес спортивної підготовки юних борців дзюдо.

Предмет дослідження – засоби і методи спортивного тренування, що сприяють розвитку силової витривалості юних борців дзюдо.

З**авдання дослідження** були сформульовані відповідно до мети:

1.Здійснити аналіз наукової та навчально-методичної літератури в контексті підготовки юних борців дзюдо та розвитку силової витривалості.

2. Визначити найбільш об’єктивні методики оцінювання рівня силової витривалості юних борців дзюдо.

3. Розробити та експериментально перевірити методику розвитку силової витривалості юних борців дзюдо.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети й вирішення

завдань дослідження було використано такі методи:

– теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури;

– узагальнення досвіду практичної роботи, аналіз щоденників та планів підготовки спортсменів;

– аналіз і узагальнення передового спортивного досвіду фахівців у тренувальному процесі борців з вільної боротьби;

– спостереження та аналіз відео матеріалів;

– педагогічний експеримент;

– метод математичної статистики.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що розкриття проблеми дослідження може служити додатковим інформаційним матеріалом для здобувачів освіти, спортсменів, тренерів, зацікавлених у вивченні цього питання.

За результатами кваліфікаційного дослідження взята участь та виступ на пленарному засіданні на VII Всеукраїнській студентській науково-практичній інтернет-конференції *«Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту: погляд молоді»* за обсягом часу 9 годин/0,3 кредиту (ЄКТС), сертифікат № 6/0348 від 12-13 квітня 2023 року, яка проходила у Державному закладі «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» та опубліковано статтю у збірнику наукових праць студентів *«Науковий пошук молодих дослідників»* № 3, 2023 на тему «Побудова навчально-тренувального процесу юних борців дзюдо» (Майнін, 2023, С. 171-177).

Структура роботи. Представлена кваліфікаційна робота складається зі вступу, 2-х розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаної літератури і додатків. Робота викладена на 82 сторінках, має таблиці, рисунки та додатки. У списку використаної літератури 81 літературне джерело, використані при виконанні кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ЮНИХ БОРЦІВ ДЗЮДО

1.1. Побудова навчально-тренувального процесу юних борців дзюдо

Зростання ролі фізичного виховання та спорту на порозі третього тисячоліття у переважній більшості сучасних країн супроводжується пошуком найбільш ефективних форм цієї діяльності. Сьогодення поставило перед вітчизняною наукою завдання – дослідити та осмислити закономірності і тенденції розвитку олімпійського руху в період побудови Української незалежної держави і на цій основі розробити проект формування національної системи спортивних єдиноборств (Артюзов, 2000, с. 3).

Будучи тісно пов’язаною із освітою, охороною здоров’я, обороною, культурою, наукою, матеріальним виробництвом суспільства, система спортивних єдиноборств віддзеркалює його соціальне, економічне, духовне життя і являє собою історично зумовлений тип соціальної практики національного фізичного виховання, яка включає всі системні компоненти – ідеологічні, науково-методичні, правові, програмно-нормативні, організаційні (Артюзов, 2000, с. 3).

Дзюдо являє собою ситуаційний, складно координаційний, ациклічний, швидкісно-силовий вид спортивних єдиноборств, суть якого зводиться до поєдинку двох спортсменів дзюдоїстів, кожен з яких прагне здобути перемогу за допомогою техніки боротьби стоячи (кидки) або техніки боротьби лежачи (больові прийоми, задушливі захоплення, утримання) у суворій відповідності з Правилами змагань.

Основні дослідження в дзюдо спрямовані на побудову тренувального

процесу, який може підвищити ефективність змагальної діяльності дзюдоїстів (Ананченко К. В., 2006; Арзютов Г. М., 2000; Єрмаков С. С., 2010; Пакулін С. Л., Перебійніс В. Б., 2017 та ін.)

Дзюдо – (від японського «дзю» – гнучкий, м'який; «до» – шлях) – вид єдиноборств, де поряд з кидками дозволені больові (але тільки на руки) і задушливі прийоми. Спортсмени займаються в кімоно (довга стьобана куртка з поясом і штани), а борються на спеціальних матах – татамі.

Структура навчально-тренувального процесу юних дзюдоїстів представлена на рисунку 1.1.

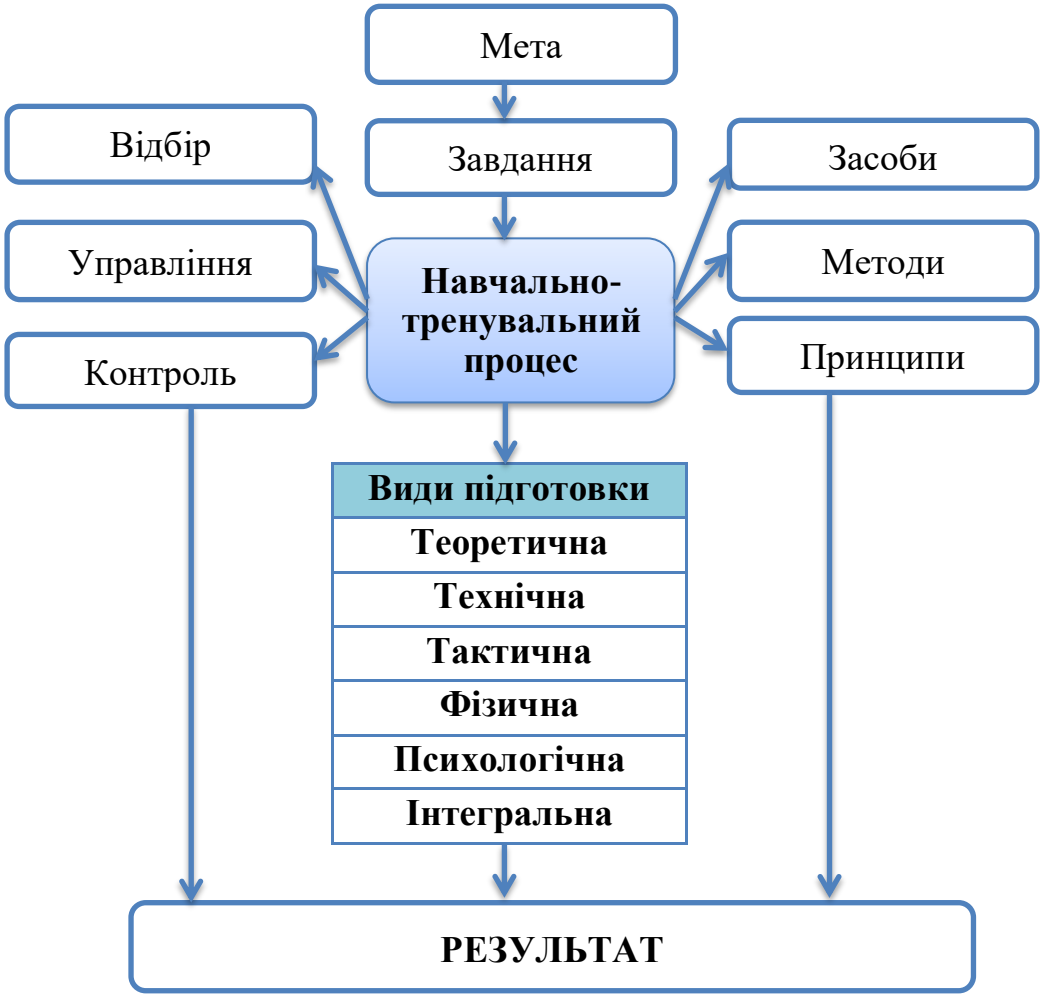

Рис. 1.1. Структура навчально-тренувального процесу юних дзюдоїстів

Сучасна система підготовки спортсмена – складна система з багатьма чинниками, мета, завдання, засоби, методи, організаційні форми,

матеріально-технічні умови якої спрямовані на забезпечення досягнення спортсменом найвищих спортивних показників. Вона охоплює безпосередньо тренувальну та змагальну діяльність спортсменів, а також організаційно-правове, науково-методичне, матеріально-технічне й медичне забезпечення тренувань і змагань, спрямованих на створення умов для досягнення високих спортивних результатів (Алексєєв, Юхно, Середа, 2019, с. 4).

Підготовка юних спортсменів розглядається як тривалий педагогічний процес із використанням сукупності тренувальних і нетренувальних засобів (ритм життя спортсмена, виховання, лекції та бесіди на політичні, естетичні та інші теми, самостійна робота з книгою, змагання тощо). За допомогою всіх цих форм та умов забезпечуються всебічний розвиток особистості юних спортсменів і необхідний ступінь готовності до спортивних досягнень (Бурла та ін., 2017, с. 25).

На думку фахівців у галузі спорту спортивне тренування – це педагогічний процес, спрямований на вирішення комплексних задач з навчання та вдосконалення техніки та тактики, розвитку рухових здібностей, підвищенню функціональних можливостей організму, вихованню спортсмена та ін.

Науковці А. О. Бурла та ін. (2027) під спортивним тренуванням розуміють спеціально організований педагогічний процес, що націлений на досягнення високих результатів в обраному виді спортивної діяльності. Цільові настанови та завдання визначають основні напрями багаторічного тренувального процесу. Тому тренер повинен чітко їх формулювати (Бурла та ін., 2017, с. 25).

У структурі системи підготовки спортсмена виділяють спортивне тренування, змагання, позатренувальні та позазмагальні чинники, що підвищують результативність тренування та змагань.

Побудова тренування, а значить зміст і структура її, залежать від

завдань підготовки на тому чи іншому етапі, величини та взаємозв'язку тренувальних навантажень, календаря змагань.

Протягом досить тривалого часу прогрес досягнень у дзюдо базувався переважно на підвищенні обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень.

Основна *мета* спортивного тренування – забезпечити високий рівень здоров'я спортсменів, оволодіння спортивною технікою, виховання моральних та вольових рис характеру, розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності) і на цій основі – досягнення високих показників в обраному виді спорту (Костюкевич, 2007).

Мета тренування обумовлює послідовне вирішення різних за масштабом загальних та окремих завдань, основні з яких можна сформулювати наступним чином:

- забезпечення всебічної фізичної підготовленості;
- формування техніко-тактичної підготовленості;
- підвищення рівня тренованості;
- організація виховної роботи;
- прищеплення навичок щодо дотримання спортивної етики та дисципліни;
- зміцнення здоров'я, дотримання вимог особистої та громадської гігієни, гігієни тренування та режиму спортсмена, організація лікарського контролю;
- систематична участь у спортивних змаганнях;
- популяризація спортивної боротьби (Тупєєв, 2014, с. 4).

Зупинимось на змісті видів підготовки спортсменів-дзюдоїстів. У структурі підготовленості спортсменів виділяють відносно самостійні сторони, що мають значні ознаки: теоретичну, технічну, фізичну, тактичну, психологічну й інтегральну.

Цілеспрямована підготовка дзюдоїстів сприяє досягненню ними стану

«спортивної форми», який характеризується оптимальною технічною, тактичною, фізичною, психічною підготовленістю і виявляється у рівні спортивних результатів, показаних дзюдоїстами на тренуваннях та змаганнях.

Теоретична підготовка – формування у спортсменів спеціальних знань, потрібних для успішної реалізації в цьому виді спорту. Вона може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і у формі бесід, вивчення схем, кінограм, перегляду відеозаписів тощо (Алексєєв, Юхно, Середа та ін., 2019, с. 6).

Теоретична підготовка повинна вирішувати такі завдання:

- ✓ ознайомлення з вільною боротьбою як олімпійським видом спорту, історією її розвитку, традиціями, біографіями видатних борців України, її відмінностями від інших видів єдиноборств;
- ✓ мотивації юних спортсменів до систематичних занять фізичною культурою і спортом;
- ✓ ознайомлення з правилами поведінки на тренуванні та змаганнях, правилами техніки безпеки;
- ✓ оволодіння знаннями з особистої гігієни, з планування режиму дня, харчування, самоконтролю;
- ✓ надання найпростіших знань з методики фізичної та технічної підготовки.

Загальна теорія підготовки спортсменів є прикладом сучасних інтегративних наук, в основу яких покладена схожість структури внутрішнього функціонування об’єктів, а не їх приналежність до традиційної дисципліни. Міждисциплінарний підхід дозволяє, по-перше, охопити всю сукупність об’єктів, які належать до дисципліни, що розглядається, а по-друге, уявити обсяг знань, накопичених у межах традиційних дисциплін (теорія і методика спортивного тренування, фізіологія, біохімія, морфологія, психологія тощо) з позиції можливості їх практичної реалізації під час

підготовки спортсменів вищої кваліфікації (Бурла та ін., 2017, с. 20).

Вивчення основ фізичної культури дозволяє вирішувати такі важливі освітні завдання: розуміти роль фізичної культури в розвитку людини; сприяти освоєнню системи знань про фізичну культуру і спорт, їх ролі у формуванні здорового способу життя, розвитку і вдосконаленні психофізичних якостей; опановувати професійними компетентностями в рекреаційній діяльності, творчим досвідом в індивідуальних і колективних формах занять фізичними вправами (Пітин, 2015, с. 39).

Теоретичні знання, отримані на різних етапах багаторічної підготовки, належать до системи цінностей спортсменів, формують передумови успішного становлення й підтримання рівня спортивної майстерності та гармонійного розвитку особистості (Пітин, 2015, с. 7).

Тренер повинен прищеплювати спортсменові певні знання й уміння, крім того, навчити його самостійно опановувати теорію, найбільш об’єктивно оцінювати свої дії при складних ситуаціях. На кожному етапі свого спортивного вдосконалення спортсмен повинен опановувати ті знання і вміння, що відповідають його віку, спортивному рівневі (Пітин, 2015, с. 34).

У процесі багаторічного тренування спортсмена, паралельно з вирішенням багатьох задач тактичної і технічної підготовки, теоретичної, морально-вольової, психологічної підготовки, важливе місце займає фізична підготовка, яка забезпечує розвиток силових, швидкісних, координаційних можливостей, витривалості, гнучкості (Бєлоус, 2009, с. 12).

Загальна та спеціальна фізична підготовка. Фізична підготовка є невід’ємною частиною спеціалізованої підготовки, яка створює її основу, на всіх етапах удосконалення спортивної майстерності.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) – це процес удосконалення рухових фізичних якостей, спрямований на всебічний та гармонійний фізичний розвиток людини.

ЗФП сприяє підвищенню функціональних можливостей, загальної

працездатності, є підґрунтям для спеціальної підготовки та досягнення високих результатів в дзюдо (Алексєєв, Юхно, Середа та ін., 2019, с. 6).

Перед ЗФП ставляться такі завдання:

- ✓ зміцнення здоров'я дітей, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку;
- ✓ розвиток загальної витривалості;
- ✓ розвиток швидкісних здібностей;
- ✓ розвиток гнучкості;
- ✓ виконання рухів без зайвого напруження.

Із ЗФП пов'язане досягнення фізичної досконалості – рівня здоров'я та всебічного розвитку фізичних здібностей, відповідних до вимог людської діяльності у визначених історично умовах виробництва, що склалися, військової справи та інших сферах суспільного життя.

Конкретні принципи та показники фізичної досконалості завжди визначаються реальними запитами та умовами життя суспільства на кожному історичному етапі. Проте в них також завжди присутня вимога до високого рівня здоров'я та загальної працездатності (Алексєєв, Юхно, Середа та ін., 2019, с. 7).

В процесі фізичної підготовки можна підвищити силові якості, підвищити аеробні і анаеробні можливості молодого спортсмена. У принципі підліток добре адаптується до режиму тренування дорослих атлетів, але програми підготовки для дітей і підлітків повинні розроблятися для кожної вікової групи, із ретельним урахуванням всіх факторів фізичного розвитку (Бєлоус, 2009, с. 14).

До того ж слід пам'ятати, що навіть достатньо висока загальна фізична підготовленість часто не може забезпечити успіху в дзюдо. А це означає, що в одних випадках потрібний підвищений розвиток витривалості, в інших – сили і так далі, тобто необхідна спеціальна підготовка.

Засобами загальної фізичної підготовки є переважно вправи з інших

видів спорту, які за структурою не схожі з основним видом вправ дзюдо. У такий спосіб збільшується вплив на розвиток тих якостей, котрі залишаються недостатньо розвинутими у процесі вузько спрямованого тренування. Широко використовуються вправи для загального розвитку: вправи з предметами (скакалки, набивні м'ячі, гантелі), акробатичні вправи, стрибки на батуті, метання (набивні м'ячі), штовхання ядра, стрибки у довжину і висоту, плавання, стрибки у воду, вправи з різними обтяженнями, веслування, лижний спорт, рухливі та спортивні ігри. Усі вправи слід добирати з урахуванням індивідуальних особливостей, віку, статі спортсменів (Алексєєв, Юхно, Середа та ін., 2019, с. 7).

Вправи, що спрямовані на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості дзюдоїстів, відносять до загально-підготовчих засобів, а вправи з підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості – до засобів спеціальної підготовки.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на удосконалення специфічних якостей, які за характером, рівнем розвитку рухових здібностей, обсягом та інтенсивністю навантажень близькі до змагальної діяльності дзюдоїста. Високий рівень СФП сприяє зростанню ефективності техніко-тактичних дій спортсменів, психічної готовності для досягнення високої спортивної форми. Її головна мета – максимальний розвиток спеціальних рухових якостей: спеціалізованої сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості. Для розв'язання цього завдання використовують спеціальні підготовчі вправи з характерною для усіх головних рухів – координацією, напруженням, темпом і ритмом рухів (Алексєєв, Юхно, Середа та ін., 2019, с. 7).

У технічній підготовці дзюдоїстів виділяють:

- ✓ техніку кидків зі стійки (наге-ваза);
- ✓ техніку в положенні лежачі (не-ваза);
- ✓ техніку стійок і захватів (кумі-ката);

- ✓ техніку падіння (укемі);
- ✓ техніку виведення з рівноваги (кузуші);
- ✓ техніку контр прийомів (гаеші-ваза).

Техніка боротьби у стійці (наге-ваза) ділиться на:

- ✓ техніку боротьби ногами (аші-ваза);
- ✓ техніку кидків через стегно (коші-ваза);
- ✓ техніку кидків руками (те-ваза);
- ✓ техніку кидків через плечо (ката-ваза);
- ✓ техніку кидків з падінням (сутемі-ваза);

Техніка боротьби лежачі (не-ваза) ділиться на:

- ✓ техніку утримань (осаекомі-ваза);
- ✓ техніку задушливих прийомів (шіме-ваза);
- ✓ техніку больових прийомів на суглоб ліктю (кансецу-ваза).

У дзюдо заборонені захоплення руками за ноги, больовий вплив на очі, рот і ніс, больові і задушливі прийоми в стійці. У боротьбі в партері дозволені больові прийоми тільки на ліктьовий суглоб (Алексєєв, Юхно, Середа та ін., 2019, с. 8).

Під тактикою в дзюдо розуміється раціональне використання бойових засобів для досягнення перемоги. Якою б не була технічна досконалість дзюдоїстів, саме уміння організувати сутичку, правильно використовуючи техніку щодо особливостей супротивника, визначає ступінь його бойової майстерності. Метою тактичної підготовки дзюдоїста є формування стандартних тактичних дій в умовах тренування та змагальної діяльності (Алексєєв, Юхно, Середа та ін., 2019, с. 8).

Спортивна тактика – це мистецтво доцільного використання технічних умінь і навичок, фізичних якостей і здібностей, психологічних ресурсів для досягнення найвищого результату в конкретних умовах змагань. Тактика передбачає реалізацію системи розумових операцій і дій для аналізу ситуації, розуміння і прогнозування дій суперника. Вона має на увазі вибір і

цілеспрямоване застосування найбільш ефективних способів використання технічних прийомів для вирішення актуальних змагальних завдань з урахуванням правил спортивних змагань, ресурсів і обмежень в підготовленості спортсмена, конкретних умов середовища, а також раціональний розподіл зусиль в процесі виконання змагальних дій, застосування впливу на противника і маскування своїх намірів.

Тактична підготовка забезпечує спортсменів способами та методами ведення боротьби під час змагань; сприяє правильному розподілу своїх сил, оптимальному підбору та виконанню прийомів, необхідних для досягнення перемоги. Базою для розвитку здібностей застосування тактики є теоретична підготовленість, уміння спостерігати й аналізувати ситуацію, що відбувається на килимі.

Однією із актуальних проблем підготовки в спортивних єдиноборствах є пошук оптимальних шляхів успішного вдосконалення спортивної майстерності при переході юних спортсменів у дорослі групи. Це, в першу чергу, стосується вдосконалення техніко-тактичної майстерності, тому що ця сторона підготовки є найбільш вразливою. Проте, на думку багатьох фахівців, підготовка молодих спортсменів ведеться однобічно, з акцентом на підвищення рівня функціональної і фізичної підготовленості на шкоду вдосконаленню їх техніко-тактичних можливостей. Це є причиною того, що багато спортсменів, які досягнули високих спортивних результатів в юнацькому і юніорському віці, не прогресують або слабо прогресують при переході в групу дорослих (Демінський, 1999, с. 58).

Досягнення високого спортивного результату неможливе без належної *психологічної підготовки*, в процесі якої виховуються та вдосконалюються морально-вольові якості, вміння налаштовуватись на спортивну боротьбу. Належна психологічна підготовка дозволяє сформувати в спортсмена спеціальні психологічні функції, пов’язані з особливостями змагальної діяльності у дзюдо.

Напрями психологічної підготовки:

- ✓ формування мотивації до занять спортом;
- ✓ вольова підготовка;
- ✓ ідеомоторне тренування;
- ✓ удосконалення реагування;
- ✓ удосконалення спеціалізованих умінь;
- ✓ регулювання психічної напруженості;
- ✓ удосконалення толерантності до емоційного стресу;
- ✓ управління стартовим станом (Алексєєв, Юхно, Середа та ін., 2019, с. 9).

Під *інтегральною підготовкою* слід розуміти цілеспрямований процес напрацювання зв'язків між факторами, що зумовлюють ефективність (результат) дій спортсмена і комплексний вплив цілісної спортивної діяльності, включаючи змагальну. Для розуміння сутності застосування у навчально-тренувальному процесі інтегральної підготовки необхідно визначити коло завдань, які вона вирішує:

- ✓ здійснення зв'язків між видами підготовки;
- ✓ досягнення стабільності борцовських навичок у складних умовах змагань;
- ✓ реалізація фізичної, технічної, тактичної, психологічної й теоретичної підготовки у єдності дій (Собко, 2013, с. 91).

За твердженням більшості науковців, у процесі планування тренувального процесу більше уваги потрібно приділяти побудові окремих тренувальних занять і мікроциклів. Вибір типу тренувальних занять на різних етапах мікроциклу, методика побудови їх програм, залежно від спрямованості, особливостей чергування в мікроциклі занять із різними за величиною і специфікою впливу навантаженнями, значною мірою визначають характер і величину тренувального та змагального ефекту (Пітин, 2015, с. 32).

Сучасний рівень знань і запити спортивної практики вимагають розглядати спортивну підготовку як цілісний багаторічний процес, що дозволяє спортсменові досягти протягом кар'єри максимально можливих результатів і продемонструвати їх у найбільш відповідальних змаганнях.

У програмі підготовки дзюдоїстів рекомендують такі варіанти тренувальних занять: перший варіант (з 3-х частин) здебільшого застосовується в заняттях з більш підготовленими спортсменами; другий (з 4-х частин) – в групових заняттях з недостатньо підготовленими та новачками, в групах здоров'я та ін. (Сагалєєв, 2013).

У тренувальному занятті дзюдоїстів з трьох частин час розподіляється таким чином: розминка триває 20-30 хвилин, основна частина – 80-90, перехідна – 10 хвилин (Алексєєв, Ананченко, Бойченко, 2014).

Залежно від завдання, періоду тренувань, а головне – від підготовленості юних дзюдоїстів застосовують й інший варіант тренувальних занять – з чотирьох частин: вступна, підготовча, основна та перехідна (Сагалєєв, 2013).

Підготовленим дзюдоїстам рекомендуються додаткові індивідуальні заняття (за завданням тренера), які проводяться самими спортсменами протягом 30-40 хвилин щодня. Такі заняття вирішують одне або два вузьких завдання (наприклад, розвиток сили певних груп м'язів, вдосконалення окремих елементів техніки тощо) (Перебийніс, 2019, с. 23).

Вступна частина має на меті організувати групу до занять. Засобами виконання цього завдання є: шикування групи, рапорт, перевірка відвідування, пояснення завдань і змісту заняття; чергування ходьби і бігу, виконання вправ під час ходьби, перешикування для виконання фізичних вправ у підготовчій частині.

У підготовчій частині відповідними вправами вирішуються завдання попередньої підготовки всіх груп м'язів з метою розвитку еластичності, підвищення рухливості в суглобах, вдосконалення координації

(погодженості) рухів та ознайомлення з елементами техніки. Ця частина особливо важлива в тренувальному занятті з новачками та з недостатньо підготовленими дзюдоїстами.

Основна частина вирішує завдання підвищення всебічної фізичної та спеціальної підготовки, навчання й вдосконалення спортивної техніки і тактики, виховання вольових і фізичних якостей. Зміст основної частини занять змінюється залежно від підготовленості спортсменів, їх віку, статі, періоду тренувань, спортивної спеціалізації та інших обставин. Але завжди навчання і тренування повинні мати таку раціональну послідовність – вправи переважно для навчання техніці або тактиці та їх вдосконалення; вправи, спрямовані переважно на розвиток швидкості; вправи, спрямовані переважно на розвиток витривалості.

До основної частини одного тренувального заняття дзюдоїстів включають вправи для розвитку одної або двох з названих якостей.

Перехідна частина – обов’язкова для тренувальних занять з будь-якими контингентами, бо завдяки їй вирішується дуже важливе завдання, а саме: поступове зниження навантажень, приведення організму в стан, близький до норми (Перебийніс, 2019, с. 23).

Розподіл часу за окремими частинами занять може змінюватись залежно від багатьох обставин (завдань, які повинні вирішуватись на даному занятті, підготовленості групи, періоду тренувань тощо).

При вирішенні завдань спортивного тренування використовується широкий спектр різноманітних засобів. їх можна умовно поділити на дві групи – основні та додаткові. Першу складають різні фізичні вправи, які посідають провідне місце у тренувальному процесі. Застосування їх забезпечує перехід організму борця з вихідного стану в тренувальний. За структурою та механізмом впливу на організм вони складають підгрупи, які відрізняються одна від одної наближеністю або відносною віддаленістю від специфічних умов змагальної діяльності борця.

До підгрупи загальних входять фізичні вправи з різних видів спорту, які за впливом на організм не є характерними для єдиноборств. Разом з тим вони вирішують безумовно важливе завдання всебічної фізичної підготовки борця, широко використовуються на всіх етапах тренувального процесу (Тупєєв, 2014, с. 5).

Підгрупа допоміжних засобів складається з вправ, які формують функціональну базу організму борця для подальшого поглибленого спеціального тренування. До них можна віднести різні вправи, які розвивають основні рухові якості (силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість) та фізичні можливості борця.

Спеціальні вправи передбачають виконання дій та рухів, які за формою, структурою та механізмом впливу на організм є найбільш близькими до змагальних. Це окремі техніко-тактичні елементи та прийоми в цілому, що виконуються поза змагальною ситуацією (комплекси підвідних вправ, прийоми з інших видів спортивної боротьби.

До складу змагальних засобів входять комбінації техніко-тактичних дій, їх варіанти або окремі технічні дії, що виконуються відповідно до діючих правил змагань у боротьбі (Тупєєв, 2014, с. 6).

Ефективність тренувального заняття дзюдоїстів цілком і повністю залежить від педагогічного вміння, творчої активності тренера. Щоб кожне заняття проходило цікаво, емоційно, вони повинні ретельно готуватись до його проведення, широко застосовувати елементи змагань при виконанні вправ, не залишати без уваги жодного вихованця (Перебийніс, 2019, с. 24).

Багаторічна підготовка спортсмена поєднує в собі фізичний, тактичний, теоретичний, моральний і вольовий аспекти. Вона безперервно удосконалюється, шляхом відкриття і застосування нових положень, закономірностей, вимог. Усе все це сприяє подальшому прогресу безперервного росту спортивних результатів.

Залікові вимоги із загальної фізичної підготовки: протягом року

відповідно до плану річного циклу здавати контрольні нормативи на оцінку не нижче «3», відповідного віку і року навчання.

Із спеціальної фізичної підготовки: виконання спеціальних вправ борця і здача контрольних нормативів на оцінку не нижче «3» відповідно до вимог кожного року навчання.

З техніко-тактичної підготовки:

- ✓ знати і уміти виконувати основні елементи техніки і тактики відповідно до програмного матеріалу;
- ✓ уміти проводити навчальну і змагальну сутичку з виконанням завдань і настанов тренера;
- ✓ оцінка техніко-тактичної підготовленості проводиться відповідно до вимог на сек.

З психологічної підготовки: виконання вправ різної складності, що вимагають прояву вольових якостей.

З теоретичної підготовки: знати і уміти застосовувати на практиці програмний матеріал (Алексєєв, Юхно та ін., 2019).

Процес індивідуалізації підготовки юних борців дзюдо є важливим об’єктом вивчення спортивної науки. Підвищенню ефективності спортивної підготовки борців дзюдо, результативності їх змагальної діяльності сприяє використання комбінацій прийомів. Індивідуальна підготовка в спорті грає важливу роль, оскільки вона допомагає вигравати двобої при високому рівні суперництва. Її необхідність обумовлена високим рівнем вимог, що пред’являються спортивною діяльністю до особових, функціональних, потенційних можливостей юних спортсменів. Істотним резервом підвищення їх спортивної майстерності є подальше вивчення індивідуальних схильностей і рухових переваг спортсменів в конкретних умовах змагальної діяльності (Ананченко, Ручка, 2017, с. 4).

В процесі спортивного тренування відбувається всебічний і гармонійний розвиток особистості, набуття нею високих моральних і

вольових якостей. Під час тренувань спортсмени засвоюють увесь арсенал техніки, опановують тактику, набувають необхідних теоретичних знань і практичних навичок, підвищують ефективність самоконтролю. Основне завдання тренування – забезпечити фізичну досконалість і високий рівень здоров'я. Тренування – це спеціалізований довготривалий педагогічний процес, спрямований на отримання високих результатів в дзюдо відповідно з динамікою вікового розвитку. Досягненню цієї мети підпорядкована вся діяльність спортсмена під час тренування.

Ефективність розв'язання задач фізичної, технічної та тактичної підготовки визначається раціональним підбором комплексу засобів та методів. Велике значення мають спеціально-допоміжні, підвідні, спеціальні, ігрові та багато інших вправ. У свою чергу під раціональністю підбору засобів розуміється не тільки вибір вправ вузько спрямованого впливу, наприклад, на розвиток спеціальних силових здібностей, а й сполученого впливу, що одночасно позитивно впливають на вдосконалення техніко-тактичної майстерності.

1.2. Зміст та завдання етапів спортивної підготовки борців дзюдо

Відбір здібних юнаків та дівчат у дзюдо тісно пов'язаний з етапами багаторічного вдосконалення вихованців – від новачка, до майстра спорту міжнародного класу. Відповідно до етапів багаторічної підготовки вихованців передбачені певні етапи відбору, з конкретними завданнями та критеріями.

Етап початкової підготовки. Тривалість етапу 1-2 роки. Для зарахування до груп початкової підготовки юні спортсмени повинні мати довідку від лікаря про стан здоров'я та відсутність протипоказань щодо занять цим видом спорту.

Завдання етапу:

- зміцнення здоров’я і поліпшення фізичного розвитку дітей і підлітків;
- залучення дітей та підлітків до занять фізичною культурою та спортом, формування у них стійкого інтересу до систематичних занять дзюдо;
- оволодіння основами техніки виконання фізичних вправ, та основ базової техніки дзюдо;
- формування всебічної фізичної підготовленості засобами з різних видів спорту;
- виявлення задатків і здібностей дітей, визначення виду спорту для подальших занять, відбір і комплектування навчальних груп;
- підготовка до контрольного тестування із загальної та спеціальної фізичної підготовки та базової техніки дзюдо (Алексєєв, Юхно, Середа та ін., 2019, с. 10).

Перший етап – посвящення в дзюдо (8-10 років):

1. Зміцнення здоров’я, гармонійний розвиток форм і функцій організму юних спортсменів.
2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.
3. Спеціальна рухова підготовка, розвинення здібності відчувати і диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об’єкт, що рухається;
4. Початкова технічна підготовка в дзюдо – опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів стійки (НАГЕ-ВАЗА) та партеру (НЕ-ВАЗА).
5. Формування у дітей інтересу до занять спортом взагалі та дзюдо окрема.
6. Опанування мінімальних теоретичних знань із дзюдо, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.
7. Вивчення та удосконалення ритуалу дзюдо.

Опанування програми білого поясу (6 КЮ) (Програма ДЮСШ).

Цей етап вимагає від тренера-викладача з дзюдо прояви високого рівня організаторських та комунікативних здібностей. У сучасних соціальних умовах набір дітей до груп початкової підготовки для занять дзюдо ускладнюється низкою факторів: зниження інтересу до спортивних занять; вік набору дітей у дзюдо (8-10 років) збігається з набором до інших видів єдиноборств, до ігрових видів спорту, що «розсіює» потенційно-здатних дітей у різних секціях; низький рівень здоров'я значної частини дітей не дозволяє їм займатися дзюдо та ін.

Етап попередньої базової підготовки. Тривалість етапу 3-5 років. Групи базової підготовки формуються на конкурсній основі із здорових і практично здорових учнів, які пройшли необхідну підготовку не менше одного року і виконали контрольно-перевідні нормативи із загально-фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки.

Завдання етапу:

- зміцнення здоров'я юних спортсменів;
- усунення недоліків у рівні їхнього фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
- формування стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення;
- цілеспрямований розвиток тих фізичних якостей, які припадають на сенситивну фазу розвитку;
- виявлення тих індивідуальних природжених фізичних, морфологічних, психологічних якостей, на основі яких буде сформована індивідуальна техніка (індивідуальний стиль боротьби);
- оволодіння основами техніки і тактики дзюдо, набуття змагального досвіду;
- підготовка до контрольного тестування із загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніки і тактики вільної боротьби, що відповідає цій

віковій групі (Алексєєв, Юхно, Середа та ін., 2019, с. 10-11).

Зміст роботи на етапі загального удосконалення (10-13 років):

1. Зміцнення здоров’я, гармонійний розвиток форм і функцій організму юних спортсменів.

2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.

3. Удосконалення спеціально-рухової підготовки – розвинення здібності відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об’єкт, що рухається;

4. Поглиблена і домірна спеціальна фізична підготовка – сприятливий віковий період для розвитку спритності, гнучкості, швидкості.

5. Початкова функціональна підготовка – опанування середніх тренувальних навантажень.

6. Базова технічна підготовка – опанування 6азової техніки дзюдо в стійці (НАГЕ-ВАЗА) та лежачі (НЕ-ВАЗА).

7. Базова психічна підготовка – психологічна освіта та навчання.

8. Початкова теоретична і тактична підготовка.

9. Постійна участь у дитячих змаганнях.

10. Опанування програм: жовтого поясу (5 КЮ – 3-й юн.р.); оранжевого поясу (4 КЮ – 2-й юн.р.); sеленого поясу (3 КЮ – 1-й юн.р.); синього поясу (2 КЮ – 1-й юн.р.) (Програма ДЮСШ).

Етап підготовки та виконання програмних вимог. Визначає рівень індивідуальної динаміки фізичної підготовленості юних спортсменів та ступінь освоєння ними основ техніки дзюдо (відповідно до атестаційних вимог).

Етап спеціалізованої базової підготовки. Тривалість етапу 2-3 роки. Групи спеціалізованої підготовки формуються із спортсменів, які мають кваліфікацію не нижче першого дорослого розряду і виконали контрольно-перевідні нормативи з загально-фізичної, спеціально-фізичної та тактико-

технічної підготовки.

Завдання етапу:

- створення передумов до подальшого підвищення спортивної майстерності на основі всебічної загальної фізичної підготовки, виховання спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня спеціальної працездатності;
- формування індивідуального стилю боротьби на основі вроджених фізичних, морфологічних, психологічних якостей та вимог сучасної змагальної діяльності;
- цілеспрямований розвиток тих фізичних якостей, що припадають на сенситивну фазу розвитку, та тих що забезпечать реалізацію індивідуального стилю боротьби;
- удосконалення техніки і тактики, набуття змагального досвіду;
- підготовка до контрольного тестування із загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніки і тактики, що відповідає цій віковій групі (Алексєєв, Юхно, Середа та ін., 2019, с. 11).

Зміст роботи на етапі індивідуального удосконалення (13-17 років).

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо спеціальної витривалості та швідкісно-силових якостей.
2. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості – планомірне засвоєння зростаючих тренувальних навантажень, які удвічі перевищують змагальні.
3. Базова технічна підготовка – опанування базової техніки дзюдо в стійці (НАГЕ-ВАЗА).
4. Засвоєння нестандартної індивідуальної техніки, формування «коронних» прийомів у боротьбі стоячи та лежачі.
5. Удосконалення базової психічної підготовленості, придбання досвіду формування оптимального бойового стану (ОБС) до змагань, саморегуляції, зосередженості (уважності) та мобілізації.
6. Поглиблена теоретична і тактична підготовка.

7. Активна змагальна практика із включенням модельних тренувань і контрольно-підготовчих змагань (до 10-12 змагань на рік).

8. Опанування програм: коричневого поясу (1 КЮ – кандидат у майстри спорту); чорного поясу (1 ДАН – майстер спорту України) (Програма ДЮСШ).

Етап підготовки до вищих досягнень. На цьому етапі значно збільшується кількість засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи, зростає змагальна практика. Зважаючи на основне завдання етапу, що полягає в максимальному використанні засобів, які здатні викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів, сумарні показники обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму.

Для цього етапу характерним є широке планування занять з великими навантаженнями, збільшення кількості тренувальних занять у тижневих мікроциклах (може досягати 15-20), різке зростання змагальної практики та обсягу психологічної й інтегральної підготовки. Створення фундаменту для майбутніх високих спортивних результатів на етапі підготовки до вищих досягнень можливе лише за умови застосування засобів підготовки в науково обґрунтованих обсягах і режимах з раціональним медико-біологічним супроводом; провідною метою тренування дзюдоїстів слід вважати не досягнення високого результату в міжнародних змаганнях, а насамперед завершення формування достатньої функціональної бази для успішної спортивної діяльності в подальшому (Алексєєв, Юхно, Середа та ін., 2019, с. 11-12).

Зміст роботи на етапі вищої спортивної майстерності (14 років – для жінок і 16 років – для чоловіків):

1. Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.

2. Періодичне досягнення найвищого рівня тренованості, опанування максимальних тренувальних навантажень, які в три рази перевищують змагальні.

3. Удосконалення базової нестандартної індивідуальної техніки, шліфування «коронних» прийомів у боротьбі стоячи та лежачи, досягнення високого рівня надійності виступів.

4. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей борців.

5. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психологічної готовності до тренувань і змагань.

6. Подальше удосконалення теоретичної та тактичної підготовки.

7. Досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності (12-14 змагань на рік) (Програма ДЮСШ).

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Тренування на цьому етапі пов’язане з пошуком нових можливостей для зростання спортивної майстерності перш за все за рахунок індивідуалізації підготовки та вдосконалення якісних сторін системи спортивної підготовки.

Основне завдання – знайти приховані резерви організму в різних ланках його підготовленості (фізичній, технічній, тактичній, психологічній) та забезпечити їх ефективний прояв в умовах змагальної діяльності. Обсяг тренувальної та змагальної діяльності стабілізується на рівні, характерному для попереднього етапу, або може бути незначною мірою збільшений чи зменшений (на 5-10 %) (Алексєєв, Юхно, Середа та ін., 2019, с. 12).

Етап збереження високої спортивної майстерності. Підготовка характеризується суто індивідуальним підходом. Велику увагу приділяють удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності, формуванню мотивації спортсменів до подальших виступів на міжнародному рівні.

На цьому етапі треба прагнути до змін засобів і методів тренування, застосування комплексів вправ, які ще не використовувались, нових тренажерів, неспецифічних засобів, що стимулюють працездатність та ефективність виконання рухових дій. Для розв’язання цих завдань можуть

сприяти коливання тренувальних навантажень. Наприклад, на тлі загального зменшення обсягу роботи в макроциклі ефективним може виявитися планування ударних мікро- та мезоциклів з виключно великим тренувальним навантаженням (Алексєєв, Юхно, Середа та ін., 2019, с. 12).

Зміст роботи на етапі збереження рівня спортивних досягнень.

1. Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.
2. Подальше удосконалення теоретичної й тактичної підготовки.
3. Періодичне досягнення найвищого рівня тренованості.
4. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психологічної готовності до тренувань і змагань.
5. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей борців (Програма ДЮСШ).

Етап поступового зниження результатів. У підготовці на цьому етапі ще суттєвішим є сумарне зменшення обсягів тренувальної й змагальної діяльності, більш виразним – індивідуальний підхід. Важливим моментом може бути переформування річної підготовки в бік зменшення циклів і кількості змагань, що дозволяє зробити її сконцентрованою на головних змаганнях сезону з урахуванням можливого зменшення резервних можливостей організму спортсменів (Алексєєв, Юхно, Середа та ін., 2019, с. 13).

Отже, під час побудови багаторічної підготовки має бути забезпечена така організація тренувального процесу, що дозволила б помітно ускладнювати тренувальну програму від одного етапу (макроциклу) підготовки до іншого. У цьому випадку можна домогтися планомірного зростання фізичних і технічних здібностей спортсмена, підвищення функціональних можливостей основних систем його організму. Тому варто чітко виділити напрямки, за якими повинна відбуватись інтенсифікація тренувального процесу протягом усього спортивного вдосконалення.

До основних з них належать:

- планомірне збільшення сумарного обсягу тренувальної роботи, виконуваної протягом окремого тренувального заняття або макроциклу;
- вчасна вузька спортивна спеціалізація відповідно до етапу підготовки до вищих досягнень;
- поступове, рік у рік, збільшення загальної кількості тренувальних занять у мікроциклах;
- планомірне збільшення в мікроциклах кількості тренувальних занять з більшими навантаженнями;
- планомірне збільшення в тренувальному процесі кількості занять вибіркової спрямованості, що викликають поглиблену мобілізацію функціональних можливостей організму;
- широке використання жорстких тренувальних режимів, що сприяють приросту спеціальної витривалості, а також значне розширення змагальної практики на завершальних етапах спортивного вдосконалення;
- збільшення загальної кількості основних змагань, що відрізняються високим психологічним тиском, жорсткою конкуренцією;
- поступове введення додаткових засобів, що стимулюють працездатність, прискорюють процеси відновлення після напружених навантажень, посилюють реакції організму на навантаження;
- збільшення обсягу техніко-тактичної підготовки в умовах, максимально наближених до змагальної діяльності;
- планомірне збільшення психічної напруженості в тренувальному процесі, створення мікроклімату змагань і жорсткої конкуренції в кожному занятті (Алексєєв, Юхно, Середа та ін., 2019, с. 13-14).

Підводити спортсменів до параметрів тренувальної роботи, характерних для етапів підготовки до вищих досягнень і максимальної реалізації індивідуальних можливостей, необхідно поступово, протягом кількох років. Прагнення багатьох тренерів та організаторів будь-якими шляхами домогтися високих результатів у юних спортсменів для вирішення

особистих завдань призводить до того, що молоді спортсмени постійно, нерідко по кілька разів на рік, виступають у змаганнях, які потребують спеціальної підготовки. Така орієнтація помилкова, тому що призводить до експлуатації найбільш потужних засобів впливу на організм спортсмена (таблиця 1.1).

Таблиця 1.1

Спрямованість змагань і підготовки до них на різних етапах багаторічного вдосконалення (Алексєєв, Юхно, Середа та ін., 2019)

Етап підготовки	Мета змагань	Результат змагань	Спрямованість підготовки
Початкова	Виявлення вихідного рівня спортивних результатів	Виконання заданих нормативів, набуття початкового досвіду участі в змаганнях	Заохочення до занять спортом, зміцнення здоров’я дітей, навчання засад техніки дзюдо, розвиток фізичних якостей тощо
Попередня базова	Планомірне підвищення спортивного результату	Виконання заданих нормативів	Різнобічний розвиток фізичних якостей, засвоєння різноманітних рухових дій, формування мотивації тощо
Спеціалізована базова	Досягнення заданого рівня спортивних результатів	Місце та результат на головних змаганнях, виконання заданих нормативів	Поглиблений розвиток фізичних якостей, різнобічне технічне вдосконалення, тактична і психологічна підготовка
Підготовка до вищих досягнень	Досягнення високих результатів	Місце на відбірних і головних змаганнях сезону; місце у світовому рейтингу	Досягнення високого рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань

Максимальна реалізація індивідуальних можливостей	Досягнення найвищого результату	Місце на відбірних і головних змаганнях сезону; місце у світовому рейтингу	Досягнення максимального рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань
Збереження високої спортивної майстерності	Збереження найвищого результату	Місце на відбірних і головних змаганнях сезону; місце у світовому рейтингу	Збереження максимального рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань
Поступове зниження досягнень	Збереження високих результатів	Місце на відбірних і головних змаганнях сезону; місце у світовому рейтингу Протидія зниженню рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань	Протидія зниженню рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань

Раціональному використанню різних напрямів інтенсифікації підготовки у процесі багаторічного вдосконалення може допомогти раціональна спрямованість змагань, що відповідає завданням конкретного етапу. При правильному визначенні на різних етапах багаторічної підготовки мети змагань та спортивного результату вдається не тільки раціонально визначити загальну спрямованість підготовки, але й уникнути необґрунтованого форсування результатів і передчасного вичерпання адаптаційних ресурсів юних спортсменів (Алексєєв, Юхно, Середа та ін., 2019, с. 15).

Спортивний відбір в групу дзюдо – комплекс заходів, що дозволяють визначити високу ступінь схильності (обдарованості) дітей, підлітків, юнаків, дівчат до цього виду спорту.

Придатність до занять дзюдо може визначатися в тестах, які визначають рівень координаційних і швидкісно-силових здібностей.

Спортивний відбір в дзюдо реалізується як тривалий, багатоступінчастий процес, який ефективний лише в тому разі, якщо на всіх етапах багаторічної підготовки дзюдоїстів забезпечена комплексна методика оцінки особистості, що припускає використання різних методів дослідження (таблиця 1.2).

Таблиця 1.2.

Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки дзюдоїстів (Алексєєв, Юхно, Середа та ін., 2019)

Етап спортивного відбору	Завдання	Етап багаторічної підготовки
Первинний	Визначення доцільності занять дзюдо	Початковий
Попередній	Оцінка здібностей до ефективного спортивного вдосконалення	Базовий
Проміжний	Оцінка можливостей до досягнення високої майстерності в конкретних видах змагань, перенесення великих тренувальних і змагальних навантажень	Спеціалізований
Основний	Визначення здібностей вихованців до досягнення результатів міжнародного класу, а також резервів для їх зростання	Підготовки до вищої спортивної майстерності
		Максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Завершальний	Визначення здібностей до збереження досягнутих результатів та їх підвищення Визначення доцільності до продовження спортивної кар'єри	Збереження вищої спортивної майстерності
		Поступового зниження результатів

Навчальні групи комплектуються з урахуванням віку і рівня підготовки вихованців. Відповідно до порядку, встановленого Міністерством охорони здоров'я України, всі дзюдоїсти зобов'язані проходити лікарський та

медичний огляд два рази на рік, а також перед участю в кожному змаганні (Алексєєв, Юхно, Середа та ін., 2019, с. 25).

1.3. Особливості фізичної підготовки юних борців дзюдо

Спортивна боротьба на сучасному етапі розвитку відрізняється високими вимогами до різних сторін підготовленості спортсменів, зокрема фізичної підготовки. Від її рівня залежить успішність технічної і тактичної підготовленості, реалізація особистісних властивостей у процесі тренувань і змагань. Існує безпосередня залежність між рівнем технічної майстерності та фізичної підготовленості борців-дзюдоїстів, на що вказують В. Ягелло (2002), E. Franchini, M.Y. Takito, R. Bertuzzi (2005). Залежно від кількості учасників, наслідків жеребкування, турнірного становища, борцям, іноді доводиться впродовж одного дня виступати в десяти й більше поєдинках. Тому чільне місце в процесі тренувальної діяльності борців-дзюдоїстів посідає розвиток та вдосконалення фізичних якостей (Масалкін, Корюкаєв, 2017, с. 70).

Фізична підготовка – одна із найважливіших складових частин спортивного тренування, спрямована на розвиток рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних можливостей.

Вона поділяється на загальну та спеціальну. Деякі спеціалісти рекомендують також виділяти допоміжну підготовку.

Загальна фізична підготовка націлена на гармонійний розвиток різних рухових якостей, що опосередковано сприяють досягненню високих результатів в обраному виді спорту (Бурла та ін., 2017, с. 51).

Допоміжна фізична підготовка будується на базі загальної фізичної підготовленості. Вона створює спеціальну основу, необхідну для ефективного виконання великих обсягів роботи, спрямованої на розвиток спеціальних рухових якостей. Така підготовка сприяє підвищенню

функціональних можливостей різних органів і систем організму. При цьому покращується нервово-м’язова координація, удосконалюються можливості спортсменів до перенесення значних навантажень й ефективного відновлення після них.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових якостей щодо вимог, специфічних до конкретного виду спорту, особливостей допустимої змагальної діяльності (Бурла та ін., 2017, с. 52).

Загальна фізична підготовка має першорядне значення у процесі спортивного тренування, зокрема, юних спортсменів. Необхідність приділяти велику увагу розвитку основних фізичних якостей на ранніх етапах підготовки обґрунтовується у цілій низці праць. Правильний вибір засобів загальної (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП) визначається спрямованою дією на розвиток фізичних якостей, що впливають на спортивно-технічний результат. Проте, як відомо, зростання спортивно-технічних результатів забезпечує лише те різнобічне тренування, що побудоване з урахуванням позитивної взаємодії застосовуваних засобів з основною руховою навичкою. Засобами загальної фізичної підготовки, що найбільш загально впливають на організм спортсмена, є такі вправи, як біг по доріжках стадіону і на місцевості, біг на лижах, плавання, спортивні ігри, загально розвивальна гімнастика, вправи з обтяженням, веслування тощо (Бурла та ін., 2017, с. 53).

Успішне здійснення всебічного фізичного виховання юних спортсменів багато в чому залежить від добору засобів і методів фізичної підготовки, від правильного співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки впродовж кількох років і в річному циклі тренування, що відзначалося у цілій низці праць. Співвідношення ЗФП і СФП, а також їх зміст змінюються у процесі багаторічних занять спортом. Основна тенденція при цьому полягає в поступовому зростанні питомої ваги спеціальної фізичної підготовки в міру спортивного вдосконалення, що, проте, не означає обов’язкового скорочення

кількості часу, який виділяється на загальну фізичну підготовку. На окремих етапах можливі варіанти співвідношення цих видів підготовки (Бурла та ін., 2017, с. 56).

Сила – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м’язових зусиль. З фізіологічної точки зору – сила м’язів характеризується їхньою здатністю до максимального напруження в ізометричному режимі. Розрізняють абсолютну і відносну силу. Абсолютна сила – здатність людини долати якнайбільший опір або протидіяти йому в довільному м’язовому напруженні. Відносна сила – це сила, яку проявляє людина з розрахунку на 1 кг власної ваги. Найбільші значення сили притаманно людям у віці 20-30 років. Після досягнення цього віку показники відносної сили знижуються (Бекас, Паламарчук, 2014, с. 21).

Розвиток сили носить дискретний і не лінійний характер, має свої спади і підйоми: швидше розвиваються м’язи відповідальні за моторику і поставу, повільніше – дрібні групи м’язів.

Розрізняють динамічну і статичну силу. Динамічна сила пов’язана з виконанням роботи субмаксимальної потужності тривалістю 10-20 с з переміщенням власного тіла або обтяження на рівні 60-80% від абсолютної сили. Різновидністю динамічної сили є швидкісна сила – це здатність нервово-м’язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили в максимально короткий проміжок часу. Статична сила проявляється в повільних рухах або в статичних зусиллях з подоланням максимального опору і утримання такого ж обтяження. В першому випадку м’язи працюють в міометричному режимі, у другому – в ізометричному (без помітного скорочення). Під час максимальних м’язових напружень ці режими мають тенденцію до зближення (Бекас, Паламарчук, 2014, с. 22).

М’язи володіють здатністю до швидких скорочень (швидкісна сила), прояву граничних зусиль (максимальна сила) і відносно тривалої (2-4 хв.)

роботи в умовах наростаючої гіпоксії прихованої втоми (динамічна силова витривалість).

Зв’язок силових здібностей з рухливістю, лабільністю і силою нервових процесів виражається в тому, що спортсмени з інертністю збудження показують кращі результати в швидкісних балістичних рухах (виконання кидка). Спортсмени із сильною нервовою системою, рухливістю гальмівних процесів і незначною лабільністю нервових процесів більш успішні в проявах абсолютної (ізометричної) сили.

Сила, що проявляється в спортивній боротьбі, має безперервно змінюватися за величиною, спрямованістю та характером, тому здатність вибірково проявляти значні м’язові зусилля дозволяє дзюдоїстам успішно виконувати комбінації, вчасно застосовувати контрприйоми, що значно підвищує надійність реалізації технічних дій. У спортсменів за таких умов з’являється впевненість у своїх силах, боротьба стає більш цілеспрямованою, атакувальною і різносторонньою. Тому основою спеціальної підготовки в дзюдо є розвиток сили, з одночасним удосконаленням економізації роботи м’язового апарату з метою збереження енергоресурсів, які потрібні для проведення 5-6 сутичок упродовж змагального дня або тренування (Бекас, Паламарчук, 2014, с. 24).

«Вибухова» сила проявляється у багатьох рухових діях, там, де необхідно за мінімальний час проявити максимальну силу. Вибухова сила визначається швидкісно-силовими можливостями людини, які потрібні для надання якомога більшого прискорення власному тілу або спортивному снаряду. Під час появи вибухової сили важливо не лише мати велику силу, а й потрібно вміти мобілізувати її в обмеженому проміжку часу. Вона покладена в основу таких важливих для спортсмена показників, як стрибучість і різкість. Під час появи вибухової сили важлива не стільки величина сили, скільки її наростання у часі, тобто градієнт сили. Чим менша тривалість наростання сили до її максимального значення, тим вища

результативність виконання стрибків, відштовхувань та інших рухів (Бурла та ін., 2017, с. 81).

Одним із основних засобів виховання «вибухової» сили дзюдоїста мають бути вправи з різними обтяженнями. При застосуванні вправ з обтяженнями необхідно враховувати що чим ближче вага обтяження до максимального, тим менше число повторень можна виконувати за один підхід, і навпаки. Загальним для всіх має бути вимога, при якому на кожному тренувальному занятті борець повинен виконувати тільки ту кількість вправ, при якій він здатний із заданими навантаженнями повторювати вправу, не знижуючи швидкості. Тому кількість підходів, характер та тривалість пауз між ними протягом одного тренувального заняття є суто індивідуальними, і залежать від рівня розвитку у спортсмена силового та швидкісного компонентів «вибухової» сили (Туряниця, Соболенко, 2017, с. 119).

Швидкість – це здатність людини виконувати рухи з максимальною частотою в мінімально короткий час. Швидкість дзюдоїста визначається його здатністю миттєво реагувати на подразники та високою частотою поодиноких рухів, виконуваних в умовах зовнішнього опору суперника. Результати змагальної діяльності в дзюдо, як і в більшості видів спортивної боротьби у значній мірі залежать від розвитку швидкості в усіх її проявах.

Дзюдоїсти дуже швидко виконують прийоми, контрприйоми і атаки, основою яких є повна автоматизація рухів. Швидкість у спортивній боротьбі насамперед залежить від точності реакції. На швидкість реакцій впливає діяльність зорового і слухового аналізаторів; динаміка процесів у центральній нервовій системі, що обумовлює частоту нервово-моторної імпульсації, швидкість переходу м’язів зі стану напруження в розслаблення (Масалкін, Корюкаєв, 2017, с. 71).

Головне завдання методики розвитку швидкісних якостей юних спортсменів полягає в тому, щоб процес їх розвитку відбувався в умовах, близьких до змагань. Тому швидкість виконання технічних дій під час

тренування необхідно доводити до змагальної. При нагоді вона повинна її перевищувати. Усі швидкісні технічні дії, що вивчаються і вдосконалюються, потрібно виконувати під час тренувань із граничною швидкістю.

Вправи для розвитку швидкісних якостей, як правило, виконуються протягом першої половини заняття, коли спортсмен ще не втомився. Проте необхідно враховувати, що під час змагання біатлоніст часто змушений виконати фінішне прискорення в останні хвилини і він завжди повинен бути до цього готовий. Тому періодично швидкісні спеціальні або загально-розвивальні вправи доцільно виконувати наприкінці заняття. Щоб поступово привчити юних спортсменів до виконання швидкісних вправ на тлі певного ступеня стомлення, рекомендується використовувати рухливі ігри (в кінці навчально-тренувального заняття). Гра надає підвищеної емоційності і краще мобілізує енергію спортсмена для додаткової швидкісної роботи (Бурла та ін., 2017, с. 76-77).

Високий рівень виконання прийомів забезпечується розвитком елементарних форм швидкості в сукупності з іншими фізичними якостями і техніко-тактичною підготовленістю. Швидкість є важливою якістю дзюдоїста, адже вивчені прийоми стають ефективними лише тоді, коли виконуються чітко й майже блискавично, адже часто борець не встигає виконати прийом у відповідь на атаку не тому, що не знає його чи не володіє ним, а лише тому, що супротивник швидко проводить свій атакуючий прийом чи комбінацію (Туряниця, 2017, с. 121).

Координаційні здібності дзюдоїстів проявляються в умінні швидко перебудовувати (змінювати) свої рухові дії відповідно до ситуації, яка раптово змінилась.

Координаційні здібності є одним із провідних факторів у структурі спеціальної рухової підготовленості дзюдоїстів. Їхній розвиток дозволяє не лише швидко та ефективно засвоювати технічні прийоми, але й досягти високого результату в сутичці (Масалкін, Корюкаєв, 2017, с. 72).

Удосконалення базових координаційних здібностей передбачає використання кількох відносно самостійних груп рухових дій: збереження рівноваги на одній нозі, з різноманітними положеннями і рухами рук, тулуба і вільної ноги; різноманітні різкі повороти, нахили і обертання голови стоячи на одній або на двох ногах; різноманітні обертання тулуба стоячи на одній або на двох ногах; різноманітні рухи стоячи на обмеженій опорі (колода, трос тощо); виконання завдань (за сигналом) на різке припинення рухів (при збереженні заданої пози) або різка зміна напрямку чи характеру рухів; виконання різноманітних рухових дій із заплющеними очима. Спеціальне спрямування пов’язане із використанням найбільшої кількості вправ, що вимагають збереження рівноваги дзюдоїста. Координованість рухів, як здатність до раціонального прояву і перебудови рухових дій в конкретних умовах на основі наявного запасу рухових умінь і навичок, має особливо велике значення для досягнення високих результатів у спортивних єдиноборствах (Туряниця, 2017, с. 122).

Спритність проявляється у здатності швидко, точно, цілеспрямовано і економічно вирішувати складні рухові завдання, які виникають на килимі. Отже, посідає особливе місце серед рухових дій дзюдоїста і тісно пов’язана з усіма іншими фізичними якостями. Вона є базою для опанування техніки й набуття високої спортивної майстерності. Адже сучасний борцівський поєдинок характерний швидкою зміною динамічних ситуацій і вимагає від спортсменів вміння добре орієнтуватися в часі і просторі, а також своєчасно реагувати на ті чи інші дії суперника. Що спритніший борець, то більше переваг має він над суперником, а звідси й шансів на перемогу. До важливих чинників, які визначають рівень спритності дзюдоїста відносяться оперативний контроль параметрів рухів, виконуваних на килимі, і його аналіз. Ефективність цих операцій на пряму залежить від рівня м'язово-суглобової чутливості. Підвищенню останньої сприяє різноманітність тренувальних вправ, які підбираються в строгій відповідності до специфіки

дзюдо: кидки зі зміною напрямку руху; стрибки з нестандартних вихідних положень, які виконуються одночасно з імітацією окремих техніко-тактичних дій та інше. Для вдосконалення спритності у борців виробляють уміння цілеспрямовано й точно керувати складними рухами, зберігати просторове орієнтування та рівновагу при різних положеннях тіла, застосовувати координаційні дії. Для розвитку спритності застосовують акробатичні вправи, біг, стрибки зі скакалкою, вправи з партнером, спортивні та рухливі ігри, естафети тощо (Туряниця, 2017, с. 121).

Спритність і координацію рухів необхідно розвивати та вдосконалювати на кожному тренувальному занятті. Засобами для виховання цих важливих якостей можуть бути вправи для загального розвитку, які готують організм спортсмена до основного навантаження. Це насамперед імітаційні вправи, ігри – спортивні за спрощеними правилами (ручний м’яч, баскетбол, регбі, бій «півнів»), рухливі, з набивними м’ячами, естафети тощо. Успішне виконання прийомів дзюдо потребує як розвитку координаційних здібностей, так і вдосконалення фізичних якостей борця. Так, наприклад, зачеплення залежить від сили й координації, швидкості й спритності, рішучості й настирливості спортсмена. Цей перелік ціннісних якостей спортсмена не випадковий. Застосування окремих прийомів вимагає цілеспрямованого розвитку певних якостей, над якими треба працювати на тренуваннях (Туряниця, 2017, с. 122).

З метою розвитку рівноваги застосовують загально-розвивальні вправи на зменшеній площі опори (ходьба по лежачому шпагату, на рейці гімнастичної лавки); різні вихідні положення – стійка на одній нозі, вправи з різними положеннями рук, тулуба; коло руками, ногами, тулубом; виконання загально-розвивальних вправ за сигналом, зі зміною темпу, ритму, амплітуди руху (Масалкін, Корюкаєв, 2017, с. 72).

Гнучкість у дзюдо має свою специфіку і характеризується здатністю спортсмена виконувати вправи з максимальною амплітудою рухів. Без

належної рухливості суглобів неможливе здійснення низки прийомів (Harai-Goshi, Uchi-Mata). Їхня ефективність прямо залежить від рухливості в окремих суглобах, особливо нижньої кінцівки, хребта. У дзюдоїстів високий рівень рухливості суглобів сприяє вдосконаленню техніки, правильному виконанню технічних дій, а систематичне виконання спеціальних вправ – специфічному вдосконаленню гнучкості. Гнучкість у дзюдоїстів проявляється в статичному і динамічному режимах. Також виділяють такі форми прояву гнучкості, як активна і пасивна. У стійці для дзюдоїста велике значення має активна, у партері – пасивна гнучкість (Масалкін, Корюкаєв, 2017, с. 72).

Відомий фахівець у сфері спортивного тренування М.О. Годік (2006) рекомендує для вдосконалення гнучкості спортсменів застосовувати два типи вправ: балістичні і статичні. Балістичні вправи – це повторні махові рухи руками і ногами, згинання і розгинання тулуба, які виконуються з великою амплітудою і різною швидкістю. У балістичних вправах швидкість і величина подовження м’язів залежать від амплітуди і швидкості махових рухів і рухів на скручування. Статичні вправи (стретчинг) – це різні пози тіла, у яких окремий м’яз або група м’язів знаходяться деякий час у розтягнутому стані. Фізіологічною основою таких вправ є міотатичний рефлекс, при якому в розтягнутому м’язі відбувається активізація стану м'язових волокон. У результаті в м’язах посилюються обмінні процеси і це позитивно впливає на їхній тонус (Годік, 2006).

У боротьбі дзюдо вправи для розвитку гнучкості за групами м’язів, на які здійснюється вплив, поділять на такі групи:

– вправи для м’язів шиї;

– вправи для рук і плечового пояса;

– вправи для грудей, живота і спини;

– вправи для ніг і тазу.

Тривалість вправи може коливатись від 15-20 с до кількох хвилин. При

цьому треба пам’ятати, що досягти максимальної (для конкретного стану спортсменів) амплітуди можна лише через 10-15 с після початку вправи. Протягом наступних 15-30 с вона зберігається, а потім, внаслідок втоми, зменшується (Масалкін, Корюкаєв, 2017, с. 72).

Гнучкість – це розтяжність навколо суглобових тканин, що забезпечують нормальний (фізіологічний) рух суглоба або кінцівки. У спорті під гнучкістю розуміються морфо-функціональні властивості апарату руху та опори, який визначає амплітуду рухів спортсмена.

Гнучкість у дзюдо – це функціональні якості опорно-рухової системи організму, які лімітують амплітуду руху дзюдоїста. Для того, щоб визначити амплітуду рухів в окремих суглобах, використовують поняття «рухливість». Гнучкість дзюдоїста суттєво впливає на рівень його досягнень. Специфіка рухів в дзюдо вимагає від спортсмена комплексного прояву фізичних і психічних якостей і здібностей, непередбачених по своїй складності і динаміці поз і положень. Недостатня гнучкість нерідко буває причиною втрати якості навчання техніко-тактичним діям, зниження рівня внутрішньо-м'язової і міжм’язової координації, економічності рухів, що часто призводить до травм і порушень опорно-рухового апарату дзюдоїста. Ступінь гнучкості залежить від статі спортсмена, вікових показників і навколишнього середовища. У хлопчиків і чоловіків вона нижче ніж у дівчаток і жінок. З віком її рівень знижується. Слід зазначити, що спеціальна інтенсивна розминка підвищує гнучкість дзюдоїста до 20% (Туряниця, 2017, с. 122).

Витривалість – це здатність людини тривалий час виконувати роботу без зниження її інтенсивності. Витривалість борця характеризується здатністю виконувати роботу визначеної інтенсивності впродовж часу, передбаченого специфікою змагань. Із результатів наукових досліджень відомо, що витривалість є однією із найважливіших фізичних якостей для досягнення високих спортивних результатів борців (Масалкін, Корюкаєв, 2017, с. 72).

Залежно від типу і характеру фізичної роботи розрізняють:

1) статичну і динамічну витривалість, тобто здатність довгочасно виконувати відповідно статичну або динамічну роботу;

2) локальну і глобальну витривалість, тобто здатність довгочасно здійснювати відповідно локальну (за участі найбільшої кількості м’язів) або глобальну роботу (за участі великих м’язових груп – більше половини м’язової маси);

3) силову витривалість, тобто здатність багаторазово повторювати вправи, що потребують виявлення великої м’язової сили;

4) анаеробну й аеробну витривалість, тобто здатність довгочасно виконувати глобальну роботу з переважно анаеробним або аеробним типом енергозабезпечення. Витривалість визначається як можливість людини підтримувати задану потужність (вид роботи) без зниження ефективності, долаючи втому. Витривалість виміріюється як за часом виконання завдання, так і за швидкістю проходження заданої дистанції. У спортивній фізіології витривалість визначається дуже вузько, як здатність довгочасно виконувати глобальну м’язову роботу переважно або виключно аеробного характеру (Бурла та ін., 2017, с. 64).

У боротьбі дзюдо, як і в інших видах спорту, витривалість поділяють на загальну і спеціальну. Загальна витривалість служить базою для виховання спеціальної витривалості.

Головний принцип виховання загальної витривалості полягає у використанні найширшого кола рухових дій з поступовим збільшенням тривалості їхнього виконання. Це сприяє залученню до роботи найбільшої кількості м’язових груп у спортсмена.

Для вдосконалення загальної витривалості найбільш ефективними методами, на думку відомих спеціалістів, є: безперервний (рівномірний або перемінний), метод інтервального та колового тренування.

Засобами розвитку спеціальної витривалості є технічні дії в стійці,

партері і їхні комбінації; спеціально-підготовчі вправи, які містять фрагменти технічних дій або їхні спрощені варіанти. Методами для збільшення спеціальної витривалості є: перемінний, інтервальний та метод колового тренування (проведений за типом безперервної тривалої роботи з використанням спеціальних вправ ациклічного характеру). Високий рівень розвитку спеціальної витривалості забезпечує дзюдоїсту високий темп проведення поєдинків з будь-яким суперником (Масалкін, Корюкаєв, 2017, с. 72-73).

Витривалість дзюдоїста проявляється у здатності ефективно виконувати вправи, переборюючи втому. Рівень розвитку цієї якості обумовлюється енергетичним потенціалом організму спортсмена відповідно до специфіки дзюдо, ефективністю техніки і тактики, психічними можливостями спортсмена, що забезпечують не лише високий рівень м’язової активності у тренувальній і змагальній діяльності, але й віддалення втоми і протидію процесу її розвитку. Рівень розвитку спеціальної витривалості дзюдоїста пов’язаний з багатьма чинниками. До ведучих слід віднести загальну витривалість, швидкісно-силові можливості, технічну підготовленість та ін. Виходячи із сучасних уявлень, поняття «спеціальна витривалість» можна охарактеризувати як здатність з високою ефективністю і надійністю реалізувати свій техніко-тактичний потенціал впродовж всіх сутичок турніру. З підвищенням спортивної кваліфікації все більшого значення в забезпеченні спеціальної витривалості набуває анаеробна продуктивність. Слід зазначити, що найбільший ефект дає інтервальне колове тренування: у групах з чотирьох чоловік кожен бореться 6 хв. безперервно, а потім 3х2 хв. з 4-хвилинним відпочинком. Всього у одному колі спортсмен має боротися 12 хв. Таких кіл, залежно від завдань заняття, може бути до 5-6. ЧСС підвищується до 174-192 за 1 хв., наближаючись до ЧСС змагальної сутички (Туряниця, 2017, с. 121-122).

Особливістю боротьби дзюдо є безпосередній контакт спортсмена з

суперником або партнером і килимом. Спортсмен повинен інтуїтивно відчувати часові інтервали сутички для вмілої реалізації тактичного плану, тому юним дзюдоїстам треба акцентувати увагу на м'язові відчуття, які виникають під час виконання прийомів. Для цього відпрацьовують технічні дії з партнерами своєї вагової категорії і легшої (на 2-4 кг) на місці й у русі, на початку основної частини навчально-тренувального заняття і наприкінці (на фоні легкої втоми). Також застосовують елементарні ізометричні вправи: напруження – розслаблення м'язів кисті, передпліччя, плеча, спини, живота, стегна, гомілки, стопи (на 5-10 с). Виконують «зближувальні завдання», що передбачають переслідування партнера після різних кидків обумовленим утриманням; удосконалення техніки з партнером на обумовленій дистанції (середній, ближній) (Масалкін, Корюкаєв, 2017, с. 72).

1.4. Аналіз сучасних підходів до вдосконалення силової витривалості у юних борців дзюдо

Підвищенню ефективності спортивної підготовки борців дзюдо, результативності їх змагальної діяльності сприяє використання комбінацій прийомів. Індивідуальна підготовка в спорті грає важливу роль, оскільки вона допомагає вигравати двобої при високому рівні суперництва. Її необхідність обумовлена високим рівнем вимог, що пред'являються спортивною діяльністю до особових, функціональних, потенційних можливостей юних спортсменів (Ананченко, Ручка, 2017, с. 4).

Силова витривалість – це здатність тривалий час підтримувати досить високі силові показники, переборювати стомлення і результативно виконувати силову роботу у високому темпі під час сутички, а також зберігати її під час усіх сутичок змагання. Силова витривалість відіграє виняткову роль для досягнення високих результатів у боротьбі. Вона визначає інтенсивність роботи під час сутички, здатність відновлювати сили,

ефективно виконувати техніко-тактичні дії, приймати раціональні тактичні рішення в умовах прогресуючого стомлення, особливо в другій половині сутички (Тупєєв, Латишев, 2016, с. 24).

Базовими здібностями, що визначають рівень силової витривалості, є потужність, ємність, рухливість і економічність систем енергозабезпечення, а також рівень максимальної сили. Метою спеціальних вправ, спрямованих на розвиток силової витривалості, є не стільки підвищення анаеробних або аеробних можливостей, скільки прагнення удосконалити здібності спортсмена до їхньої реалізації в умовах виконання відповідної силової роботи. Це вимагає застосування вправ, близьких за зовнішньою та внутрішньою структурою до змагальних (Линець, 2015, с. 7).

Для збільшення силових можливостей дзюдоїстів застосовують арсенал засобів загальної та спеціальної силової підготовки. Домінантними серед них є вправи динамічного і статичного характеру, які викликають граничну або близьку до неї напругу м’язів.

До засобів загальної силової підготовки дзюдоїстів належать вправи з подоланням ваги власного тіла (підтягування, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, присідання, стрибки, лазіння по канату), із зовнішнім обтяженням (набивні м’ячі, штанга, гантелі, гирі), протидією (амортизатор, еспандер), з комбінованим обтяженням (підтягування і стрибки зі спеціальними поясами з обтяжуваннями), вправи на силових тренажерах. До вправ спеціальної силової підготовки належать упори головою на татамі, на борцівському «мосту», вправи з партнером, манекеном, на спеціальних тренажерах тощо (Бекас, Паламарчук, 2014, с. 24).

Науковці А. В. Соловей, В. Д. Мартин (2001) для вдосконалення спеціальних силових якостей дзюдоїстів запропоновували методику, спрямовану на розвиток сили таких скелетних м’язів (дельтоподібний, двоголовий м’язи плеча, розгинач спини, широкий м’яз спини, двоголовий та чотириголовий м’яз стегна), які беруть участь у біодинамічній структурі

найбільш ефективних технічних дій дзюдоїстів. Вона орієнтована на чинники, які лімітують спеціальні силові якості борців – це насамперед лабільність ЦНС, міжм'язова координація і реактивність м'язів (Бекас, Паламарчук, 2014).

У плануванні навчально-тренувального процесу дзюдоїстів варто враховувати темпи розвитку сили, які у різні вікові періоди неоднакові.

Найбільш чутливими періодами для розвитку абсолютної сили м'язів у хлопців є вік 10-11 і 16-17 років; швидкісна сила найбільш піддається цілеспрямованому розвитку в 10-11 і в 14-16 років.

Силова витривалість – це здатність тривалий час підтримувати досить високі силові показники, переборювати стомлення і результативно виконувати силову роботу у високому темпі під час сутички, а також зберігати її під час усіх сутичок змагання. Силова витривалість відіграє виняткову роль для досягнення високих результатів у боротьбі. Вона визначає інтенсивність роботи під час сутички, здатність відновлювати сили, ефективно виконувати техніко-тактичні дії, приймати раціональні тактичні рішення в умовах прогресуючого стомлення, особливо в другій половині сутички. Спеціальна силова витривалість – складна багатофакторна якість. Виділяють і вибірково вдосконалюють окремі її складові, а потім забезпечують поєднання всіх її компонентів (факторів) у єдину систему. Такий педагогічний підхід дозволяє забезпечити керування підготовкою на основі методів теорії керування складними об'єктами (Тупєєв, Латишев, 2016, с. 24).

Врахування факторів, що зумовлюють витривалість людини, необхідні у вдосконаленні цієї здатності. Такими факторами є:

- структура м'язів. Спортсмени, у яких переважають червоні м'язові волокна, мають генетичні задатки до тривалої роботи;
- внутрішньом'язова координація, яка проявляється у почерговому залученні до роботи рухових одиниць м'язів при тривалому виконанні вправ

із неграничною інтенсивністю;

- міжм’язова координація допомагає у залученні до роботи лише тих м’язів, що несуть основне навантаження при виконанні певної вправи. Це сприяє економії енергії, а, також, забезпечує можливість виконувати більшу за обсягом роботу. Хороша міжм’язова координація зовні проявляється у плавності, злитності рухів. При недостатній тренованості на фоні втоми знижується активність м’язових груп і підвищується активність м’язів, які не повинні брати участі у виконанні даної рухової дії. Це призводить до зниження ефективності рухів, збільшення енерговитрат, поглиблення втоми і, як наслідок, падіння працездатності;
- продуктивність роботи систем енергозабезпечення. В досягненні високих показників витривалості важливе значення має фактор енергозабезпечення м’язової діяльності, що досягається ефективним функціонуванням системи постачання кисню до організму (Тупєєв, Латишев, 2016, с. 24-25).

Динамічну «вибухову» силу різних м’язових груп може характеризувати такі тести:

- біг 30 метрів зі старту (с);
- стрибок у довжину (висоту) з місця (м);
- метання набивних м’ячів (м);
- вправи зі штангою чи в подоланні власної ваги.

Силову витривалість у боротьбі доцільно оцінювати при виконанні рухів імітаційного характеру, близьких за формою й особливостями функціонуванню нервово-м’язового апарату при виконанні технічних дій у змаганнях, але з підвищеною часткою силового компонента (наприклад, кидки манекена в заданому часовому режимі) (Тупєєв, Латишев, 2016, с. 30).

Засобами вдосконалення вибухової сили є вправи:

- ✓ з обтяженням масою предметів;
- ✓ балістичного характеру (метання, стрибки);

- ✓ у швидких (вибухових) ізометричних напруженнях;
- ✓ з комбінованим обтяженням масою власного тіла плюс маса предметів.

Під час використання обтяжень та ізометричних вправ застосовують метод інтервальної вправи; стрибки та метання проводяться ігровим і змагальним методами. Величина обтяження – від 20-30 % до 70-80 % від максимального у цій вправі. Кількість повторень в одному підході – від 3-4 до 8-10, а за тривалістю 5-10 с. Темп рухових дій – 70-100 % з конкретним обтяженням з акцентом на якнайшвидше виконання робочої (долаючої) фази рухової дії. Кількість підходів – від 2-3 до 5-6 у вправах загального впливу й у 2-3 рази більше у вправах локального впливу. Тривалість активного відпочинку до відновлення пульсу на рівні 90-130 уд./хв. Під час відпочинку виконують вправи на відновлення дихання, розслаблення, помірне розтягування, що на 10-15 % прискорює відновлення працездатності та посилює тренувальний ефект. Кращий тренувальний результат – комплексне поєднання ізометричних (1-2 підходи) та динамічних (2-3 підходи) вправ (Бурла та ін., 2017, с. 92-93).

Засобами раціонального використання сили борця є сутички «ігрового характеру»; з кидками в падінні; з використанням зусиль партнера; «на чисту перемогу»; із меншою кількістю спроб; зі збереженням статичних положень.

У навчально-тренувальних заняттях для юних дзюдоїстів (10-12 років), у яких закладається «фундамент» якісної силової підготовленості, рекомендовано збільшувати рухливість у суглобах (плечових, ліктьових, кульшових, колінних, гомілкових) та зміцнювати зв’язки опорно-рухового апарату. Для цього треба застосовувати вправи, які підвищують амплітуду рухів і стежити за тим, щоб швидкість виконання вправ не порушувала їхньої структури. Не рекомендується застосовувати вправи, що вимагають великих м’язових напружень і натужування, які супроводжуються тривалою затримкою дихання (Бекас, Паламарчук, 2014, с. 25).

З огляду на загальнонаукові положення теорії спортивної підготовки, спеціальну силову підготовку кваліфікованих борців варто починати з підготовчого періоду на спеціально-підготовчому етапі. Рекомендується включати 2-3 рази на тиждень комплекси спеціальних вправ, а також вправи на спеціальних тренажерах для вдосконалення силових характеристик певних груп м’язів. При цьому необхідно поступово скорочувати обсяг загальної підготовки і заміняти її ССП. У змагальному періоді, при підготовці до важливих змагань, час, відведений на спеціальну силову підготовку, варто значно збільшити за рахунок скорочення часу загальної підготовки.

Для вдосконалення спеціальної швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів доцільно, насамперед, удосконалювати вибухові здібності окремих груп м’язів, що несуть основне навантаження під час виконання атакуючих дій; підвищувати вибухову силу в окремих фазах атакуючих дій; удосконалювати силу та швидкість атакуючих дій загалом. В той же час, для забезпечення розвитку «вибухової» сили можна використовувати метання та штовхання різних набивних м’ячів, ядер, гир та каміння з різних положень із найбільшим прискоренням у фінальній частині; виконувати вправи з сокирою та молотками; застосовувати ривки та поштовхи будь-якої штанги; а також актуальним до застосування буде подолання інерції свого тіла під час ударів, при захисті, під час переходів від захисту до ударів та навпаки.

Ефективною вправою для забезпечення розвитку сили м’язів-розгиначів рук, які несуть головне навантаження в ударних діях, вважаються згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Не менше уваги слід приділити зміцненню м’язів черевного пресу. Для цього широко використовуються також різні вправи на перекладині, брусах, гімнастичній стінці, з амортизаторами та обтяженнями, з партнерами (Філіна, Кафтанова, 2022, с. 100).

За 2-3 тижні до змагань обсяг навантажень необхідно знизити, збільшуючи інтенсивність тренувального процесу в цілому. У цей час

перевагу варто віддавати таким тренувальним засобам як боротьба з різними цільовими завданнями. За тиждень до змагань навантаження необхідно ще більше знизити, довівши їх до однієї години тренування на добу (Тупєєв, Латишев, 2016, с. 35).

Висновки до розділу 1

Перспективним напрямом удосконалення системи спортивного тренування в боротьбі дзюдо є наукове обґрунтування ефективних методів підвищення й оцінювання фізичної підготовленості спортсмена. Успішне розв’язання цього питання можливе за умови вдосконалення наявних та розробки нових тренувальних програм для дзюдоїстів, а також створення системи комплексного контролю розвитку фізичної підготовленості.

Дзюдо являє собою ситуаційний, складно координаційний, ациклічний, швидкісно-силовий вид спортивних єдиноборств, суть якого зводиться до поєдинку двох спортсменів дзюдоїстів, кожен з яких прагне здобути перемогу за допомогою техніки боротьби стоячи (кидки) або техніки боротьби лежачи (больові прийоми, задушливі захоплення, утримання) у суворій відповідності з Правилами змагань.

Основні дослідження в дзюдо спрямовані на побудову тренувального процесу, який може підвищити ефективність змагальної діяльності дзюдоїстів.

Сучасна система підготовки спортсмена – складна система з багатьма чинниками, мета, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови якої спрямовані на забезпечення досягнення спортсменом найвищих спортивних показників. Вона охоплює безпосередньо тренувальну та змагальну діяльність спортсменів, а також організаційно-правове, науково-методичне, матеріально-технічне й медичне забезпечення тренувань і змагань, спрямованих на створення умов для

досягнення високих спортивних результатів.

Підготовка юних спортсменів розглядається як тривалий педагогічний процес із використанням сукупності тренувальних і нетренувальних засобів (ритм життя спортсмена, виховання, лекції та бесіди на політичні, естетичні та інші теми, самостійна робота з книгою, змагання тощо). За допомогою всіх цих форм та умов забезпечуються всебічний розвиток особистості юних спортсменів і необхідний ступінь готовності до спортивних досягнень.

Основна мета спортивного тренування – забезпечити високий рівень здоров’я спортсменів, оволодіння спортивною технікою, виховання моральних та вольових рис характеру, розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності) і на цій основі – досягнення високих показників в обраному виді спорту.

Силова витривалість – це здатність тривалий час підтримувати досить високі силові показники, переборювати стомлення і результативно виконувати силову роботу у високому темпі під час сутички, а також зберігати її під час усіх сутичок змагання. Силова витривалість відіграє виняткову роль для досягнення високих результатів у боротьбі. Вона визначає інтенсивність роботи під час сутички, здатність відновлювати сили, ефективно виконувати техніко-тактичні дії, приймати раціональні тактичні рішення в умовах прогресуючого стомлення, особливо в другій половині сутички.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ЮНИХ БОРЦІВ ДЗЮДО

2.1. Методи дослідження

При написанні кваліфікаційної роботи нами були використані наступні методи дослідження:

- Теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження.
- Експериментальний метод.
- Математичний метод.
- Метод спостереження.
- Педагогічне тестування.
- Анкетування.
- Бесіда.

Теоретичні методи дослідження, а саме аналізу і синтезу, передбачали вивчення наукових і методичних досліджень. Використання цих методів дозволило здійснити узагальнення результатів усього кваліфікаційного дослідження. Аналіз та синтез дозволяють здійснити теоретичний огляд проблеми, дозволяють здійснити визначення мети і завдань дослідження, дозволяють здійснити визначення об’єкта і предмета дослідження.

Аналіз науково-методичної літератури було виконано за висновками провідних вітчизняних і зарубіжних дослідників, що висвітлюють головні проблеми та підходи до побудови тренувального процесу з боротьби дзюдо, застосування системи комплексного контролю, ефективності впливу на спортсменів різноманітних за обсягом і спрямованістю тренувальних навантажень.

У ході дослідження були проаналізовані програми з дзюдо для ДЮСШ.

На всіх етапах досліджень нами проводилися педагогічні спостереження за спортивною діяльністю спортсменів під час занять дзюдо. Загальновідомо, що педагогічні спостереження є одними з ефективних і дієвих методів отримання фактичного матеріалу.

Педагогічне тестування показників фізичного розвитку спортсменів здійснювались у формі тестів, котрі застосовуються також і в інших видах спорту.

У ході педагогічного експерименту було проведене початкове й кінцеве тестування фізичних якостей спортсменів.

Отримані показники оброблено за допомогою комп'ютерної програми Microsoft Excel.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводились у ДЮСШ «Юний спартаківець» (місто Київ) у період з жовтня 2022 р. по жовтень 2023 р. зі спортсменами, які спеціалізуються з боротьби дзюдо.

В експерименті взяли участь 24 спортсмени ДЮСШ з дзюдо, віком 15-16 років. Було організовано збір даних впродовж тренерської практики з лютого 2023 р. по березень 2023 р.

Дослідження проводились у три етапи:

1 етап – з жовтня 2022 по грудень 2022 проводився аналіз літературних джерел з побудови тренувального процесу. Загалом було проаналізовано 81 літературних та інтернет-джерел.

2 етап – з лютого 2023 р. по березень 2023 р. під час проходження тренувальної виробничої практики був проведений аналіз програмно-нормативних документів ДЮСШ «Юний спартаківець» та звітньої документації, анкетування та опитування тренерів і спортсменів, здійснювалося педагогічне спостереження за тренувальною діяльністю

спортсменів. На основі проаналізованих програм та методик, розроблено тренувальну методику розвитку силової витривалості юних борців дзюдо.

3 етап – з квітня 2023 р. по вересень 2023 р. був проведений педагогічний експеримент з метою перевірки ефективності розробленої методики; закінчено оформлення кваліфікаційної роботи.

2.3. Перевірка ефективності методики розвитку силової витривалості юних борців дзюдо

Впродовж тренерської практики було проаналізовано навчальні програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Основним завданням ДЮСШ є підготовка спортсменів резервного спорту та спорту вищих досягнень до складу національних збірних команд, у тому числі національних збірних команд України з олімпійських видів спорту. Навчально-тренувальний процес здійснюється тренерами-викладачами ДЮСШ на основі методики тренування з широким застосуванням технічних засобів навчання, відновлювальних заходів, і будується на базі поєднання учнями-спортсменами тренувальної та змагальної діяльності. Навчально-тренувальний процес проводиться згідно з розкладом занять (тренувань), що складається адміністрацією ДЮСШ за поданням тренера-викладача з урахуванням встановлення сприятливішого режиму тренувань, відпочинку чи навчання учнів-спортсменів і затверджується директором ДЮСШ.

Обов’язковою умовою для зарахування та подальшого перебування учнів-спортсменів у ДЮСШ є виконання вимог зі спортивної підготовки, визначених для певної групи (етапу підготовки), наявність медичного висновку про стан його здоров’я та проходження ним поглибленого

медичного огляду двічі на рік.

Основними формами навчання у спортивній школі є групові навчально-тренувальні заняття, тренування за індивідуальними планами, виховні заходи, медико-відновлювальні заходи, навчально-тренувальні збори, практика суддівства спортивних змагань.

Основною формою спортивної роботи є участь вихованців у спортивних змаганнях різного рівня.

Перед початком експерименту були сформовані дві групи – контрольна (КГ) та експериментальна (ЕГ) по 12 спортсменів у кожній групі за принципом рівності функціональної підготовленості.

На початку педагогічного експерименту було проведено контрольне тестування фізичних якостей. Для встановлення зрушень у показниках підготовленості, аналіз проводився окремо за результатами кожного випробування на початку експерименту з показниками в кінці періоду підготовки та розраховувався відсотковий приріст.

Експериментальна тренувальна методика розвитку фізичних якостей юних борців дзюдо, в тому числі розвиток силової витривалості виглядала таким чином (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

План тренувальних занять юних борців дзюдо

План тренувальних занять контрольної групи	**План тренувальних занять експериментальної групи**
Понеділок: Розминка 20 хв. Боротьба в партері 1 сутичка 5 хв. Учекомі (тяги руками у русі) 10 хв. Відпрацювання 20 хв. Боротьба за завданням 2 сутички по 6 хв. (один борець захищається, другий атакує). ЗФП лазіння по канату (без допомоги	**Понеділок:** Розминка 20 хв. (базові фітнес-вправи під музичний супровід). Учекомі 20 хв. (тяга партнера вперед, назад). Відпрацювання кидків задня підніжка 20 хв. Відпрацювання кидка на вирив 20 хв. Швидкісне накидання на задню

ніг) 10 раз. Розтягування 10 хв.	підніжку 3 підходи по 10 разів (по черзі). Швидкісне накидання на вирив 3 підходи по 10 разів (по черзі). Сутичка 6 хв. обопільна (один суперник входить на задню підніжку, другою контратакує кидком на вирив). ЗФП: лазіння по канату (без допомоги ніг) 10 р. штовхання ядра, 10 хв. Вправи на гнучкість, розтяжка, дихальні вправи, 10 хв.
Вівторок: Розминка 20 хв. Боротьба в партері, сутички 5 хв. Учекомі (тяга руками в русі) 10 хв. Відпрацювання в партері 30 хв. (відходи з утримання, по 5 хв. кожен). Боротьба в партері за завданням 10 хв. (Робота над переворотами на утримання). ЗФП лазіння по канату (без або за допомогою ніг) 10 разів, прес 4 підходи. Розтягування 10 хв.	**Вівторок:** Розминка 20 хв. (базові фітнес-вправи під музичний супровід). Боротьба в партері, сутички 5 хв. Учекомі (тяга руками в русі) 10 хв. Відпрацювання в партері 30 хв. (відходи з утримання, по 5 хв. кожен). Боротьба в партері за завданням 10 хв. (Робота над переворотами на утримання). ЗФП: лазіння по канату (без допомоги ніг) 10 разів, ривки та поштовхи штанги, 10 хв., прес 5 підходів. Вправи на гнучкість, розтяжка, дихальні вправи, 10 хв.
Четвер: Розминка 20 хв. Боротьба в партері 2 сутички по 10 хв.	**Четвер:** Розминка 20 хв. (базові фітнес-вправи під музичний супровід). Боротьба в партері 2 сутички по

Учекомі (тяга руками в русі) 10 хв. Боротьба в стійці, за завданням 5 сутичок по 6 хв. (один суперник атакує, а інший захищається. По черзі) ЗФП лазіння по канату (без допомоги ніг) 10 раз. Розтягування 10 хв.	10 хв. Учекомі 20 хв. (тяга партнера вперед, назад) Відпрацювання кидків за завданням. (контрприйом на вирив, від кидка задня підніжка). Боротьба в стійці 10 хв. (реалізація в боротьбі захисних дій, с переходом на контрприйом). Робота з джгутом (тяга в обидві сторони 2 підходи по 50 разів, кидок задня підніжка з партнером – 2 підходи по 50 разів). Штовхання ядра, 10 хв. Вправи на гнучкість, розтяжка, дихальні вправи, 10 хв.
П'ятниця: Розминка 20 хв. Боротьба в партері, сутички 5 хв. Учекомі (тяга руками в русі) 10 хв. Відпрацювання в партері 30 хв. (відходи з утримання, по 5 хв. кожен). Боротьба в партері за завданням 10 хв. (Робота над переворотами на утримання). ЗФП лазіння по канату (без або за допомогою ніг) 10 разів, прес 4 підходи. Розтягування 10 хв.	**П'ятниця:** Розминка 20 хв. (базові фітнес-вправи під музичний супровід). Боротьба в партері, сутички 5 хв. Учекомі (тяга руками в русі) 10 хв. Відпрацювання в партері 30 хв. (відходи з утримання, по 5 хв. кожен). Боротьба в партері за завданням 10 хв. (Робота над переворотами на утримання). ЗФП: лазіння по канату (без допомоги ніг) 10 разів, ривки та поштовхи штанги, 10 хв., прес 5 підходів. Вправи на гнучкість, розтяжка, дихальні вправи, 10 хв.

Для проведення педагогічного експерименту були обрані такі тести для визначення фізичних якостей юних борців дзюдо, в тому числі силова витривалість:

- Стрибок у довжину з місця, м;
- Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с;
- Підтягування на поперечині схресним хватом, кіл-ть разів;
- Утримання кута 90° з положення вис, с;
- Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (максимальна кількість разів за 20 с).

В результаті занять протягом 6 місяців зросли фізичні якості у юних борців дзюдо в обох групах.

Результати показників фізичних якостей контрольної та експериментальної груп до та після експерименту бачимо в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Порівняльні результати приросту показників фізичних якостей юних борців дзюдо контрольної і експериментальної груп

Тестові вправи	Контрольна група (n=12)			Експериментальна група (n=12)		
	До експерт.	Після експерт.	Приріст, %	До експерт.	Після експерт.	Приріст %
Стрибок у довжину з місця, м	1,96	2,08	6,1	1,95	2,18	11,7
Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	11,0	10,5	4,5	11,0	9,7	11,8
Підтягування на перекладині схресним хватом, кіл-ть разів	14,5	15,5	6,9	14,5	16,4	13,1
Утримання кута 90° з положення вис, с	10,1	12,2	20,8	10,2	13,6	33,3
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів за 20 с.	23,2	25,1	8,2	23,2	28,6	23,2

Порівняльні результати приросту показників фізичних якостей юних борців дзюдо, в тому числі силової витривалості контрольної і експериментальної груп бачимо на діаграмі (рис. 2.1).

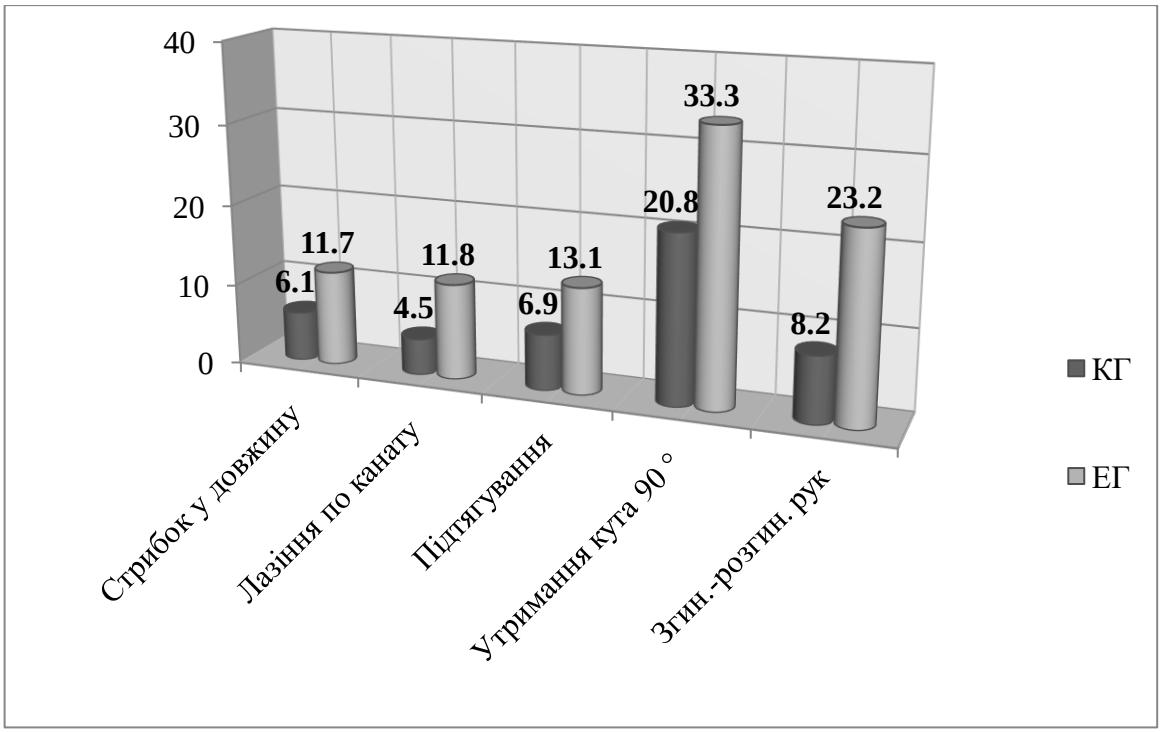

Рис. 2.1. Порівняльні результати приросту показників фізичних якостей юних борців дзюдо контрольної і експериментальної груп (%).

Аналіз результатів педагогічного експерименту показав, що у спортсменів спостерігається достовірна різниця показників фізичних якостей, в тому числі силової витривалості між вихідними та заліковими результатами, як для контрольної так і експериментальної груп, але приріст в експериментальній групі достовірно вищий у порівняні до контрольної групи (табл. 2.1). Наочний результат бачимо на діаграмі (рис. 2.1).

Порівняльні результати приросту показників фізичних якостей, в тому числі силової витривалості контрольної і експериментальної груп за тестовими вправами виглядають таким чином:

- стрибок у довжину з місця, м – 6,1% (КГ) і 11,7% (ЕГ);
- лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с – 4,5% (КГ) і 11,8% (ЕГ);

- підтягування на перекладині схресним хватом, кіл-ть разів – 6,9% (КГ) і 13,1% (ЕГ);
- утримання кута 90° з положення вис, с – 20,8% (КГ) і 33,3% (ЕГ);
- згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів за 20 с. – 8,2% (КГ) і 23,2% (ЕГ) (рис. 2.1).

Результати педагогічного експерименту виявили, що виконання розробленої нами методики розвитку фізичних якостей, в тому числі силової витривалості юних борців дзюдо супроводжувались достовірно вищими темпами приросту показників фізичних якостей ніж за традиційною програмою ДЮСШ.

Висновки до розділу 2

Теоретичні методи дослідження, а саме аналізу і синтезу, передбачали вивчення наукових і методичних досліджень. Використання цих методів дозволило здійснити узагальнення результатів усього кваліфікаційного дослідження. Аналіз та синтез дозволяють здійснити теоретичний огляд проблеми, дозволяють здійснити визначення мети і завдань дослідження, дозволяють здійснити визначення об’єкта і предмета дослідження.

Аналіз науково-методичної літератури було виконано за висновками провідних вітчизняних і зарубіжних дослідників, що висвітлюють головні проблеми та підходи до побудови тренувального процесу з боротьби дзюдо, застосування системи комплексного контролю, ефективності впливу на спортсменів різноманітних за обсягом і спрямованістю тренувальних навантажень.

Дослідження проводились у ДЮСШ «Юний спартаківець» (місто Київ) у період з жовтня 2022 р. по жовтень 2023 р. зі спортсменами, які спеціалізуються з боротьби дзюдо.

В експерименті взяли участь 24 спортсмени ДЮСШ з дзюдо, віком

15-16 років. Було організовано збір даних впродовж тренерської практики з лютого 2023 р. по березень 2023 р.

На початку педагогічного експерименту було проведено контрольне тестування фізичних якостей. Для встановлення зрушень у показниках підготовленості, аналіз проводився окремо за результатами кожного випробування на початку експерименту з показниками в кінці періоду підготовки та розраховувався відсотковий приріст.

Була розроблена експериментальна тренувальна методика розвитку фізичних якостей юних борців дзюдо, в тому числі для розвитку силової витривалості.

Результати педагогічного експерименту виявили, що виконання розробленої нами методики розвитку фізичних якостей, в тому числі силової витривалості юних борців дзюдо супроводжувались достовірно вищими темпами приросту показників фізичних якостей ніж за традиційною програмою ДЮСШ.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Здійснено аналіз наукової та навчально-методичної літератури в контексті підготовки юних борців дзюдо та розвитку силової витривалості.

Перспективним напрямом удосконалення системи спортивного тренування в боротьбі дзюдо є наукове обґрунтування ефективних методів підвищення й оцінювання фізичної підготовленості спортсмена. Успішне розв'язання цього питання можливе за умови вдосконалення наявних та розробки нових тренувальних програм для дзюдоїстів, а також створення системи комплексного контролю розвитку фізичної підготовленості.

Підготовка юних спортсменів розглядається як тривалий педагогічний процес із використанням сукупності тренувальних і нетренувальних засобів (ритм життя спортсмена, виховання, лекції та бесіди на політичні, естетичні та інші теми, самостійна робота з книгою, змагання тощо). За допомогою всіх цих форм та умов забезпечуються всебічний розвиток особистості юних спортсменів і необхідний ступінь готовності до спортивних досягнень.

Основна мета спортивного тренування – забезпечити високий рівень здоров'я спортсменів, оволодіння спортивною технікою, виховання моральних та вольових рис характеру, розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності) і на цій основі – досягнення високих показників в обраному виді спорту.

2. Узагальнено здобуті теоретичні та практичні дані. Визначено найбільш об'єктивні методики оцінювання рівня силової витривалості юних борців дзюдо.

Фізична підготовка – одна із найважливіших складових частин спортивного тренування, спрямована на розвиток рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних можливостей.

Силова витривалість – це здатність тривалий час підтримувати досить високі силові показники, переборювати стомлення і результативно

виконувати силову роботу у високому темпі під час сутички, а також зберігати її під час усіх сутичок змагання. Силова витривалість відіграє виняткову роль для досягнення високих результатів у боротьбі. Вона визначає інтенсивність роботи під час сутички, здатність відновлювати сили, ефективно виконувати техніко-тактичні дії, приймати раціональні тактичні рішення в умовах прогресуючого стомлення, особливо в другій половині сутички.

Базовими здібностями, що визначають рівень силової витривалості, є потужність, ємність, рухливість і економічність систем енергозабезпечення, а також рівень максимальної сили. Метою спеціальних вправ, спрямованих на розвиток силової витривалості, є не стільки підвищення анаеробних або аеробних можливостей, скільки прагнення удосконалити здібності спортсмена до їхньої реалізації в умовах виконання відповідної силової роботи. Це вимагає застосування вправ, близьких за зовнішньою та внутрішньою структурою до змагальних.

Засобами вдосконалення вибухової сили є вправи з обтяженням масою предметів; балістичного характеру (метання, стрибки); у швидких (вибухових) ізометричних напруженнях; з комбінованим обтяженням масою власного тіла плюс маса предметів.

3. Розроблена та експериментально перевірена методика розвитку силової витривалості юних борців дзюдо.

Дослідження проводились у ДЮСШ «Юний спартаківець» (місто Київ) у період з жовтня 2022 р. по жовтень 2023 р. зі спортсменами, які спеціалізуються з боротьби дзюдо.

В експерименті взяли участь 24 спортсмени ДЮСШ з дзюдо, віком 15-16 років. Було організовано збір даних впродовж тренерської практики з лютого 2023 р. по березень 2023 р.

На початку педагогічного експерименту було проведено контрольне тестування фізичних якостей. Для встановлення зрушень у показниках

підготовленості, аналіз проводився окремо за результатами кожного випробування на початку експерименту з показниками в кінці періоду підготовки та розраховувався відсотковий приріст.

Була розроблена експериментальна тренувальна методика розвитку фізичних якостей юних борців дзюдо, в тому числі для розвитку силової витривалості.

Аналіз результатів педагогічного експерименту показав, що у спортсменів спостерігається достовірна різниця показників фізичних якостей, в тому числі силової витривалості між вихідними та заліковими результатами, як для контрольної так і експериментальної груп, але приріст в експериментальній групі достовірно вищий у порівняні до контрольної групи.

Порівняльні результати приросту показників фізичних якостей, в тому числі силової витривалості контрольної і експериментальної груп за тестовими вправами виглядають таким чином: стрибок у довжину з місця, м – 6,1% (КГ) і 11,7% (ЕГ); лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с – 4,5% (КГ) і 11,8% (ЕГ); підтягування на перекладині схресним хватом, кіл-ть разів – 6,9% (КГ) і 13,1% (ЕГ); утримання кута 90° з положення вис, с – 20,8% (КГ) і 33,3% (ЕГ); згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів за 20 с. – 8,2% (КГ) і 23,2% (ЕГ).

Результати педагогічного експерименту виявили, що виконання розробленої нами методики розвитку фізичних якостей, в тому числі силової витривалості юних борців дзюдо супроводжувались достовірно вищими темпами приросту показників фізичних якостей ніж за традиційною програмою ДЮСШ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєв А. Ф. Правила змагань з дзюдо. Харків, 2013. 56 с.
2. Алексєєв А. Ф., Ананченко К. В., Бойченко Н. В. Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посібник для студенів 3 курсу (за кредитно-модульною системою). Харків: ХДАФК, 2014. 110 с.
3. Ананченко К. В., Середа В. В. Технічна підготовка юних дзюдоїстів на основі аналізу модельних характеристик. *Теорія і методика фізичного виховання.* 2008. № 8. С. 47-49.
4. Ананченко К. В. Бойові мистецтва: метод. реком. для студентів вузів фізичного виховання та спорту. Харків: ХДАФК, 2011. 60 с.
5. Ананченко К. В., Ручка Є. В. Вдосконалення індивідуалізації підготовки борців вільного стилю на основі використання результативних змагальних комбінацій. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Випуск 2 (83). 2017. С. 4-7.
6. Андрійцев В. О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01, Київ; 2016. 20 с.
7. Арзютов Г. М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо). Автореферат … доктора пед. наук за спец. 13.00.02 Теорія та методика навчання фізичній культурі і спорту і 13.00.04 Теорія та методика професійної освіти. Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова, Київ, 2000. 41 с.
8. Арзютов Г. М. Система учнівських звань «КЮ» і кольорових пасоків у дзюдо. *Теорія і методика фізичного виховання.* К.: НУФВС, 2001, №1. С. 3-7.
9. Арзютов Г. М. Зміст і послідовність навчання базової техніці дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім.*

М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. Зб. наук. праць За ред. Г.М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. Випуск 6. С. 11-15.

10. Арзютов Г. М., Агєєв М. П., Саєнко С.В. Методика ефективного навчання техніки в єдиноборствах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт.* Зб. наук. праць. За ред. Г. М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. Випуск 12. С. 3-8

11. Бекас О.О., Паламарчук Ю. Г. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів. Навч. посібник. Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. 152 с.

12. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Модернізація навчально-тренувального процесу дзюдоїстів 10-11 років з урахуванням їх соматотипів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Вид-во «Волинська обласна друкарня», 2012. С. 403-406.

13. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Інноваційний підхід до системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки. *Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації:* кол. моногр. за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 330-340.

14. Бекас О., Паламарчук Ю., Нестерова С., Сулима А. Індивідуалізація оцінки розвитку рухових якостей юних борців на основі соматотипування. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві.* 2018. №2 (42). С. 135-142. doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-135-142.

15. Бекас О., Паламарчук Ю., Корольчук А., Ломинога С. Моделювання фізичної підготовленості дзюдоїстів 10-12 років на основі соматотипування. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному*

суспільстві. № 2(46), 2019, С. 87-98. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-02-87-98.

16. Бєлоус С. Л. Методика розвитку швидкісно-силових якостей самбістів. Вказівки для самостійної роботи і практичних занять студентів груп спортивного удосконалення. Х.: ХНАМГ, 2009. 47 с.

17. Біомеханіка спорту. Навчальне видання. за загальною редакцією А. М. Лапутіна. К.: Олімпійська література, 2001. 319 с.

18. Бурла А. О., Бурла О. М., Скачедуб Н. Б., Гончаренко В. І. Загальна теорія підготовки спортсменів: курс лекцій і практикум: навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.

19. Вовк С. М., Осіпцов А. В., Лисецька О. Я. Онтокінезіологія: навч. посіб. Маріуполь: Вид. центр МДУ, 2015. 90 с.

20. Волков Л. Дитячий та юнацький спорт в системі професійних знань фахівців фізичного виховання і спорту: вдосконалення системи спортивної підготовки дітей і молоді. *Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання:* кол. моногр. Упоряд.: О. М. Вацеба, Ю. В. Петришин, Є. Н. Приступа, І. Р. Боднар. Львів: Ред.-вид. центр ЛДІФК; НВФ «Українські технології», 2005. С. 23-36.

21. Демінський О. Особливості змісту навчально-тренувального процесу юних спортсменів. *Фізичне виховання*. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. 1999. С. 56-60.

22. Дзюдо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів. А. Ф. Алексєєв, Ю.О. Юхно, В. А. Середа, В. С. Перета, М. М. Руденко, ФДУ, 2019. 115 с.

23. Єрмоленко Д. О., Скрипка І. М. Комплекс спеціальних вправ для

удосконалення фізичних якостей дзюдоїстів 12-14 років. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення.* Матеріали XXI Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених: у 2 т. Відповід. ред. М. О. Лянной; наук. ред. О. А. Томенко. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 129-134.

24. Загура Ф., Огірко І. Морфо-функціональні особливості кваліфікованих дзюдоїстів різних стилів ведення поєдинку. *Молода спортивна наука України:* Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2002. Вип.6, Т.2. С.89-93.

25. Загура Ф. І. Специфіка боротьби кваліфікованих дзюдоїсток різних манер ведення сутички. *Молода спортивна наука України*. 2019;1:104 108.

26. Зубаль М. В., Єдинак Г. А. Організаційно-методичні основи вдосконалення фізичних якостей хлопців 7-17 років у процесі фізичного виховання. Метод. рек. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. 176 с. ISBN 978-966-2937-63-3.

27. Кашевко В. А. Аналіз структури змагальної діяльності і методологія системи навчання складних техніко-тактичних дій у вільній боротьбі. *Молода спортивна наука України.* 2008. №1. С. 150-154.

28. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. 270 с.

29. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. 183 с.

30. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.

31. Крилов А. Г. Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів 14-15 років. *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. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. Випуск 11 (93)17. С. 55-58.

32. Латишев С. В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців: автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2014. 37 с.

33. Латишев, С. В.. Спеціальна силова підготовка та засоби її контролю у річному циклі тренування кваліфікованих борців: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Львівський держ. ін-т фізичної культури. Л., 2004. 19 с.

34. Латишев С. В. Аналіз тактико-технічних дій борців вільного стилю на Іграх XXVI Олімпіади в Атланті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2000. № 2-3. С. 20-23.

35. Масалкін М. Г., Корюкаєв М. М. Особливості розвитку фізичних якостей у борців-дзюдоїстів на початковому етапі тренувальної діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Випуск 11 (93) 2017. С. 70-73.

36. Пакулін С. Л., Ананченко К. В., Ручка Є. В. Вдосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю. Електронний ресурс: наукова стаття. *Traektoriâ Nauki.* 2016. № 12. http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/267/303.

37. Пакулін С. Л., Ананченко К. В., Белошенко Ю. К. Побудова річного циклу в групах спортивного вдосконалення курсантів-єдиноборців. Електронний ресурс: наукова стаття. *Traektoriâ Nauki.* 2016. №8(13). Режим доступу: http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/211.

38. Паламарчук Ю. Г., Бекас О. О. Дослідження взаємозв’язків показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 10-12 років. *Вісник Запорізького національного університету:* Зб. наук. пр. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя, 2010. № 2(4). С. 176-179.

39. Паламарчук Ю. Г., Бекас О. О. Корекція фізичного Паламарчук Ю.Г. Корекція фізичного здоров'я підлітків 15-17 років заняттями боротьбою дзюдо. *Актуальні проблеми функціональної морфології та інтегративної антропології. Прикладні аспекти морфології:* матеріали науково-практичних конференцій з міжнародною участю. Вінниця: ВНМУ, 2009. С. 224-225.

40. Паламарчук Ю. Г. Особливості прояву фізичних якостей у дзюдоїстів 11-12 років з різними соматотипами. *Спортивний вісник Придніпров'я.* Дніпропетровськ 2011. № 3. С. 58-61.

41. Паламарчук Ю. Г. Прояв якісних параметрів рухової діяльності у дзюдоїстів 10-11 років з різними соматотипами. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* Зб. наук. праць. Випуск 11. Вінниця, 2011. С.104-110.

42. Первачук Р. В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова.* 2013. Вип. 7. С. 55-62.

43. Перебійніс В. Б., Ананченко К. В. Формування оптимального технічного арсеналу дзюдоїстів-ветеранів. *Слобожанський науково-спортивний вісник:* наук.-теорет. Журнал. Харків: ХДАФК, 2012. № 2. С. 100-103.

44. Перебійніс В.Б. Особливості спортивної підготовки дзюдоїстів-Ветеранів. *Слобожанський науково-спортивний вісник:* наук.-теорет. Журнал. Харків: ХДАФК, 2013. № 4(37). С. 56-59.

45. Перебійніс В. Б. Управління тренувальною діяльністю дзюдоїстів-ветеранів шляхом активного застосування інтерактивних методів педагогічної дії. *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. Г.М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. Випуск 13(40)13. С. 145-153.

46. Перебійніс В. Б. Інтерактивні методи впливу в підвищенні

ефективності підготовки дзюдоїстів-ветеранів. *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. Г. М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2015. Вип. 8(63). С. 60-64.

47. Перебійніс В. Б. Підвищення ефективності підготовки дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. *Траєкторія науки:* міжнародний електронний науковий журнал. 2016. Т.2 №6(11). С. 3.1-3.14. URL: https://pathofscience.org/index.php/ps/issue/viewIssue/11/33.

48. Перебійніс В. Б. Індивідуалізація спортивної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу із спорту вищих досягнень. Дис. … канд. наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. Харківська державна академія фізичної культури, Міністерство освіти і науки України, Харків, 2019. 235 с.

49. Підготовка борців вільного стилю з урахуванням сучасних правил змагань. відп. ред. А.С. Сагалєєв. 2013. 140 с.

50. Пістун А. І. Спортивна боротьба. Львів: Тріада плюс, 2008. 862 с.

51. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів. ЛДУФК, 2015. 372 с. ISBN 978-966-2328-81-3.

52. Половников І. І., Рубіс К. М. Шляхи розвитку і вдосконалення техніки спортивної боротьби на сучасному етапі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2019; 112 (4). С. 139-141.

53. Приходько П. Ю. Особливості швидкісно-силової підготовки студентів-дзюдоїстів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Київ. Серія 15. Випуск 4(98). 2018. С. 127-129.

54. Ручка Є.В. Розвиток і вдосконалення підготовки юних борців в

умовах динамічного розвитку вільної боротьби як олімпійського виду спорту. *Achievement of high school – 2015:* материали за 11-а Международна научна практична конференция, 17-25 November, 2015. София: Бял ГРАД-БГ, 2015. Том 12. Лекарство. Биологии. Физическа култура и спорт. С. 96-98.

55. Ручка Є. В. Використання рухливих ігор для розвитку варіативних рухових навичок у юних борців вільного стилю. *Vědecký průmysl evropského kontinentu – 2015:* materiály XI Mezinárodní vědecko-praktická konference, (27 listopadu – 05 prosinců 2015. Praha: Publishing House «Education and Science» s.r.o, 2015. Díl 6. Pedagogika. Tělovýchova a sport. P. 54-56.

56. Ручка Є. В. Розробка методики підготовки юних борців вільного стилю, що націлена на швидке прийняття ними оптимальних техніко-тактичних рішень в умовах змагальної діяльності. *Фізична ку-льтура, спорт та здоров'я:* матеріали XV Міжн. наук.-практ. конф., 10-11 грудня 2015 р., м. Харків. Харків: ХДАФК, 2015. С. 96-101.

57. Савка В. Г., Радько М. М., О.О. Воробйов О. О. та ін. Спортивна морфологія. Чернівці: Книги XXI, 2005. 196 с. ISBN 966-8653-39-4.

58. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору: Підручник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2009. 672 с. ISBN 978-966-10-0565-4.

59. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 2. Відбір у різні види спорту: Підручник. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2010. 784 с. ISBN 978-966-10-0565-7.

60. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.

61. Словник термінів з боротьби дзюдо. Для студентів усіх спеціальностей академії «Фізичне виховання», «Фізична культура» Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: С. М. Крівіч. Х.: ХНАМГ, 2012. 16 с.

62. Соболенко А. І., Туряниця І. С. Особливості планування засобів швидкісно-силової підготовки в дзюдо. *Науковий часопис Національного*

педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ. Серія 15. Випуск 5 (87) 2017. С. 96-98.

63. Собко С. Г. Теоретичні основи інтегральної підготовки студентів факультету фізичного виховання спеціалізації «футбол». *Наукові записки.* Випуск 121. Серія: Педагогічні науки. Частина ІІ. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2013. С. 90-94.

64. Стеценко Д. Ю. Методичні вказівки та завдання до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (організація та проведення навчально-тренувального процесу з дзюдо). Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. 49 с.

65. Тупеєв Ю. В. Методика проведення навчально-тренувальних занять зі спортивної боротьби. Миколаїв: МНУ, 2014. 46 с.

66. Тупєєв Ю. В., Латишев С. В. Удосконалення спеціальної силової підготовки і засобів її контролю у кваліфікованих борців вільного стилю. Миколаїв: МНУ, 2016. 180 с.

67. Туряниця І. С., Соболенко А. І. Засоби та методи швидкісно-силової підготовки юних дзюдоїстів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Випуск 5 (87), 2017. Київ. С. 117-120.

68. Туряниця І. С. Дзюдо як засіб розвитку фізичних якостей та координаційних здібностей студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Випуск 5 (87), 2017. Київ. С. 120-123.

69. Федерація дзюдо України. Правила дзюдо. URL: https://ukrainejudo.com/judo/rules

70. Федорак О. В. Моторика хлопців 11-14 років: віково-типологічні особливості структурної організації. *Молода спортивна наука України:* Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: У 4-х т. Львів: НВФ «Українські технології». 2004. Т. 3. С. 372-378.

71. Філіна В. А., Кафтанова Т. В. Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів. Збірник матер. IV Всеукраїнської науково-практичної конференції *«Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві»* (Житомир, 4 листопада 2022 року). Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. С. 98-101.

72. Шандригось В. І., Латишев С. В. Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок у спортивній боротьбі. *Вісник Чернігів. нац. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка.* Чернігів, 2012. Серія: педагогічні науки, фізичне виховання та спорт. Вип. 98. Том IV. С. 235-239.

73. Шадригось В. І. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю. *Спортивна наука України.* 2015; 5. С. 44-48.

74. Шандригось В. І., Яременко В. В., Чікало В. Ю., Первачук Р. В., Латишев М. В. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: АСБУ, 2019. 145 с.

75. Яременко В. В. До питання організації тренувального процесу на початковому етапі підготовки борців. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* Зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім.. Л.Українки. уклад. А .В. Цьось, С. П. Козіборoцький. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Л.Українки, 2012. № 4 (20). С. 519-524.

76. Яременко В. До питання формування технічних дій борців вільного стилю. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2015. Вип. 19, Т. 2. С. 483-487.

77. Brain Caffary. Judo para expertos. Barcelona, 1994. 165 p.

78. Dokmanac M., Karadzic P., Doder D. Statistical analysis of the wrestling world championships: Istanbul, 2011. International Journal of Wrestling Science. 2011; 2 (1). P. 59-66.

79. Kostiukevych V., Borisova O., Shynkaruk O., Shlonska O., Stasiuk I. (2018). Modeling of training process of athletes in sports games in annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport, University of Pitesti, Journal of Physical Education and Sport (JPES),* 18 Supplement issue 1, Art 44. P. 327-334. doi.org/10.7752/ jpes.2018. P. 144.

80. Nakajima T., Moriwaki Y., Takeuchi M., Wakayama H., Tanaka H., Okuda R. International comparison for fundamentalphysical fitness for elite judo athletes. *Proceedings of International Judo Conference 1999.* Birmingham: International Judo Federation; 1999. p. 52-7.

81. Wilmore J. Physiology of Sport and Exercise. Illinois: Human Kinetics; 2017. 592 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

КОЛЬОРИ ПОЯСІВ У ДЗЮДО

Кольори поясів дозволяють візуально визначити рівень майстерності дзю-дока. Майстри з 4-го КЮ і вище мають титул *сенсей*.

Учнівські ступені:

- 6 кю – білий пояс (рокю);
- 5 кю – жовтий пояс (ґокю);
- 4 кю – помаранчевий пояс (йонкю);
- 3 кю – зелений пояс (санкю);
- 2 кю – синій пояс (нікю);
- 1 кю – коричневий пояс (іккю).

Майстерські ступені:

Майстерські пояси дзюдо.

- 1 дан, шодан – чорний пояс;
- 2 дан, нідан – чорний пояс;
- 3 дан, сандан – чорний пояс;
- 4 дан, йодан – чорний пояс;
- 5 дан, ґодан – чорний пояс;
- 6 дан, рокудан – білий з червоним;
- 7 дан, січідан – білий з червоним;
- 8 дан, хачідан – білий з червоним;
- 9 дан, кюдан – червоний;
- 10 дан, дзюдан – червоний.

Протягом усієї історії дзю-до, лише шістнадцять майстрів здобували рівня 10-го дану. На сьогодні у світі є чотири таких майстра, серед них єдина жінка. Це американка японського походження *Кейко Фукуда,* яка почала займатися дзю-до 1935 року, а червоний пояс 10-го дану здобула 2011, у віці 76 років.

Додаток Б

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

Транскрипція Японська назва Українська назва

Шідо Chido Попередження
Дожіме Dojime Стискання ногами
Фусен-гачі Fusen-Gachi Неявка
Хаджіме Hajime Початок сутички
Хансоку-маке Hansoku-Make Дискваліфікація
Хантей Hantei Рішення
Хікі-ваке Hiki-Wake Нічия
Іппон Ippon Чиста перемога
Джосекі Joseki Суддівський стіл татамі
Дзюдогі Judogi Костюм дзюдо
Качі Kachi Перемога
Кані-басамі Kani-Basami Ножниці
Канзетсу-ваза Kansetsu-Waza Больовий прийом
Кавазу-гаке Kawazu-Gake Обвив
Кікен-гачі Kiken-Gachi Відказ від перемоги
Кумі-ката Kumi-Kata Захват
Маіта Maita Здаюсь
Матте Matte Зупиніться
Наге-ваза Nage-Waza Боротьба в стійці
Не-ваза Ne-Waza Боротьба лежачи
Осаекомі Osaekomi Утримання
Рей Rei Привітання (поклон)
Шіме-ваза Shime-Waza Удушливий захват
Сого-гачі Sogo-Gachi Складна перемога
Соно-мама Sono-Mama Не рухатися
Соре-маде Sore-Made Кінець сутички
Татамі Tatami Килим для боротьби
Токєта Toketa Відхід з утримання
Торі Tori Нападаючий
Уке Uke Захищається
Вакі-гатаме Waki-Gatame Больовий прийом з падінням на руку
Ваза-арі Waza-Ari Половина чистої перемоги
Ваза-арі-Авасет-іппон Waza-Ari-Awaset-Ippon З'єдную два ваза-арічиста перемога
Йоші Yoshi Продовження

ТЕХНІКА ЗАДУШЕННЯ(NE-WAZA)

Ката-джуджи-джиме Kata-Juji-Jime Задушливий спереду схрещуючи руки (одна долоня у гору, інша донизу)

Гяку-джуджи-джиме Gyaku-Juji-Jime Задушливий спереду схрещуючи долоні (долоні догори)

Намі-джуджи-джиме Nami-Juji-Jime Задушливий спереду схрещуючи руки (долоні донизу)

Окурі-єрі-джиме Okuri-Eri-Jime Задушливий ззаду двома відворотами

Ката-ха-джиме Kata-Ha-Jime Задушливий ззаду відворотом, тримаючи руку

Хадака-джиме Hadaka-Jime Задушливий ззаду плечем та передпліччям

ТЕХНІКА БОЛЬОВИХ ПРИЙОМІВ

Уде-гарамі Ude-Garami Вузол ліктя поперек тулуба

Уде-гатам Ude-Gatami Важіль ліктя з упором на своє плече

Джиджі-гатам Juji-Gatami Важіль ліктя під час захвату ногами

Хіза-гатаме Hiza-Gatami Важіль ліктя коліном зверху

Хара-гатаме Hara-Gatami Важіль ліктя животом

Вакі-гатаме Waki-Gatami Важіль ліктя пахвовою западиною

Кеса-уде-гарамі Kesa-Ude-Garami Вузол ліктя від утримання з боку

Кеса-уде-хішігі-гатамі Kesa-Ude-Hishigi-Garami Важіль ліктя від утримання з боку

ВИВЕДЕННЯ З РІВНОВАГИ КУДЗУШИ (KUZUSHI)

Має-кудзуші Mae-Kuzushi Уперед

Уширо-кудзуши Ushiro-Kuzushi Позаду

Мігі-кудзуші Migi-Kuzushi Праворуч

Хідарі-кудзуші Hidari-Kuzushi Ліворуч

Мае-мігі-кудзуші Mae-Migi-Kuzushi Уперед-праворуч

Уширо-мігі-кудзуші Ushiro-Nigi-Kuzushi Уперед-ліворуч

Уширо-мігі-кудзуші Ushiro-Nigi-Kuzushi Позаду-ліворуч

Де-аші-барай De-Achi-Barai Бокова підсічка під виставлену ногу

Ко-учі-барай Ko-Uchi-Barai Підсічка зсередини під однойменну п’ятку

О-учі-барай O-Uchi-Barai Підсічка зсередини різнойменною п’яткою

ТЕХНІКА КИДКІВ НАГЕ-ВАДЗА (NAGE-WAZA)

Ко-сото-гарі Ko-Soto-Gari Задня підсічка під п’ятку

О-учі-гарі O-Uchi-Gari Зачеп зсередини

Хіза-гурума Hiza-Guruma Передня підсідка в коліно

Сасає-тсурі-комі-аші Sasae-Tsuri-Komi-Ashi Передня підсічка

Окурі-аші-барай Okuri-Ashi-Barai Бокова підсічка

О-сото-отоші O-Soto-Otoshi Задня підніжка

О-сото-гарі O-Soto-Gari Відхват під ногу зовні

Тай-отосі Tai-Otoshi Передня підніжка

О-госі O-Goshi Кидок через стегно

Тані-отосі Tani-Otoshi Посадка під дві ноги

Йоко-отосі Yoko-Otoshi Бокова посадка («бичок»)

Іпон-сеоі-наге Ipon-Seoi-Nage Кидок через спину

Ко-учі-макікомі Ko-Uchi-Makikomi Зачеп зсередини під однойменну ногу

Томоє-наге Tomoe-Nage Кидок упором ступнею в живіт

Йоко-томоє-наге Yoko-Tomoe-Nage Кидок упором ступнею в живіт вбік

Сумі-гаєші Sumi-Gaeshi Кидок підсадом гомілкою сідаючи

Моторе-сеоі-гарі Motore-Seoi-Gari Кидок через спину зі стандартного захвату

Кузуре-сеоі-гарі Kuzure-Seoi-Gari Кидок через спину з одним захватом

Моторе-гарі Motore-Gari Кидок захватом двох ніг

Хане-госі Hane-Goshi Підсад стегном і гомілкою

Аші-гурума Ashi-Guruma Кидок уперед через ногу

Хараі-госі Harai-Goshi Підхват під ногу зовні

Учімата Uchimata Підхват зсередини

Ушіро-госі Ushiromo-Goshi Підбив тазом з перекиданням

Утцурі-госі Utsuri-Goshi Зворотне стегно

Йоко-гурума Yoko-Guruma Кидок через груди скручуванням

Ката-гурума Kata-Guruma Кидок через плечі «млин»

Те-гурума Te-Guruma Боковий переворот Сурі-наге Suri-Nage Передній переворот

Сото-макікомі Soto-Makakomi Кидок через спину із захватом руки під плече

Хабарелі Habarelly Змішані перевороти

Хабарелі Учімата-сукаші Uchimata-Sukashi Кидок тільки одними руками

Укі-ваза Uki-Waza Передня підніжка на п’ятці сідаючи

Йоко-вакаре Yoko-Wakare Передня підніжка через тулуб з падінням

Сукуі-наге Sukuri-Nage Зворотний захват стегна і таза

Цубон Tsubon Кидки захватом за штани

Та інші.

ВІДГУК НАУКОВОГО КЕРІВНИКА
про кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
Майніна Станіслава Сергійовича
«СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ ТА МЕТОДИ ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ У ЮНИХ БОРЦІВ ДЗЮДО»
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Зміст роботи відповідає обраній темі. Здобувач С. С. Майнін розкрив теоретичні та методичні засади формування силової витривалості та методи її вдосконалення у юних борців дзюдо.

У кваліфікаційній роботі вивчено стан розробленості проблеми в сучасній науково-методичній літературі. Автором висвітлено навчально-тренувальний процес спортивної підготовки юних борців дзюдо; особливості тренувального процесу та силової витривалості й методи її вдосконалення у юних борців дзюдо, який має свої специфічні завдання: підвищення рівня функціональних можливостей організму; досягнення високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості; оволодіння раціональною технікою й тактикою.

Розроблено та експериментально перевірено методику розвитку силової витривалості юних борців дзюдо.

За результатами кваліфікаційного дослідження взята участь та виступ на пленарному засіданні на VII Всеукраїнській студентській науково-практичній інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту: погляд молоді» та опубліковано статтю у збірнику наукових праць студентів «Науковий пошук молодих дослідників» № 3, 2023 на тему «Побудова навчально-тренувального процесу юних борців дзюдо» (Майнін, 2023, С. 171-177).

Під час роботи над кваліфікаційною роботою здобувач С. С. Майнін показав гарний рівень теоретичної та професійної підготовки, здатність до самостійної роботи.

Кваліфікаційна робота С. С. Майніна відрізняється логічністю, послідовністю, аргументованістю викладу матеріалу. Автор демонструє вміння робити об’єктивні висновки.

Дослідження С. С. Майніна повною мірою відповідає всім вимогам, що висуваються до кваліфікаційних робіт.

Науковий керівник
кандидат біологічних наук,
доцент кафедри олімпійського
і професійного спорту Сергій ШИНКАРЬОВ

РЕЦЕНЗІЯ
на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
Майніна Станіслава Сергійовича
«СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ ТА МЕТОДИ ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ У ЮНИХ БОРЦІВ ДЗЮДО»
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Актуальність кваліфікаційного дослідження С. С. Майніна визначається тим, що потребує теоретичного аналізу та осмислення.

Структура кваліфікаційної роботи відображує всі складові дослідження. С. С. Майнін вірно визначив мету, об'єкт, предмет кваліфікаційної роботи.

В першому розділі автором розкрито стан розробленості проблеми в сучасній науково-методичній літературі. Автором висвітлено навчально-тренувальний процес спортивної підготовки юних борців дзюдо; особливості тренувального процесу та силової витривалості й методи її вдосконалення у юних борців дзюдо, який має свої специфічні завдання: підвищення рівня функціональних можливостей організму; досягнення високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості; оволодіння раціональною технікою й тактикою.

У другому розділі дослідження автором розроблено та експериментально перевірено методику розвитку силової витривалості юних борців дзюдо.

За результатами кваліфікаційного дослідження взята участь та виступ на пленарному засіданні на VII Всеукраїнській студентській науково-практичній інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту: погляд молоді» та опубліковано статтю у збірнику наукових праць студентів «Науковий пошук молодих дослідників» № 3, 2023 на тему «Побудова навчально-тренувального процесу юних борців дзюдо».

Кваліфікаційна робота С. С. Майніна за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» відрізняється чіткістю композиційної будови, переконливістю висновків, практичним значенням.

В цілому кваліфікаційна робота С. С. Майніна свідчить про те, що здобувач добре орієнтується в питаннях теми, обраної для дослідження, та добре володіє матеріалом. На нашу думку, є всі підстави стверджувати, що кваліфікаційна робота відповідає вимогам, які висуваються до такого роду досліджень, а його автор досяг поставлених завдань.

Рекомендована оцінка за кваліфікаційну роботу – «добре».

Рецензент:
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та
методики фізичного виховання Олена ОТРАВЕНКО