

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка

Навчально-науковий Інститут фізичної культури

Кафедра теорії та методики спорту

Леоненко Євген Олексійович

**УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ
НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ І.М. Скрипка,

к.ф.в.і спорту , доцент кафедри ТМС

« ____ » _____ 20__ року

Виконавець

_____ Є.О. Леоненко

« ____ » _____ 20__ року

Суми 2020

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. СТАН ПИТАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА ДАНИМИ ЛІТЕРАТУРИ.....	7
1.1 Поняття базової техніки і її значення у вдосконаленні технічної майстерності дзюдоїстів.....	7
1.2 Зміст і послідовність технічної підготовки дзюдоїстів 10-13 років.....	9
1.3 Новітні технології і методики розвитку та удосконалення швидкості та сили борців.....	14
1.4 Особливості методики навчання на етапі спеціалізованої базової спортивної підготовки в дзюдо	18
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	23
2.1 Методи дослідження.....	23
2.1.1 Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.....	23
2.1.2 Педагогічні методи дослідження.....	24
2.1.3 Фізіологічні методи дослідження	26
2.1.4 Методи математичної статистики.....	28
2.2 Організація дослідження.....	28
РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ РОЗРОБЛЕННОЇ МЕТОДИКИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	31
3.1. Розробка комплексу вправ швидкокісно-силового спрямування для удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів 14-16 років.....	31

3.2.	Вплив розробленої експериментальної методики на рівень фізичної та функціональної підготовленості дзюдоїстів 14-16 років	37
3.3.	Зміни показників технічної підготовленості після застосування розробленої методики.....	41
	ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	43
	ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	44
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
	ДОДАТКИ.....	52

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АТдист – артеріальний тиск діастолічний

АТсист – артеріальний тиск систолічний

ДТ – довжина тіла

ЖЄЛ – життєва ємність легенів

I. Руф'є – індекс Руф'є

МТ – маса тіла

ПТ – пульсовий тиск

ССС – серцево-судинна система

ЧСС – частота серцевих скорочень

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

РФП – рівень фізичної підготовленості

ФП – фізична підготовленість

ЖІ – життєвий індекс

I. Робінсона – індекс Робінсона

СІ – силовий індекс

ДЮСШ – дитячо юнацька спортивна школа

СК – спортивний клуб

ВСТУП

Актуальність дослідження. У зв'язку з тим, що обсяг рухової діяльності, яка може здійснюватися в несподівано виникаючих ситуаціях і потребує прояву швидкості реакції та швидкісно-силових навантажень проблема розробки ефективних та інноваційних методик розвитку спеціальних швидкісно-силових здібностей для досягнення спортсменами високої техніко-тактичної підготовки є актуальним [4, 21, 22, 46].

В окремих експериментальних роботах зі спортивної боротьби (А.Г. Станков, 2011, В.Л.Демент'єв, О.Б. Малков, 2009) лише констатовано відмінності найхарактерніших манер ведення сутичок і показано окремі підходи до вдосконалення індивідуальної техніко-тактичної підготовленості. Значна кількість досліджень, і методичних робіт присвячених удосконаленню фізичної підготовки дзюдоїстів. У сучасній теорії спортивного тренування методику розвитку фізичних здібностей спортсменів одноборців вивчали В.Ф. Бойко, (2008), Заціорський, (2006), Н. Г.О.Огарь, Д.В.Сич, (2010, 2011, 2016, 2018), Гончаренко В.І., Чередніченко С.В., Гончаренко О.М., Затилкін В.В., 2020; особливості методики тренування борців та їх підготовку до змагань розглядало багато вчених: В.В. Нелюбін, О.О. Карелін, (2002), С.Т. Голіус (2013); особливості удосконалення техніко-тактичної підготовки одноборців представлено в роботах Д.Г. Міндашвілі, Б.А. Подліваєв О. І. Камаєв, Ю. М. Тропін, (2013), В.О. Андрійцев, (2016), К.В. Ананченко, (2019), але актуальним залишається пошук інноваційних підходів до удосконалення техніко-тактичних дій одноборців.

Так, як майже відсутні роботи присвячені розробкам методик навчання техніці дзюдо й невирішені питання вдосконалення забезпечення і послідовності вивчення базової техніки цієї боротьби. Досягнення результатів

в боротьбі вимагає вдосконалення системи навчання технічним діям на всіх етапах спортивної підготовки, тому важливо удосконалювати технічні дії протягом всього періоду спортивного тренування шляхом застосування різних засобів та методів.

Досягнення високих спортивних результатів закладається в дитячому та юнацькому віці, а наявні теоретичні положення, в основному, належать до тренування високо кваліфікованих дзюдоїстів, а суперечливість і невирішеність багатьох питань удосконалення техніки юних дзюдоїстів обумовлюють актуальність даної роботи і вимагають необхідність подальших наукових досліджень.

Мета роботи. Розробити комплекс швидкісно-силових вправ з метою покращення технічної-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової спортивної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати вітчизняну та закордонну науково-методичну літературу з проблеми дослідження.
2. Розробити комплекс вправ швидкісно-силового спрямування з метою удосконалення швидкісно-силових здібностей юнаків 14-16 років.
3. Експериментально обґрунтувати ефективність застосування у тренувальному процесі дзюдоїстів розробленого комплексу вправ.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Предмет дослідження – технічна підготовка юних дзюдоїстів 14-16 років.

Для реалізації поставлених завдань використано такі **методи дослідження:** методи теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів; педагогічні методи дослідження: тестування рухових здібностей, педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Елементи наукової новизни одержаних результатів полягає в тому, що *вперше*:

– розроблено комплекс вправ швидкісно-силового спрямування для юнаків 14-16 років, особливість формування якої полягає у використанні силових вправ та вправ швидкісного характеру, а реалізація сприяє підвищенню рівня техніко-тактичної підготовки спортсменів;

– експериментально обґрунтовано ефективність використання силових вправ та вправ швидкісного характеру в процесі тренувань з боротьби дзюдо для підвищення техніко-тактичних здібностей спортсменів;

– підтверджено вагомість впливу рівня швидкісно-силових здібностей в техніко-тактичній підготовці борців вільного стилю.

Практична значимість одержаних результатів дослідження полягає у розробці і впровадженні комплексу вправ швидкісно-силової спрямованості в навчально-тренувальний процес юних борців; розроблені комплекси швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів можуть використовувати в навчально-тренувальному процесі тренери з метою удосконалення їх фізичної та технічної підготовки.

Апробація результатів дослідження. Результати наукових пошуків були висвітлені на XX Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення». – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка – С. 256-262.

РОЗДІЛ 1

СТАН ПИТАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА ДАНИМИ ЛІТЕРАТУРИ

1.1. Поняття базової техніки і його значення у вдосконаленні технічної майстерності дзюдоїстів

Вершин майстерності досягають лише спортсмени, які володіють усіма технічними прийомами, різнобічно підготовлені, здатні переносити великі фізичні та психічні навантаження. Всі ці якості набуваються в процесі багаторічного тренування, до якої приступають з 8-10 років.

У сфері фізичної культури та спорту термін «базова» (підготовка, техніка) знайшов широке застосування. Виявлена закономірність: чим раніше підліток починає займатися боротьбою, тим різнобічної повинна бути його тренування до 13 років, тобто до початку поглибленої спеціалізації [6].

Одним з досягнення успіхів в боротьбі є виконання нормативу майстра спорту. Домогтися цього звання вдалося лише небагатьом з борців, які почали спеціалізуватися в 9-12 років. Майже всі майстри спорту прийшли в секції пізніше - в 13-17 років, хоча тренери рідко беруть в секції новачків цього віку [9].

У 1999 році [6] була розроблена зразкова програма зі спортивної підготовки для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву з дзюдо. Багаторічна підготовка у дзюдо охоплює тривалий процес становлення спортсмена від початківця до спортсменів високого класу. Саме такий період становить 10-15 років у чоловіків, та 5-12 років у жінок та містить в собі наступні етапи [8]:

- етап початкової підготовки (ПП), або базовий - тривалість етапу 2 роки;
- етап попередньої базової підготовки (ПБП) - тривалість етапу 5 років;
- етап спеціалізованої базової підготовки (СБП), спортивного удосконалення (СУ) - тривалість етапу 3 роки;

- етап підготовки до вищих досягнень (ПВД), вищої спортивної майстерності (ВСМ) - тривалість етапу від 2-3 років до 8-10 років;
- п'ятий етап – етап збереження рівня спортивних досягнень.

Л.П. Матвеев [31] вважає доцільним і дуже важливим вивчення техніки на основі виділення і засвоєння базових дій. Він підкреслює, що таке формування рухових навичок дозволяє на цій основі швидше вдосконалювати технічну майстерність в обраному виді спорту.

На думку Г.С.Туманяна [46] «під базовою технікою і тактикою» слід розуміти мінімальний перелік обов'язкових рухів з різних груп класифікації, освоєння яких забезпечує формування «потрібної техніки і тактики», і створює передумови швидкого навчання будь-якого нового руху зі складу розширеної (основної) техніки і тактики боротьби [6, 9].

У той же час необхідно відзначити, що існують розбіжності у фахівців з питання визначення поняття «базової техніки» і підходів до її виявлення. Арзютов Г.Н [6] під основними або базовими розуміє такі прийоми, освоєння яких сприяє швидкому розучуванню інших координаційно схожих прийомів з певної класифікаційної групи, а під оволодінням базовою технікою - освоєння правильного виконання основних прийомів з кожної класифікаційної групи [6, 11]. Інший підхід, заснований на дидактичному принципі - від простого до складного, пропонується І.І. Аліхановим [2]. І.І.Аліханов вважає, що базова техніка - це сукупність баз.

До базових, Г.С.Туманян [47], перераховує рухи та дії, які являють основу технічної оснащеності дзюдо, та без яких не можливо виконання змагальної діяльності з дотриманням чинних правил. Він наводить сім розділів техніки і тактики, яким треба навчати спортсменів [6, 9]:

- 1) базові елементи;
- 2) допоміжні базові елементи;
- 3) технічні дії ;
- 4) тактичні дії;
- 5) комбінації ;

6) тактика сутички ;

7) тактика змагань;

Кожна з семи груп змагальних вправ, за даними ряду авторів [5, 9], складається з двох розділів: базової та розширеної техніки й тактики. До складу базової техніки входить звужений перелік елементів що профілюють, освоєння яких забезпечує формування «базової техніки » і розучування інших прийомів цієї групи відбувається швидко і без утруднень.

1.2. Зміст і послідовність технічної підготовки дзюдоїстів 10-13 років

Відсутність системи підготовки в такому складному, в технічному відношенні виді спорту, як дзюдо може привести до хаотичного формування навичок і зниженню різнобічності підготовки спортсмена. А вищим критерієм у визначенні майстерності дзюдоїста служить його різнобічна і результативна технічна підготовка.

Технічна підготовленість характеризується ступенем освоєння спортсменом системи рухів, відповідних особливостей даного виду спорту, які забезпечують досягнення високих результатів [3, 7].

Боротьба дзюдо відноситься до видів спорту з надзвичайно складною і різноманітною технікою рухів. Складовими техніки боротьби є основні прийоми у стійці, їх модифікації, складні техніко-тактичні дії (комбінації й контр прийоми), елементарні дії (пересування, повороти, захоплення, виведення з рівноваги, і самостраховка) [7].

Підвищення якості тренувального процесу, на етапі базової спортивної підготовки, (і зокрема виявлення базової техніки) диктує необхідність вивчення змагальної діяльності [5]. Першорядне значення в структурі змагальної діяльності, має елементарний набір техніко-тактичних дій спортсменів, який можна назвати базовим.

Відповідно до думки Г.С.Туманяна [47] в процесі навчання необхідно виділити базові та додаткові рухи. До базових відносяться рухи та дії, що становлять основу технічної оснащеності дзюдо, освоєння яких є обов'язковою

умовою. Додаткові рухи і дії - це елементи окремих дій і варіанти базових рухів, характерні для конкретного спортсмена у зв'язку з його індивідуальними особливостями. Додаткові рухи і дії формують індивідуальний стиль боротьби. На початковому етапі підготовки спортсмена головним завданням є формування бази рухів.

Використання окремих прийомів в дзюдо, як правило, не призводить до очікуваного ефекту. Тому застосовуються складні техніко-тактичні дії. У зв'язку з необхідністю формування комбінаційного стилю боротьби на попередньому базовому етапі підготовки до складу базової техніки включаються поєднання або комбінації, що складаються з базових прийомів[2].

Ефективність комбінацій у боротьбі пояснюється зниженням стійкості суперника в результаті першої атаки. Найчастіше комбінації і плануються так, щоб в результаті зберегти стійкість в конкретному напрямку[38].

Першою передумовою формування технічної майстерності є висока якість початкового навчання. Обсяг достатньої техніки передбачає мінімальну сукупність технічних дій, які забезпечують борцю рішення тактичних завдань, що виникають у поєдинку. Цей обсяг аналогічний елементарному набору техніко-тактичних дій, бо дозволяє вести єдиноборство з суперником, але ще не є необхідним обсягом для досягнення спортивної майстерності. Обсяг необхідної техніки являє собою сукупність технічних дій, яку спортсмен може засвоїти з урахуванням конкретного тренувального процесу та його індивідуальних особливостей.

На думку фахівців [21, 23] питання визначення показників результативності техніко-тактичних дій висококваліфікованих дзюдоїстів є принциповим. Вони наводять приклад, як найбільш результативного кидка в дзюдо кидок через спину. Ранжування за результативністю інших техніко-тактичних дій, у фахівців розрізняється, але не принципово. Серед кидків виділяють підхоплення під одну ногу (другий за результативністю з усіх кидків в дзюдо), потім зачеп зсередини, передня підніжка, відхопи й підсікання зсередини. З кидків з падінням на спину найбільш оцінюваними діями в

змаганнях є кидок через голову і кидок через груди, а в групі кидків з падінням на бік – кидок з захопленням руки під плече.

Дані, наведені в літературі, по результативності задушливих і больових прийомів розходяться. За даними одних авторів [21, 23] більш результативними в дзюдо є больові прийоми, а на думку інших - більш результативними є задушливі прийоми. К. Тинович [45] вважає найбільш результативним задушливий прийом - позаду петлею, а з больових - важіль ліктя (при захопленні руки ногами).

Фахівці [22, 23] відзначають, що дзюдоїсти високої кваліфікації найчастіше в партері застосовують задушливі прийоми, потім утримання і, нарешті, больові прийоми. У той же час дослідження А.І. Пістуна [33] змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів у партері показує, що за кількістю проведених борцями реальних атак утримання стоять на першому місці, задушливі прийоми на другому і больові прийоми на третьому. Однак по результативності (ефективності застосування) ці прийоми стоять в такій послідовності: утримання (найефективніші прийоми), потім больові і, нарешті, задушливі прийоми. Автор також наводить порівняння кількості реальних спроб проведення прийомів в стійці і в партері і їх ефективність. За даними того ж автора, кількість спроб в стійці більш ніж в 4 рази перевищує кількість спроб в партері, але ефективність прийомів в партері виявилася вище (в партері-26,8%, в стійці-23,8%).

При визначенні змісту техніко-тактичної підготовки фахівці зі спортивної боротьби [22, 23, 33] наголошують на необхідності встановлення зв'язку між змагальною діяльністю і змістом технічної підготовки борців на попередньому базовому етапі. Цей зв'язок виражається у вимогах обліку в навчальних програмах застосовності і результативності технічних дій в змагальних поєдинках.

Визначення змісту навчання і вдосконалення технічних дій, на етапі спеціалізованої базової підготовки, рекомендує Г.С.Туманян [47]. При цьому з перших занять слід дотримуватися пропорції між часом, що відводиться на

навчання і вдосконаленням прийомів в залежності від їх вживаності на змаганнях. На вдосконалення високо результативних і часто застосовуваних прийомів слід витратити більше часу, ніж на ті, які рідко використовуються в поєдинках. Таким чином, з найбільш результативних прийомів, на думку багатьох авторів [3, 7, 22], повинен формуватися індивідуальний комплекс технічних дій. В цьому полягає вирішення однієї з головних задач навчально-тренувального процесу в боротьбі дзюдо.

Основним підходом, за яким фахівці [22, 34] в боротьбі рекомендують будувати послідовність вивчення технічних дій, є дотримання дидактичних правил «від простого до складного», «від легкого до важкого». Найбільш раціональною послідовністю вивчення техніки є така послідовність освоєння прийомів, в якій їх вивчення проходить етап підвищення фізичного навантаження і координаційної складності.

Технічний арсенал дзюдо дуже схожий на технічний арсенал самбо, але в цьому питанні японці просунулися на багато далі. Вся техніка дзюдо налічує більше як 2000 прийомів [33]. Для вивчення і оволодіння технікою фахівцями [21, 22, 23] запропоновано основну базову техніку дзюдо, яка складається:

- техніка кидків зі стійки (НАГЕ ВАЗА) - 42 прийоми. (Ця техніка повинна бути засвоєна за 7 років підготовки і розбита по поясах);

- техніка в положенні лежачи (КАТАМЕ ВАЗА) - 48 прийомів:

1. Утримання - 14 варіантів (з них 5 базових);

2. Задушливі захоплення - 7 базових;

3. Больові прийоми на лікоть - 6 базових;

4. Прориви на утримання: - 19 варіантів:

- з боку голови 2 базових;

- з боку ніг 4 базових;

- з боку 4 базових;

- з боку спини 3 базових;

- з положення «Торі на спині» 6 базових.

- техніку стійок і захватів (КУМІ КАТА);
- техніку падіння (УКЕМІ);
- техніку виведення з рівноваги (КУЗУШІ);
- техніку збереження рівноваги (ТАІ-СОБАКІ);
- техніку контр-прийомів (ГАЕШІ-ВАЗА);

Техніка проведення кидків (наге – ваза) поділяється на дві групи в залежності від того, чи залишається сам кидають на ногах, або для проведення кидка теж опускається на татамі. Перша з них іменується «тачі - ваза», друга - «сутемі - ваза». У свою чергу, кидки, при яких кидає сам залишається стояти, підрозділяються на кидки, що виконуються рухом ніг - «аші – ваза», рухом рук - «те - ваза» і за допомогою стегна - «коші - ваза» або плечей - «ката - ваза ».

«Сутемі» японською мовою означає «жертва». Такою жертвою в даному випадку названо падіння самого того, коштом якого здійснюється кидок (таким чином, значення слова жертва тут близьке змісту, який йому надається в шахах). «Сутемі - ваза» - кидки з власним падінням - поділяються на два види: з падінням на бік і на спину. Опис будь-якого кидка в літературі з дзюдо містить три стадії: «кузуші» - виведення з рівноваги, «цукурі» підготовка, підхід до кидка і «каке» - його безпосереднє виконання. У таких описах прийняті терміни «торі» - дзюдоїст, який проводить прийом, і «уке» - дзюдоїст, на якому прийом проводиться. Що ж стосується прийомів, що застосовуються у боротьбі лежачи (катамі - ваза), то вони поділяються на утримання (осадкомі - ваза), задушливі захоплення (шімі - ваза) та больові прийоми (кансетсу - ваза).

1.3. Новітні технології і методики розвитку та удосконалення швидкості та сили борців

За останні роки в Україні значної популярності набули спортивні єдиноборства. Кожного року нові секції з різних видів національних й міжнародних спортивних єдиноборств відкриваються у багатьох містах нашої країни використання свого тіла в цілях самооборони, що дозволяє в результаті інтенсивних фізичних і психологічних тренувань надзвичайно розширити

діапазон індивідуальних можливостей [9, 21] вказує, що вдосконалення підготовки борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби, як олімпійського виду спорту, не може далі здійснюватися тільки за рахунок збільшення обсягу і інтенсивності навантажень, поліпшення системи організації навчально-тренувального процесу і підготовки до змагань. Він пропонує пошук нових інноваційних шляхів підвищення результатів в змагальній діяльності спортсменів. Фахівці [47, 54] вказують на необхідність вивчення і використання резервів, закладених в самій особі спортсмена, у сфері його психіки, цілеспрямована інтеграція різних видів технічної, тактичної, психологічної, теоретичної підготовки.

В теперішній період розвитку вільної боротьби та часті зміни в правилах змагань і інтенсифікація змагальних поєдинків пред'являють нові вимоги до якості підготовки спортсменів у дзюдо. Досвід тренерської практики вказує на те, що як змінюються правила змагань, так оперативно повинні вноситися корективи й у методику підготовки до них [8, 10, 15] тому, методика підготовки спортсменів повинна цілком відповідати вимогам змагань.

Подальший розвиток дзюдо, що реалізовується через підвищення видовища, відновлення і розширення арсеналу кидкової техніки може бути здійснено тільки на основі виявлення інноваційних шляхів вдосконалення спортивної майстерності борців, яка, безумовно, повинна проводитися з урахуванням змін, затверджених Міжнародною Федерацією дзюдо, в правилах змагань [13, 23].

З метою вдосконалення фізичних здібностей борців, які зазвичай визначають успішність сутички і призводять до перемоги В.В. Серєда [38] розробив експериментальну методику та надав орієнтовний тренувальний мікроцикл з розвитку певної якості, або комбінування між ними, з різним рівнем навантаження. Є.Г. Єзган [22] в своїх працях вказує на, що час, який витрачається на проведення оцінених і не оцінених техніко-тактичних дій на змаганнях, зазвичай не перевищує 1 хвилину. Час, що залишився, доводиться на підготовку техніко-тактичних дій : боротьбу за захват, маневрування і

єдиноборство, створення необхідної ситуації для початку атаки, помилкові дії, що дозволяють ввести суперника в оману про істинні наміри по проведенню того або іншого прийому, захисних і контратакуючих дій. У зв'язку з цим великого значення набувають способи тактичної підготовки юних борців вільного стилю.

Шандригось В.І. [50] в своїх роботах з проблеми підготовки борців вказує на розбіжність стосовно доцільності індивідуального підходу до складання планів навчально-тренувальної роботи, що пояснюється складністю побудови індивідуальних програм з технічної і тактичної підготовки, так як вона залежить від багатьох чинників, що вимагає від тренера особистого контролю за виконанням завдань і нормативів, зазначених у плані. Це є однією з головних причин того, чому індивідуальний підхід до планування застосовують тренери рідко і тільки в процесі підготовки висококваліфікованих спортсменів.

Більшість фахівців прийшли до висновку про необхідність розробки системи управління підготовкою висококваліфікованих борців. Основою розроблюваної системи є усунення неузгодженостей між модельними показниками і поточними характеристиками на рівні змазань, різних сторін підготовленості і психофізіологічного стану. Були зроблені лише перші кроки в створенні трирівневої функціональної системи керування [12, 14, 18].

Спеціалісти визначають [21, 22, 24], що формування стилю боротьби, на основі генетично обумовленої схильності до розвитку окремих фізичних здібностей і функціональних можливостей, дозволить спрямовано впливати на навчально-тренувальний процес. Саме розвиток ведучих здібностей робить спортсмена яскравою особистістю в спорті [6, 9]. Тому необхідно прагнути до індивідуалізації підготовки юних борців уже на 2-3-му році навчання, розділяючи їх по схильності до згасання активності суперника за допомогою техніки, швидкісно-вольових здібностей чи темпу.

У фізичній підготовці борців вищих розрядів в останні роки все більша увага приділяється удосконаленню швидкісно-силових здібностей і спеціальної

витривалості. Розробка тренажерів, що дозволяють удосконалювати ведучі ланки улюблених прийомів, що визначають результативність спортсмена в турнірі, у боротьбі почата відносно недавно. Тренажерне обладнання дозволяє ефективно розвивати різноманітні рухові якості і здібності, поєднувати вдосконалення технічних умінь, навичок і фізичних якостей у процесі спортивного тренування, роблять необхідні умови для точного контролю і управління найважливішими параметрами тренувального навантаження [49].

Власний досвід підготовки борців підтверджує дані спеціалістів [45, 48, 49], що чим вище рівень підготовленості спортсменів, тим більше спеціалізованою повинна бути їхня підготовка. Аналіз підготовки видатних спортсменів світу Ю.А. Шуліки [54] вказує, що на визначеному етапі роботи над витривалістю прогрес результатів залежить від ефективності швидкісно-силової роботи, тому що підняти рівень споживання кисню значно вище досягнутого рівня практично неможливо.

Адже саме з цією метою дослідники завжди працюють та впроваджують інновації в процес підготовки спортсменів. В останні роки різні фірми світу стали випускати високоточне обладнання для дослідження під час фізичних навантажень функціональних можливостей систем дихання і кровообігу, енергетичних можливостей спортсменів. Також у практиці знайшли поширення барокамери, що допускають налагоджувати в великому діапазоні тиск повітря і парціальний тиск кисню [43]. Крім барокамер для створення гіпоксичних умов використовуються доволі прості пристосування, що подають спортсмену гіпоксичну суміш через спеціальні маски, що дозволяють вдихати її як при роботі в стаціонарних умовах на тренажерах, що дуже актуально з метою розвитку витривалості борців.

При підготовці борців Б. Тараканов [42] зауважує, що в кожного спортсмена є індивідуальний поріг стресу, вище якого досягнення погіршуються незалежно від типу нервової діяльності. Недостатня урівноваженість нервових процесів також призводить до швидкої зміни настрою і до швидкого нервового стомлення. У сприятливих умовах високих

результатів можуть досягти і борці зі слабкою по збудженню нервовою системою. Комплексне вивчення ступеня психічної напруги у відповідальних змаганнях дозволяє розробити конкретні рекомендації з психорегуляції передстартового стану і прогнозувати поведінку борця у відповідальних зустрічах, а не відсівати борців зі слабкою нервовою системою як нездатних до досягнення високих результатів [7]. До підготовки ведучих борців варто залучати фахівців в області психодіагностики і психорегуляції. Прийомами останньої повинні володіти тренери і спортсмени [40]. Це дозволить легко справлятися з виконанням самих напружених тренувальних програм і буде сприяти збереженню нервової енергії в умовах змагань.

Необхідним елементом багаторічної підготовки борців є організація ефективних відновлювальних заходів. Тому, що більшість спеціалізованих спортивних баз має добре обладнані відбудовні центри, тренер повинний разом з лікарем планувати для своїх спортсменів засоби педагогічного і медико-біологічного впливу, знати індивідуальні показання для їхнього застосування.

1.4. Особливості методики навчання на етапі спеціалізованої базової спортивної підготовки в дзюдо

Основна мета етапу попередньої базової технічної підготовки є [6]:

- зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток всіх систем організму вихованців;
- різнобічна загальна фізична підготовка і розвиток спеціальних фізичних якостей;
- усунення недоліків у рівні фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
- формування стійкого інтересу вихованців до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення;

- удосконалення спеціально-рухової підготовки – розвинення здібності відчувати та диференціювати взаємне розташування у просторі, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається;

- поглиблена спеціальна фізична підготовка – сприятливий віковий період для розвитку спритності, гнучкості, швидкості;

- початкова функціональна підготовка – опанування середніх тренувальних навантажень;

- базова технічна підготовка – опанування базової техніки дзюдо в стійці (НАГЕ-ВАЗА) та лежачі (НЕ-ВАЗА);

- базова психічна підготовка – психологічна освіта та навчання;

- початкова теоретична і тактична підготовка;

- участь у змаганнях;

- опанування програм: жовтого поясу - (5 КЮ – 1-й юн.р.); оранжевого поясу - (4 КЮ – 3-й р.); зеленого поясу - (3 КЮ – 2-й р.); синього поясу - (2 КЮ – 1-й р.).

Важливо зазначити, що в управлінні технічною підготовкою на цьому етапі особливе значення має цільова спрямованість до вищої спортивної майстерності [6]. Дослідження В.П. Шестаков [51] показали, провідні радянські тренери на першому році навчання пропонують вивчити практично весь дорослий арсенал боротьби. У цьому вбачають одну з істотних передумов, визначальну послідовність досліджуваного матеріалу на кожному етапі підготовки спортсменів, що полягає у наявності перетинів поміж запланованих у вигляді роботи і етапами підготовки до неї.

Відповідно до розробок Г.С.Туманяна і Я.К.Коблева [28, 46] у багаторічній техніко - тактичної підготовки дзюдоїстів доцільно виділити чотири етапи :

- формування основ ведення єдиноборства;

- формування базової техніки;

- формування комбінованого стилю;

- індивідуальна підготовка.

Перші два етапи закладають фундамент майбутньої технічної майстерності, саме у ній приховані основні резерви поліпшення технічної підготовки дзюдоїстів. Це підтверджується думкою провідних тренерів. Так, тренер французьких дзюдоїстів П'єр Гишар, ще 1981 року, зазначаючи успіхи радянської боротьби дзюдо, підкреслював, що підготовка її спортсменів переважно акцентована на фізичну, а з технічною підготовкою справи трохи слабші.

На думку Г.С.Туманяна [45] на етапі базової технічної підготовки, техніка виконання досліджуваних рухів всіх борців стандартна. Водночас, кожен спортсмен має індивідуальні особливості (зростання, вагу, силу, швидкість тощо.). Попередня базова технічна підготовка дзюдоїста, починаючи з вивчення основ ведення одноборства до освоєння складних технічних дій, має бути спрямована на розвиток індивідуальної техніки. За деякими даними [24], кожен етап освоєння базової техніки відповідає сучасному рівню технічної підготовленості борців. Принаймні оволодіння базовими технічними діями, у процесі багаторазових повторень в варіативних умовах з урахуванням індивідуальних особливостей у юних борців, сприяє виробленню певного улюбленого прийому, який частіше використовують у змаганнях.

Індивідуальна техніка, яка змінюється залежно від особливостей спортсмена, має створювати основу рухового стилю. Щоб сформувати свій спортивний стиль борець повинен на високому рівні опанувати стандартну техніку. Розглядаючи систему початкового навчання, неважко помітити, що система технічної підготовки дзюдоїстів, на попередньому базовому етапі, має серйозний недолік. В Українській школі дзюдо, система навчання, джерело якої в формуванні відразу цілісної індивідуальної (найчастіше неправильної) техніки, досі не завершена, та не досить розроблено послідовність навчання базової техніки дзюдо [6].

Основна спрямованість занять, на думку Г.С.Туманяна [47], це швидкісно-силова підготовка, створення фундаменту загальної витривалості, процес формування базової техніки сучасного дзюдо. Технічна підготовка на

базовому етапі, спрямована на ознайомлення з усіма основними прийомами дзюдо, наскільки можна об'єднаними в комбінації та зв'язки. Як стверджує Г.М. Арзютов [4, 5], перше враження, закріплене багаторазовим повторенням, залишається, і через багато років повертається домінуючим. Це стосується і до одиничного руху, до того ж набору прийомів, комбінацій, підготовчих дій пересувань, захоплень, виведень з рівноваги тощо.

Серед основних засобів технічної підготовки юних борців, на базовому етапі, значне місце посідають рухливі ігри. Вони дозволяють, на думку Я.К.Коблева і К.Д.Чермита [28], урізноманітнити, оновлювати рухові дії. У навчанні техніці, на базовому етапі спортивної підготовки, мусить бути витримана міра оптимального, та найдоступнішого [3, 5]. Рухливі ігри передбачають най адекватніший засіб впливу на розвиток дитини.

Спеціалізовані ігрові комплекси створюють у юних борців уявлення про основи єдиноборства, ознайомлять із діями, які несуть перевагу одного суперника над іншим [50]. Юні дзюдоїсти в іграх апробують технічний арсенал. Застосування координаційних ігор, куди входять ігри у дотик, ігри із атакуючими захопленнями, ігри на зрив захоплень, ігри у дебют, і ігри на стискання цілеспрямовано формують елементарні навички та елементи техніки. Вони допомагають сформувати цілий блок базової техніки, з пересувань, захоплень і стійки.

Вирішуючи завдання технічної підготовки, на попередньому базовому етапі, треба враховувати, що розучування руху на невеличкій швидкості формує правильну техніку [7, 9]. Якщо ж прийом виконується на максимальній швидкості, то юний борець неспроможна розподілити увагу між прагненням показати максимальну швидкість і прагненням виконати її правильно. Вихід з цієї розбіжності полягає:

- а) в поперемінному використанні обох методичних прийомів;
- б) у виконанні руху наближеного до максимальної, але контрольованої швидкості.

Будь - яку рухову дію, хоч би якою новою вона не здавалося, виконують завжди з урахуванням наявного рухового досвіду. Тому розширення рухового багажу різними вправами, з суміжних видів спорту сприяє формуванню техніки дзюдо на базовому етапі спортивної підготовки [33].

Тренувальний процес слід побудувати так, щоб збагачення навичками відбувалося системно, безупинно. Це призводить до необхідності визначення, рухового досвіду, рухового вміння, на якому слід зупинитися після ознайомлення. На думку Г.С.Туманяна [46], до вивчення нового руху слід приступати тоді, коли попередній рух доведено до рівня рухового вміння, та багаторазово і періодично повертатися щодо нього.

Отже, моделювання різноманітних ситуацій єдиноборства дозволяє, по-перше, урізноманітнити вміння і навички юного борця з урахуванням закономірностей оволодіння боротьбою, як виглядом роботи й, по-друге, виробити коронні прийоми й надалі вдосконалювати їх з урахуванням освоєння нових способів технічної підготовки й використання сприятливих динамічних ситуацій. Такий підхід, щодо навчання, на думку Ю.О. Шуліки [54], забезпечує органічний взаємозв'язок етапу спеціалізованого базової технічної підготовки та етапу вищої спортивної майстерності.

Висновки до розділу 1

Методика підготовки борців дзюдо, на етапі попередньої базової підготовки, в основному спрямована на роздільне навчання технічним діям, як в стійці, так і в партері, та в основному використовується методи регламентованої вправи і моделювання різних сторін єдиноборства. Прийоми переслідування тільки позначаються. Виконання прийомів при навчанні розчленоване, ситуаційні завдання не передбачені і не класифіковані.

Аналіз чинних програм, методик і рекомендацій по навчанню техніко - тактичним діям, на етапі попередньої базової підготовки свідчить про стандартність підходів в підготовці борців - дзюдоїстів,

Анатомо - фізіологічні й морфо - функціональні особливості юнаків 10-13 річного віку вказують на те, що для навчання і подальшого вдосконалення техніки боротьби дзюдо, можуть бути запропоновані, як структурно - складні рухи, так і дії ґрунтовані на принципах природної техніки. Система завдань в методиці навчання базовій техніці, на етапі спеціалізованої базової підготовки, повинна бути побудована з урахуванням посилення опору суперника, скорочення часу відпочинку, збільшення тривалості та обсягу боротьби.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи:

- Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури;
- Педагогічні методи дослідження:
 - педагогічне спостереження;
 - педагогічне тестування;
 - педагогічний експеримент.
- Фізіологічні методи дослідження.
- Методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури.

Аналіз наукової літератури з досліджуваної нами проблеми дозволив виділити суперечності, суть яких складається в важливості роботи щодо оволодіння базовою технікою, яка дозволить ефективно і правильно побудувати процес технічної підготовки дзюдоїстів, та не достатньої кількості педагогічних технологій та методичних розробок, що вирішують дану проблему в практиці цього спорту.

Аналіз літературних джерел слугував, як допоміжна складова педагогічного експерименту та надала можливість встановити актуальність проведення даного дослідження, уточнити мету, сформулювати робочу гіпотезу і визначити задачі дослідження, обрати методи дослідження для розв'язання проблеми, що вивчається.

2.1.2. Педагогічні методи дослідження.

Педагогічні спостереження проводились постійно протягом 2019-2020 року, під час карантинних заходів всі рекомендації відбувались онлайн. Даний педагогічний метод використовували у комплексі з іншими методами дослідження для: збору первинної інформації для визначення напрямку дослідження; підготовки рекомендацій із методики та організації тренувань по удосконаленню технічних дій дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Анкетування і інтерв'ювання тренерів і фахівців з дзюдо провідних тренерів і фахівців з дзюдо проводилося на змаганнях в м. Кароліно-Бугаз та Києві протягом 2019-2020 р.

Тестування фізичних якостей та технічної підготовленості, проводилось протягом усього періоду проведення дослідження, для підтвердження гіпотези курсової роботи.

З урахуванням літературних джерел та практичної діяльності рівень фізичної підготовленості оцінювався за двома критеріями: рівень розвитку загальних фізичних здібностей (відповідно до програми ДЮСШ) та спеціальних здібностей, відповідно до специфіки виду спорту (швидкісних та координаційних).

Рівень розвитку загальних фізичних здібностей:

1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів);
2. Піднімання тулубу в сід з положення лежачи протягом 60 с (кількість разів);
3. Біг 30 (м/с.);
4. Стрибок у довжину з місця, (см);
5. Підтягування на перекладені (кількість. разів);
6. Тест „Фламінго”.

Тест на рівновагу „Фламінго”

Тест виконується для визначення у студентів розвитку статичної рівноваги. Рекомендований Європейською системою ЄВРОФІТ. Обладнання. Металева підставка довжиною 50 см, висотою 4 см, шириною 3 см, на якій виконується балансування. Поверхня підставки покривається матеріалом

(товщина не більше 5 мм), що робить її безпечною, а також забезпечує добре зчеплення ноги з опорою; дві опори (довжиною 15 см і шириною 2 см) забезпечують підставці добру стійкість; секундомір, стрілка якого не повертається на нуль після зупинки, а може продовжувати рух при повторних включеннях.

Проведення тесту. Учасник тестування стає на підставку (вздовж повздовжній вісі) будь-якою ногою і намагається балансувати на ній так довго, як зможе. Друга нога зігнута в коліні і підтягнута до сідниці кистю однойменної руки. Перед початком тесту досліджуваний може спиратися на руку викладача, щоб набути стійкого положення. Тест починається після того, коли досліджуваний зможе стояти на опорі без підтримки. Час балансування становить одну хвилину. При втраті рівноваги тест починають виконувати спочатку. Повторення тесту виконується стільки разів, скільки необхідно для того, щоб сумарна тривалість балансування становила одну хвилину.

Результат. Ураховується кількість спроб, котрі студент витрачає на збереження рівноваги під час балансування на опорі протягом однієї хвилини. Якщо протягом перших 30 с учасник тестування втратив рівновагу 15 разів, тест припиняється, а результат оцінюється в 0 балів.

Метод кистьової *динамометрії*, застосовувався для виміру статичної сили м'язів – згиначів пальців кисті. Сила м'язів вимірювалась за допомогою дитячого медичного динамометра. Спортсмен відводив пряму руку з динамометром убік й стискав його з максимальною силою. Виконувалось дві спроби, у протоколі фіксувався кращий результат, окремо для правої й лівої кистей. Нами використовувався кистьовий динамометр ДК-25 – для дітей. Отримані показники входять до комплексу параметрів, за якими оцінювався рівень фізичного розвитку дітей.

Одиниці вимірювання – кг; точність методу не перевищує 1 кг.

Педагогічне тестування технічної підготовленості дзюдоїстів 10-13 років, полягало у виконанні кидкових дій, з середньої дистанції різними кидками, які виконувалися в невизначеному порядку на великій швидкості і в

повну силу. Результати виконання кидків оцінювалися 3 суддями: «іппон» – 10 балів, «ваза-арі» – 7 балів, «юко» – 5 балів, атака – 1 бал. У разі успішного виконання контратаки ці оцінки давались з позитивним знаком, а у разі невдалого – з від'ємним знаком. Особливістю проведення змагань між групами було те, що вони мали командний характер та проводились у відповідності з положенням, яке стимулювало виконання кидкових дій.

Педагогічний експеримент.

У дослідженні застосовувався констатувальний і формувальний педагогічний експеримент. Констатувальний експеримент проводився з метою визначення складових програми силового спрямування, основних напрямків та завдань формувального експерименту. В ході констатувального експерименту було досліджено: особливості змісту занять дзюдо та удосконалення техніки боротьби протягом попередньо базового етапу тренування; морфо - функціональний стан, фізична підготовленість дзюдоїстів 14-16 років.

Формувальний експеримент проводився з метою перевірки ефективності застосування силової підготовки з метою удосконалення базової техніки. Юнаки КГ під час занять дзюдо займалися за програмою ДЮСШ і виконували стандартні вимоги до навчання на етапі попередньо базової спортивної підготовки, а заняття юнаків ЕГ три рази на тиждень проводилися за розробленою методикою (використовували силові вправи з метою удосконалення базової техніки дзюдо).

2.1.3. Фізіологічні методи дослідження. Оцінка стійкості організму до гіпоксії та стану дихальної системи, здійснювалась за допомогою проб із затримкою дихання на вдиху (проба Штанге) і на видиху (проба Генчі), а також визначення життєвої місткості легенів (ЖЄЛ).

Проба Штанге проводилась під час вимірювання максимального часу затримки дихання за допомогою секундоміра після кількох глибоких дихальних циклів. Після вдиху включали секундомір і виключали його після затримки дихання видиху.

Проба Генчі проводилася коштом вимірювання максимального часу затримки дихання після видиху. Обстежуваний після декількох дихальних циклів робить повний видих, учень затримує дихання якомога більше, затискаючи пальцями ніс. Після видиху включали секундомір, при наступному вдиху включали.

Показники даних проб вимірюються у с; точність методу не перевищує 0,1 с.

Життєва місткість легенів (ЖЄЛ) – один з основних показників стану апарату зовнішнього дихання. ЖЄЛ визначалася за допомогою механічного спірометра ССП в положенні стоячи. Випробуваному пропонується вдихнути максимальну кількість повітря, а потім – зробити рівномірний, максимально глибокий видих у спірометр. Фіксувався максимальний показник з двох-трьох вимірювань з паузами 15–20 с. Отримані показники ЖЄЛ при дослідженні стану дихальної системи, використовувалися в якості функціональної проби легенів. Показники даної проби вимірюється у мл; точність методу не перевищує 50 мл.

У тісному зв'язку з дихальною системою функціонують органи кровообігу. Схарактеризувати стан системи кровообігу можна за допомогою методу пульсометрії, а також вимірювання артеріального кров'яного тиску.

Критерієм резерву та економізації функції серцево-судинної системи є *показники індексу Руф'є*. Аналіз даного індексу дозволив провести інтегральну оцінку загальних ресурсів основних систем життєзабезпечення.

Методика проведення: учень перебуває у положенні лежачи протягом 5 хвилин (стан спокою) і в нього вимірюють пульс за 15 с; потім він виконує 30 присідань за 45 с. Після закінчення навантаження учень знову лягає і в нього вимірюють пульс за 15 с – на початку першої хвилини відновлення і за 15 с в кінці першої хвилини відновлення. ЧСС фіксувалось пальпаторно.

Оцінювання працездатності серця вираховувалось за формулою 2.2.:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (\text{ЧСС}_1 + \text{ЧСС}_2 + \text{ЧСС}_3)}{10} - 200 \quad (2.2)$$

де:

IP – індекс Руф'є, ум. од.; ЧСС₁ – вихідний пульс, с.; ЧСС₂ – пульс після навантаження, с; ЧСС₃ – в кінці 1-ї хвилини відновлення, с. Оцінювання здійснювалось за методикою [43] 0–3 – висока працездатність; 4–6 – добра працездатність; 7–9 – середня; 10–14 – задовільна; більше 15 і вище – погана. Отримані показники використовувались для оцінки адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи дітей. Показники IP оцінюються в балах; точність методу не перевищує 1 бал.

2.1.4. Методи математичної статистики. У ході експериментального дослідження при обробці отриманих даних використовувалась загальнодоступні методи математичної статистики [35]:

- «середнє арифметичне (\bar{X});
- середнє квадратичне відхилення (σ);
- r – коефіцієнт кореляції.

Для аналізу правдивості відмінностей середніх арифметичних значень використовувався параметричний критерій Ст'юдента (t). Гранично допустимим рівнем значущості вважали $p < 0,05$ та $p < 0,001$. Перед застосуванням критерію Ст'юдента здійснили перевірку гіпотези про нормальність вихідних даних. Для перевірки нормальності розподілу користувалися критерієм Колмогорова – Смирнова» .

2.2. Організація дослідження

У дослідженні взяли участь 10 дзюдоїстів віком від 14 до 16 років ДЮСШ «Суми» з яких сформовано групу, розділену на дві підгрупи (контрольна і експериментальна). Підгрупи були сформовані за підсумком контрольного змагання. У кожену групу увійшло по 5 переможців і переможених в сутичках. Суперники підбиралися по вагових категоріях, для чистоти експерименту. Всі вони мали нормальний фізичний розвиток і нормальний стан здоров'я. Протипоказань до занять боротьбою дзюдо немає.

Кваліфікація спортсменів – другий та перший юнацький розряд (помаранчовий - 4 кю, зелений пасок - 3 кю) – за вимогами атестаційної програми федерації дзюдо України.

Практична частина дослідження проводилася на базі ДЮСШ «Суми». Наше дослідження тривало 7 міс. Первинні заміри показників технічної та фізичної підготовки здійснювалися на початку дослідження, повторне визначення технічних і фізичних якостей було здійснено наприкінці дослідження. В період карантинних засобів педагогічний експеримент проводився в домашніх умовах спортсмени займалися за розробленим комплексом та відпрацьовували технічні дії (імітація кидків та варіантів технічних комбінацій).

Спортсмени експериментальної та контрольної підгрупи, відвідували заняття з дзюдо. Методика тренувань розроблена за допомогою індивідуального підходу до вибору методів і засобів технічної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки. Інтенсивність, обсяг і спрямованість навантаження під час тренувань в кожному конкретному випадку визначали в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів. Програма включала три заняття на тиждень, кожне з яких складалось з трьох частин: підготовчої, основної (яка містила в собі вправи на удосконалення технічних дій в стійці й в боротьбі лежачи) та кінцевої. Для вирішення поставлених завдань було організовано дослідження, яке проходило в три етапи.

На першому етапі дослідження (вересень 2019) було проведено детальний аналіз літературних джерел, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет. Підібрані доступні і інформативні теоретико-методологічні аспекти базової підготовки дзюдоїстів. Визначено зміст базової техніки і послідовності її формування. Розроблено методику дослідження.

Другий етап (жовтень 2019 - квітень 2020 р.) містив в собі проведення констатуючого дослідження. Визначався зміст технічної й фізичної підготовленості дзюдоїстів за допомогою інтерв'ювання фахівців та провідних тренерів, а також аналізу відеоматеріалів змагальної діяльності спортсменів. З

метою визначення ефективності експериментальної методики шляхом порівняння показників технічної та фізичної підготовленості основної групи до та після педагогічного експерименту, проведено аналіз результатів дослідження, формування висновків.

На *третьому етапі* (жовтень-грудень 2020 р) проводилася математична обробка отриманих даних, було виконано узагальнення результатів дослідження, формулювання висновків та остаточному оформленню тексту магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3.

ОБГРУНТУВАННЯ РОЗРОБЛЕННОЇ МЕТОДИКИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

4.1. Розробка комплексу вправ швидко-силового спрямування для удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів 14-16 років

Одним з найважливіших завдань на етапі спеціалізованої базової підготовки є засвоєння комплексу загальнопідготовчих і спеціальних вправ борця, оволодіння основами ведення єдиноборства [12, 34]. Структура річного циклу тренувань зумовлена головними завданнями, що стоять перед кожним з етапів багаторічної підготовки спортсменів. Тому природно, що побудова річного циклу тренувань на етапі спеціалізованої базової підготовки, де основним завданням є створення [23, 34] (на основі гармонійного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я) технічних і функціональних передумов для ефективного удосконалення в подальшому, принципово відрізняється від побудови річної підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей [3].

Річний цикл підготовки для експериментальної групи борців включав три періоди: підготовчий, змагальний, перехідний. Підготовчий період (тривалість 5-8 міс.) передбачав поглиблене удосконалення усіх складових підготовленості спортсменів до чергового етапу. Для дзюдоїстів це буде підготовка до виконання контрольних нормативів з техніко- тактичної підготовки, участь у змаганнях, які проходять 3-4 рази на рік та здачі нормативів з фізичної підготовки.

У зв'язку з цим форми занять у підготовчому періоді річного циклу, їх побудова в ЕГ були побудовані та схожі за своєю суттю на «велику розминку», що охоплює велику частину кожного заняття і занять в цілому.

Застосування розробленої методики розвитку та покращення швидкісно-силових здібностей борців вільного стилю ЕГ проводилось у кожному підготовчому періоді річного циклу після кожного змагання.

Та наприклад розминка ЕГ борця складалася з двох частин: *загальної* (що включає різноманітні загальнопідготовчі вправи) і *спеціальної* (що включає спеціально-підготовчі вправи) [12].

Схема розминки:

1. Комплекс загальнопідготовчих вправ: 5-10 хв.;
2. Елементи акробатики і самострахування: 5-10 хв.;
3. Ігри і естафети: 5-10 хв.;
4. Засвоєння захватів: 5-10 хв.;
5. Робота на руках в стійці і партері: 5-10 хв.;
6. Вправи на борцівському мосту: 5-10 хв.

У процесі навчання комплекси вправ в розминці необхідно постійно оновлювали і ускладнювали з метою удосконалення координаційної підготовки [4].

Завданнями заключної частини (заминки) навчально-тренувального заняття є приведення організму спортсмена у відносно спокійний стан шляхом поступового зниження навантаження. Із засобів у цій частині заняття переважно використовується спокійна ходьба, вправи на розслаблення, вправи на увагу, спокійні ігри тощо.

Засоби для удосконалення фізичної підготовки борців ЕГ були наступні:

Загально-підготовчі вправи включають:

Організовані вправи; різновиди ходьби; бігу; стрибки; метання; перелізання; вправи без предметів (для рук і плечового поясу, тулуба, ніг, для рук, тулуба і ніг, для формування правильної постави, на розслаблення, дихальні вправи тощо); вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, тенісним м'ячем, набивним м'ячем, гантелями (вага до 1 кг), штангою (для учнів груп ПБП 3-го року навчання, і старших 15-16 років),

гумовим амортизатором); вправи на гімнастичних приладах (гімнастичній лаві, гімнастичній стінці, кільцях і перекладині, канаті і жердині, колоді, козлі і коні, батуті (для учнів груп ПБП 3-го року навчання, і старших 15-16 років); плавання; їзда на велосипеді; рухливі ігри і естафети; спортивні ігри.

Спеціально-підготовчі (підвідні) вправи

Такі вправи за своїм змістом в основному відповідають структурі і характеру дій при виконанні технічних прийомів, а також тактико-технічних комплексів боротьби і спрямовані на розвиток певних фізичних якостей.

Завдяки величезній різноманітності техніки боротьби спеціальна підготовка забезпечує всебічний розвиток борців. Тренери здійснюють таку підготовку відповідно до класифікації техніки боротьби [4]. Класифікація техніки вказує тренерові на зміст всього комплексу технічних дій у боротьбі і на характер цих дій при виконанні конкретних прийомів. Все це значною мірою визначає педагогічне завдання окремих періодів навчання і кожного заняття. Спеціальна підготовка здійснюється з урахуванням того, що кожен з борців неодмінно буває в ролі атакуючого і атакуємого.

Для підвищення ефективності тренувального процесу дзюдоїстів 14-16 років на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду річного циклу підготовки застосовувались вправи силового та швидкісного характеру для удосконалення їх техніко-тактичних дій, яка враховує вік спортсменів й особливості етапу спеціалізованої базової підготовки [5]. Комплекси розроблених вправ подано в додатку А.

Згідно програми ДЮСШ з дзюдо на етапі спеціалізованої базової підготовки, згідно з програмою ДЮСШ з дзюдо, річний обсяг тренувальних занять складає 360 годин. Із них 186 годин або 51,5% від загального обсягу призначено на ЗФП, співвідношення ЗФП та СФП становить як 65% : 35%. Згідно з розробленою методикою було запропоновано в рамках загальнопідготовчого періоду (вересень-грудень) виділити 12,6 годин або 16% від загального обсягу ЗФП та 3,5% від річного обсягу на проведення тренувальних занять з використанням вправ швидкісно-силового характеру (табл. 3.1, 3.2.).

Таблиця 3.1

Обсяг вправ швидкісно-силового характеру для дзюдоїстів ЕГ у рамках загальнопідготовчого етапу підготовчого періоду

Етапи підготовки	Показники		
	у годинах	у % від обсягу ЗФП	у % від загального обсягу
Етап спеціалізованої базової підготовки	12,6	16 (186)	3,5 [360]

Примітка: у звичайних дужках вказано кількість годин на загальну фізичну підготовку (ЗФП); у квадратних дужках - річний обсяг годин згідно з програмою ДЮСШ з дзюдо.

У рамках 1-го втягувального мезоциклу під час використання вправ з розробленог комплексу фізичні навантаження з пульсовим режимом від 112 до 120 уд/хв, у рамках 2-го, 3-го втягувальних та базового мезоциклів верхню границю пульсового режиму було збільшено відповідно до 129 уд/хв, 137 уд/хв та 146 уд/хв.

Розроблено спеціальна тренувальна програма з вправами для удосконалення технічних дій представлена в таблиці 3.3. У тренувальний

процес експериментальної групи були включені різноманітні допоміжні вправи (тяга джгута на швидкість, учикомі, кидки, боротьба за завданням та ін.).

Таблиця 3.2

Показники пульсових режимів для дзюдоїстів ЕГ при проведенні тренування за розробленим комплексом вправ

Місяці року	Попередньої базової підготовки	
	Мезоцикли	ЧСС
	9 (1)	1-й втягувальний
10 (2)	2-й втягувальний	112-129
11 (3)	3-й втягувальний	112-137
12 (4)	Базовий	112-146

Примітка: ЧСС – частота серцевих скорочень, $\text{уд} \cdot \text{хв}^{-1}$; у дужках наведено порядковий номер місяця річного циклу підготовки.

Розроблені комплекси вправ, які виконували продовж експерименту КГ та ЕГ, повинні виробити у них необхідні знання, уміння і навички по удосконалення техніки атаквальних і захисних дій, підвищує емоційне забарвлення тренувального заняття. В процесі єдиноборства розвиваються спеціальні фізичні якості, отримуються уміння приймати швидкі, своєчасні і правильні рішення, значно підвищується цікавість до виду спорту, помітно знижується відсів тих, що займаються.

План учбово - тренувального заняття, вживаний впродовж педагогічного експерименту

План тренування КГ	План тренування ЕГ
<p align="center">Понеділок:</p> <p align="center">Розминка 20 хв.</p> <p align="center">Боротьба в партері 1 сутичка 5 хв.</p> <p align="center">Учекомі (тяга руками у русі) 10 хв.</p> <p align="center">Відпрацювання 20 хв.</p> <p align="center">Боротьба за заданням 2 сутички по 6 хв (один борець захищається, другий атакує).</p> <p align="center">ЗФП лазіння по канату (без допомоги ніг) 10 раз,</p> <p align="center">Розтягування 10 хв.</p>	<p align="center">Понеділок:</p> <p align="center">Розминка 20 хв.</p> <p align="center">Учекомі 20 хв (тяга партнера вперед, назад) Відробіток кидків задня підніжка 20 хв. Відробіток кидка на вирив 20 хв.</p> <p align="center">Швидкісне накидання на задню підніжку 3 підходи по 10 разів (по черзі)</p> <p align="center">Швидкісне накидання на вирив 3 підходи по 10 разів (по черзі)</p> <p align="center">Сутичка 6 хв обопільна (один суперник входить на задню підніжку, другою контратакує кидком на вирив) ЗФП лазіння по канату, (без допомоги ніг) 10 р</p>
<p align="center">Середа:</p> <p align="center">Розминка 20 хв.</p> <p align="center">Боротьба в партері 2 сутички по 10 хв.</p> <p align="center">Учекоми (тяга руками в русі) 10 хв.</p> <p align="center">Боротьба в стійці, за завданням 5 сутичок по 6 хв (один суперник атакує, а інший захищається . По черзі)</p> <p align="center">ЗФП лазіння по канату (без допомоги ніг) 10 раз.</p> <p align="center">Розтягування 10 хв.</p>	<p align="center">Середа:</p> <p align="center">Розминка 20 хв.</p> <p align="center">Боротьба в партері 2 сутички по 10 хв.</p> <p align="center">Учекомі 20 хв (тяга партнера вперед, назад) Відробіток кидків за завданням. (контрприйом на вирив, від кидка задня підніжка)</p> <p align="center">Боротьба в стійці 10 хв (реалізація в боротьбі захисних дій, с переходом на контрприйом)</p> <p align="center">Робота з джгутом (тяга в обидві сторони 2 підходи по 50 разів, кидок задня підніжка з партнером - 2 підходи по 50 разів).</p> <p align="center">Розтягування 10 хв.</p>
<p align="center">П'ятниця:</p> <p align="center">Розминка 20 хв.</p> <p align="center">Боротьба в партері 1 сутички 5 мін</p> <p align="center">Учекомі (тяга руками в русі) 10 хв.</p> <p align="center">Відробіток в партері 30 хв (відходи з утримання, по 5 хв кожен).</p> <p align="center">Боротьба в партері за завданням 10 мін (Робота над переворотами на утримання).</p> <p align="center">ЗФП лазіння на канаті (без за допомоги ніг) 10 разів, прес 4 підходи.</p> <p align="center">Розтягування 10 хв.</p>	<p align="center">П'ятниця:</p> <p align="center">Розминка 20 хв.</p> <p align="center">Боротьба в партері 1 сутички 5 мін</p> <p align="center">Учекомі (тяга руками в русі) 10 хв.</p> <p align="center">Відробіток в партері 30мин (відходи з утримання, по 5 хв кожен).</p> <p align="center">Боротьба в партері за завданням 10 хв (Робота над переворотами на утримання).</p> <p align="center">ЗФП лазіння на канаті (без за допомоги ніг) 10 разів, прес 4 підходи.</p> <p align="center">Розтягування 10 хв.</p>

3.2. Вплив розробленої експериментальної методики на рівень фізичної та функціональної підготовленості дзюдоїстів 14-16 років

Аналіз таблиці 3.4 дозволяє зауважити, що під впливом розробленого комплексу вправ у ЕГ спортсменів не лише відбулось удосконалення техніко-тактичних дій, а також суттєво покращився стан кардіо-респіраторної системи дзюдоїстів.

Таблиця 3.4.

Зміна показників функціональної підготовленості дзюдоїстів ЕГ (n = 10) впродовж підготовчого періоду річного циклу підготовки

Показники функціональної підготовленості	Початок підготовчого періоду		Кінець підготовчого періоду		р
				(%)	
ЖЄЛ, мл	3884,6	249,27	4214,4	219,94	319,8 (8,47) <0,01
ЧД, разів/хв	12,1	1,47	10,5	1,17	1,6 (14,41) <0,01

Під впливом тренувань ЖЄЛ зростає за результатами дослідження даних показник статистично достовірно ($p < 0,01$) покращився на 330,2 мл, що становить 8,5 %. Важливим для визначення адаптації організму дзюдоїстів до фізичних навантажень є вимірювання ЧСС, у спортсменів ЧСС в спокою нижче, ніж в людей які не займаються спортом. Зокрема, впродовж підготовчого періоду спостерігається зниження даного показника на 3,4 %. Статистично достовірне ($p < 0,01$) зменшення частоти дихання дзюдоїстів на 1,6 разів/хв (14,4 %) наприкінці підготовчого періоду характеризує активізацію економічності дихальної системи, її пристосування до фізичних навантажень.

За показниками серцевої - судинної системи (оцінка проводилася на основі проби Руф'є) можна дати оцінку функціонального стану досліджуваних.

У першу чергу, хочеться зазначити те, що в обох вправах оцінки "Незадовільно" і "Задовільно" відсутні, отже рівень функціональної підготовленості знаходиться на достатньому рівні. У процентному співвідношенні в першій вправі (30 присідань) "Добре" - 60% і "Відмінно" - 40%, в другій вправі (15 кидків) "Добре" - 50%, "Відмінно" - 50%. У наслідок проведення дослідження були отримані результати (таблиці 3.5).

Таблиця 3.5

**Оцінка функціонального стану дзюдоїстів 14-16 років за показниками
серцевої - судинної системи**

Вправа	Досліджувані	ЧСС у стані спокою, уд/хв	ЧСС у стані навантаження, уд/хв	ЧСС 2 – ї хв відновлення, уд/хв
30 присідань	n=10	73.8±1.	90.6±1.2	85.2±3.
		29	9	24
15 кидків	n=10	71.4±1.	91.2±1.2	78.6±1.
		29	9	94

Слід зазначити, що порівняння ЧСС у різних спортсменів не дозволяє робити певних висновків, оскільки реакція організму на навантаження індивідуальна і залежить від біоритмів спортсменів, антропометричних і генетичних особливостей організму. У слідство чого фіксовані показники ЧСС несуть корисну інформацію тільки для кожного спортсмена окремо і відіграє важливу роль в його індивідуальному оперативному і поточному контролі [7, 9].

Інтегральними критеріями адаптації дзюдоїстів до тренувальних навантажень протягом підготовчого періоду виступають показники фізичної підготовленості. Аналіз результатів таблиці 3.6., 3.7 дозволяє зауважити, що впродовж підготовчого періоду спостерігається поступове покращення результативності виконання тестів з фізичної підготовленості. Стабілізація

показників між першим і другим тестуванням може свідчити про те, що практично вже на базовому розвиваючому етапі спортсмени виходять на оптимальний рівень підготовленості, тобто формуються адаптаційні перебудови до фізичних навантажень.

Таблиця 3.6.

Вірогідність розходжень показників фізичної підготовленості контрольної групи вересень 2019 – вересень 2020 р.

Тести фізичної підготовки	До експерименту		Після експерименту		р
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	
Стрибок у довжину з місця, (см)	148,9	11,6	152,5	12,07	>0,05
Біг на 30 м, (с)	6,9	0,4	6,6	0,4	>0,05
Лазіння по канату, (разів).	7,5	0,4	8,9	0,6	>0,05
Підтягування на перекладині, (разів)	17,9	0,8	19,9	0,7	>0,05
Згинання розгинання рук, (разів)	24,7	1,3	28,8	0,9	>0,05

У тесті на швидкість не виявлено статистично достовірної різниці у спортсменів КГ, але бачимо, що відбулось суттєве покращення результатів юних спортсменів експериментальної групи. Аналізуючи данні швидкісно-силових здібностей за результатами тесту: стрибок у довжину з місця: приріст у КГ становив 1,6%, в той час як в ЕГ становив 11,9%. У тесті біг на 30 метрів приріст швидкості у КГ становив 3,1% в той час як в ЕГ 8,6%. Приріст показників у тесті згинання розгинання рук у КГ становив 14,7%, а в ЕГ 45,5%. Отриманні результати підтверджують ефективність розробленої методики тренування. За результатами підтягування на перекладині борців експериментальної групи на 6 разів показали кращий результат, ніж борці контрольної групи.

Таблиця 3.7.

**Вірогідність розходжень показників фізичної підготовленості
експериментальної групи вересень 2019 – травень 2020 р.**

Тести фізичної підготовки	До експерименту		Після експерименту		P _≤
	X	s	X	s	
Стрибок у довжину з місця (см)	146,9	12,7	167,4	13,5	<0,05
Біг на 30 м (с)	6,9	0,07	6,4	0,04	>0,05
Лазіння по канату, (разів).	7,9	1,6	13,3	1,5	<0,05
Підтягування на перекладині, (разів)	17,3	0,8	25,9	0,6	>0,05
Згинання розгинання рук, (разів)	21,4	1,5	36,9	0,5	>0,05

Спеціальний борцівський тест – лазіння по канату виконали спортсмени ЕГ на багато краще за спортсменів КГ, так спортсмени ЕГ на 4 канатів пролізли більше після експерименту, тоді як в контрольній групі результат майже не змінився (рис. 3.1).

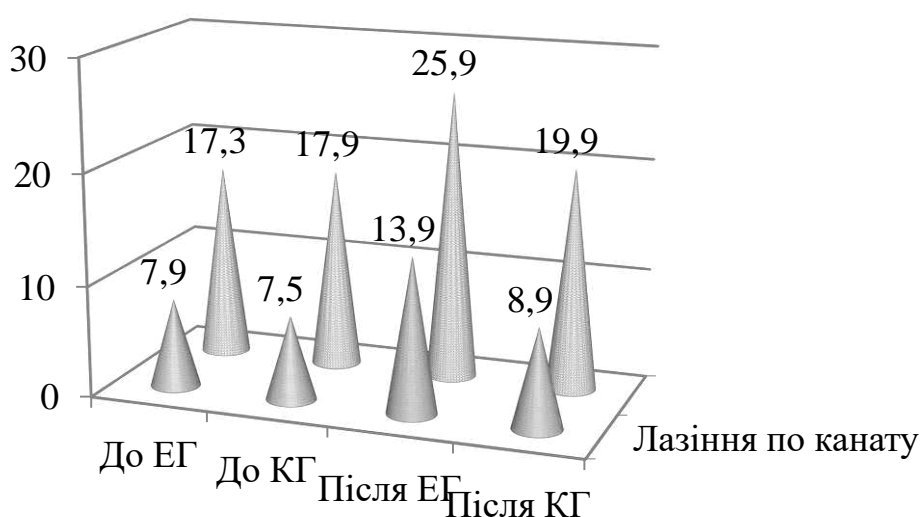


Рис.3.1. Результати спеціальних тестів КГ та ЕГ до та після експерименту.

3.3. Зміни показників технічної підготовленості після застосування розробленої методики

Боротьба дзюдо відноситься до видів спорту з надзвичайно складною і різноманітною технікою рухів. Що становлять техніку боротьби являються основні прийоми й стійки, їх модифікації, складні техніко - тактичні дії (комбінації й контрприйоми), елементарні дії (пересування, захоплення, виведення з рівноваги). Найбільш важливим в становленні техніко - тактичної майстерності є контратакувальні дії. Метою педагогічного експерименту була перевірка правомірності використання експериментальної методики навчання юнаків 14-16 років техніці дзюдо в стійці з переслідуванням у партері. Критерієм спортивної майстерності, зрештою, являється успішність змагальної діяльності, тому ефективність пропонованої методики перевірялася в умовах учбово-тренувальних і змагань сутичок. Оцінка техніко - тактичних показників учасників педагогічного експерименту проходила в умовах діяльності змагання на завершальному етапі нашого дослідження, а реєстрації і аналізу піддалися ті сутички, в яких брали участь представники контрольної і експериментальної групи (таблиця. 3.8), (рис. 3.2.)

Таблиця 3.8

Результати діяльності змагання учасників педагогічного експерименту

	ПА		КПЕ		ПВ	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
n	10	10	10	10	10	10
M	0,256	0,214	0,257	0,169	0,446	0,379
$\sigma \pm$	0,016	0,028	0,043	0,034	0,013	0,046
t кр	1,980		1,980		1,980	
p	< 0,05		< 0,05		< 0,05	

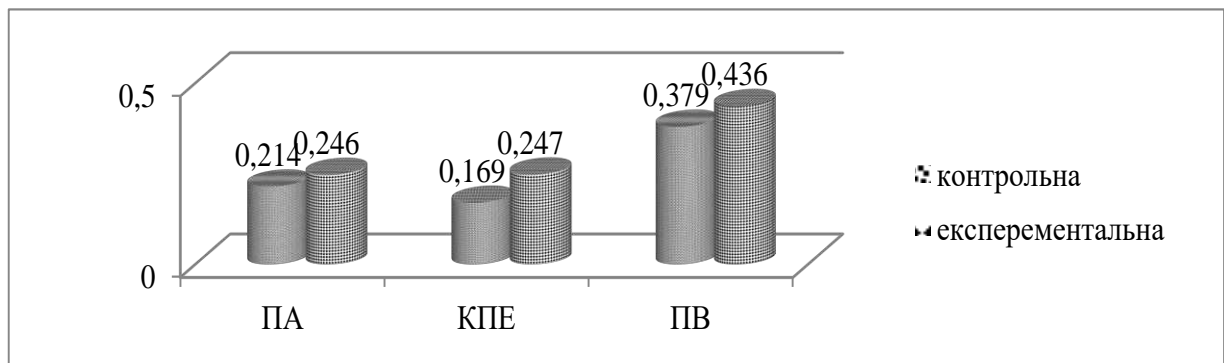


Рис. 3.2. Результати діяльності змагання учасників педагогічного експерименту

За результатами усіх показників експериментальної групи виявлена статистично достовірна перевага ($p \leq 0,05$) в порівнянні з контрольною групою. Показник активності (ПА) в експериментальній групі склав $0,256 \pm 0,006$. Кількісний показник ефективності (КПЕ) $0,257 \pm 0,012$. Показник виграшної (ПВ) $0,436 \pm 0,005$. Це доводить перевагу навчання техніки дзюдо в стійці на основі базових рухів і підтверджує гіпотезу нашого дослідження. Проведений педагогічний експеримент показав, що експериментальна методика навчання юнаків техніці дзюдо в стійці з переслідуванням у партері, підвищує результативність діяльності змагання - головний підсумок учбово-тренувального процесу, що проявляється в достовірному збільшенні техніко-тактичних показників учнів експериментальної групи.

Висновок до розділу 3

1. Завдання на етапі спеціалізованої базової підготовки є засвоєння комплексу загальнопідготовчих і спеціальних вправ борця, удосконалення ведення єдиноборства. Застосування розробленої методики розвитку та покращення швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів ЕГ проводилось у кожному підготовчому періоді річного циклу після кожного змагання.

2. Ефективність застосування розробленої методики оцінювалася за результатами змагань обласного рівня та свідчать про ефективність розробленої методики підготовки борців згідно їх індивідуальним

тренувальним планам. Річний цикл підготовки для експериментальної групи борців включав три періоди: підготовчий, змагальний, перехідний. Підготовчий період (тривалість 5-8 міс.) передбачав поглиблене удосконалення усіх складових підготовленості спортсменів до чергового етапу.

3. Аналізуючи данні швидкісно-силових здібностей за результатами тестів приріст показників у ЕГ був достовірно кращим у порівнянні з показниками КГ. Спеціальний борцівський тест – лазіння по канату виконали спортсмени ЕГ достовірно краще за спортсменів КГ. Спеціальний борцівський тест – лазіння по канату виконали спортсмени ЕГ на багато краще за спортсменів КГ, так спортсмени ЕГ на 4 канатів пролізли більше після експерименту, тоді як в контрольній групі результат майже не змінився

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Визначили, що процес багаторічної спортивної підготовки спортсмена умовно поділений на дві стадії, для кожної з яких існують об'єктивні критерії ефективності підготовки і організаційно-методичні форми побудови тренувального процесу. Перша стадія охоплює період від початку занять спортом до виходу спортсмена на рівень вищих досягнень. Аналіз літератури показав, що саме етап попередньої базової підготовки за даними спеціалістів є одним з головних етапів спортивної підготовки борців. Так, як сновними завданнями підготовки на цьому етапі є різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення

недоліків в рівні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, що передбачає оволодіння різноманітними руховими навиків (зокрема відповідних специфіці майбутньої спортивної спеціалізації).

2. В результаті застосування розробленої методики борці експериментальної групи достовірно підвищили свою змагальну ефективність ($p < 0,001$), після проведення експерименту у групі ЕГ результати змагальної ефективності покращились достовірно на відмінну від КГ. Показник активності (ПА) в експериментальній групі склав $0,256 \pm 0,006$. Кількісний показник ефективності (КПЕ) $0,257 \pm 0,012$. Показник виграшної (ПВ) $0,436 \pm 0,005$. Це доводить перевагу навчання техніки дзюдо в стойці на основі базових рухів і підтверджує гіпотезу нашого дослідження.

3. У тесті на швидкість не виявлено статистично достовірної різниці у спортсменів КГ, але бачимо, що відбулось суттєве покращення результатів юних спортсменів експериментальної групи. Аналізуючи данні швидкісно-силових здібностей за результатами тесту: стрибок у довжину з місця: приріст у КГ становив 1,6%, в той час як в ЕГ становив 11,9%. У тесті біг на 30 метрів приріст швидкості у КГ становив 3,1% в той час як в ЕГ 8,5%. Приріст показників у тесті згинання розгинання рук у КГ становив 14,4%, а в ЕГ 45,4%. Отриманні результати підтверджують ефективність розробленої методики тренування. За результатами підтягування на перекладині борців експериментальної групи на 6 разів показали кращий результат, ніж борці контрольної групи.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Акопян А.О. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. О. Акопян, В. В. Кашавцев, Т. П. Клименко. – М. : Советский спорт, 2003. – 96 с.
2. Алиханов И.И. Биомеханические основы техники спортивной борьбы // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 12. – С. 8-10.
3. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в дзюдо / Г.Н. Арзютов. – Лондон: Иппон Букс, 1995. – 58с.

4. Арзютов Г. М. Школа дзюдо : Українська методика підготовки по поясах / Г. М. Арзютов. – К. :, 2001.– 36 с.
5. Арзютов Г. М. Школа дзюдо: Українська методика підготовки по поясах / Г. М. Арзютов. – К., 2001. – Кн. 2. – 36 с.
6. Арзютов Г. М. Зміст і послідовність навчання базової техніці дзюдо / Г. М. Арзютов // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова / 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.
7. Арзютов Г. М. Методика ефективного навчання техніки в єдиноборствах / Г. М. Арзютов, П. М. Агеев, С. В. Саенко // 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
8. Арзютов Г.Н. Система учнівських звань “КЮ” і кольорових поясів у дзюдо./ Г.Н. Арзютов // – Теорія і методика фізичного виховання: Зб. наук. пр. – К.: НУФВС, 2000. – № 1. – С. 3-7.
9. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 4. - С. 21-26, 39-40.
10. Бекетов В.А. На ковре юные борцы / В.А. Бакетов. – К.: Здоровья, 1990. – 160 с.
11. Бернштейн Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн – М.:1947. – С. 123
12. Берштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн – М.: Медицина, 1963. – 198 с.
13. Богдан І.Г., Дубовис М.С. Спортивна боротьба в школі: Посібник для вчителя / І.Г. Богдан, М.С. Дубовис – К.: Радянська школа, 1990. – 108 с.
14. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с.

15. Вайцеховский С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский. – М.: ФиС, 1971. – 156 с.
16. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
17. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л.В.. Волков. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
18. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.
19. Дзюдо : учебная программа для учреждений дополнительного образования / авт.-сост. И. Д. Свищев [и др.]. - М. : Советский спорт, 2003. - 112 с.
20. Дзюдо. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К.: РНМК, 1999. – 90 с.
21. Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо : учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами / А. В. Еганов ; Уральский гос. ун-т физ. культуры. - Челябинск : [б.и.], 2008. - 283 с.
22. Езан В.Г. Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство: Материалы международной Электронной научной конференции. – Х.: ХГАДИ, 2005. – С. 124-127.
23. Еганов А. В.. Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов : метод. рекомендации / А. В. Еганов, Ю. Г. Мартемьянов, Ф.А. Керимов, П. Л., К, 1986. -19 с.
24. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.

25. Зациорский В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зациорский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов . – М.: ФиС, 1981. – 231 с.
26. Земцова І.І. Спортивна фізіологія / І.І. Земцова. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 208 с.
27. Иванов А.В. Проведение учебных тренировок студенток, занимающихся дзюдо: Метод. реком. / А.В. Иванов. – СПб: Образование, 1995. – 24 с.
28. Кобелев Я.К. Борьба дзюдо / Я.К. Кобелев, М.Н. Рубанов, В.М. Невзоров– М.: ФиС, 1987. – 129 с.
29. Латышев С. Борьба в партере. Научно-методические основы совершенствования специальной силовой подготовки в партере борцов вольногостиля: Метод. рекомендации / С. Латышев. – Донецк: ДГУЕТ им. М. Туган-Барановского, 2003. – 60 с.
30. Матвеев Л. П. Введение в теорию физической культуры: учебное пособие для институтов физ. культ. / Л. П. Матвеев. – М. : ФиС, 1983. – 84 с.
31. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших спец. физ. учеб. заведений. – Ч. I: Введение в общую теорию физической культуры / Л. П. Матвеев. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : РГАФК, 2002. – 178 с.: ил.
32. Матвеев Л. П. Формы построения занятий в физическом воспитании: методические разработки / Л. П. Матвеев. – М. : ГЦОЛИФК, 1988. – 71 с.
33. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А.І. Пістун. – Л.: Тріада плюс, 2008. – 862 с.
34. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
35. Приймаков А.А. Текущий и оперативный контроль функциональной подготовленности борцов высшей квалификации на предсоревновательном Этапе підготовки / Приймаков А.А., Коленков А.В., Данько Т.Г., Осипенко А.А. // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в

европейское образовательное пространство: Материалы международной Электронной научной конференции. – Х.: ХГАДИ, 2005. – С. 274-278.

36. Ратов И.П., Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П. Ратов, Г.И. Попов, А.А. Логинов, Б.В. Шмонин. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 120 с.

37. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів./ Л. П. Сергієнко – К. : «Олімпійська л-ра». – 2001. – 439 с.

38. Серета В. В. Структурні компоненти змагальної діяльності юних дзюдоїстів / В. В. Серета, К. В. Ананченко, Л. В. Гринь // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. научн. тр. – Х., ХГАДИ, 2009. – № 2. – С. 134 –139

39. Стельмах Ю.Ю. Побудова тренувального процесу у жіночій спортивній боротьбі з урахуванням особливостей ОМЦ / Ю.Ю. Стельмах, С.Я. Кухтій // Спортивна наук України: Електронне наукове фахове видання. – 2007. – № 3 (12). – С. 10-13.

40. Столов И.И., Ивочкин В.В. Спортивная школа: начальный Этап: учебное пособие \ И.И. Столов, В.В. Ивочкин – К.: Советский спорт, 2007. – 140 с.

41. Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта : учеб. для высш. учебн. завед. / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

42. Тараканов Б.И. Педагогические аспекты подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой / Б.И. Тараканов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 6. – С. 12-15.

43. Тараканов Б.И. Приоритетные научные направления совершенствования системы подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой / Б.И. Тараканов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 9. – С. 93-96.

44. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

45. Тиновіцький К. Г. Дзюдо, горящие по-японски / К. Г. Тиновіцький. – М. : Фізкультура и Спорт, 2005. – 168 с.

46. Туманян Г.С. Спортивна боротьба: теорія, методика, організація тренувки. Кн. 1: Пропедевтика: Учебное пособие: В 4 кн./ Г.С. Туманян – М.: Советский спорт, 1997. – 285 с.

47. Туманян Г.С. Спортивна боротьба: теорія, методика, організація тренувки. Кн. 2: Кинезіологія и психологія: Учебное пособие: В 4 кн./ Г.С. Туманян – М.: Советский спорт, 1998. – 279 с.

48. Фалатович М. М. Специализированные подвижные игры в технико-тактической подготовке юних борцов / М. М. Фалатович // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : междунар. науч. –практич. конф., (8–10 апр. 2009 г.) – Минск. – 2009. – Т.2. – С. 282–285.

49. Характерні особливості підготовки в спортивній боротьбі : методичні вказівки. / уклад. М. А. Гончерюк, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : ЧНУ, 2010. – 32 с.

50. Шандрігось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Методичні рекомендації. – Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. – 44 с.

51. Шестаков В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В. Б. Шестаков, С. В. Ереги́на. – М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2008. – 216 с.

52. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навчальна книга / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2001. – Ч. 1. – 269 с.

53. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальна книга / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2002. – Ч. 2. – 248 с.

54. Шулика Ю. А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, Ю. М. Схаляхо, Ю. В. Подорувев. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 543 с.

55. Шулика Ю. А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства Ю. А. Шулика, В. А. Самойленко, А. А Саликов / – Краснодар : Краснодарские известия, 2002. – 119 с.

ДОДАТКИ

Засоби, які використовувались для розвитку фізичних якостей:

Вправи для розвитку швидкості.

Вправи для розвитку швидкісних якостей, як правило, виконують у першій половині заняття, тобто до відчуття втоми. Підскоки й стрибки краще застосовувати у підготовчій частині. Для тренування вестибулярного апарату дуже корисні будь-які стрибки із заплющеними очима. Проте, включаючи їх у комплекси вправ, починати з найпростіших. Дозування вправ – індивідуальне.

Загальні вправи для розвитку швидкості.

1. Максимально швидко прореагувати на сигнал «Руш!», який подає вчитель змахом руки, після команди: максимально швидко пробігти 6–10 м, 15–20 м; максимально швидко пробігти 30, 60 чи 100 м; стрибки в довжину та висоту (з місця й з розбігу); гра в баскетбол за спрощеними правилами.

1. Різновиди бігу: зі зміною ритму, витримуючи його певний час; біг з прискоренням у визначеній частині залу; біг із стрибками та підскоки з поворотом таза вправо-вліво з максимальним прискоренням частоти поворотів.

2. Пересування: боком вправо і вліво (виконувати дрібними, але частими стрибками); «ялинкою» вправо та вліво (в колі поклавши руки один одному на плечі й збільшуючи швидкість пересування до межі);

Спеціальні вправи для розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей.

1. Імітаційні вправи:

- а) імітація вивчених базових технічних дій у стійці та партері;
- б) імітація виведення супротивника;
- в) імітація пересування.

2. Вправи з партнером (виконання окремих елементів технічних дій на швидкість): вправи на випередження, виконання зустрічних і повторних атак.

3. Різновиди виконання стрибкових вправ: стрибки: на одній і двох ногах; стрибки на місці; стрибки на місці з поворотом на 360° і більше.

Загальні вправи для розвитку спритності. Їх застосування сприяє

формуванню та розвитку життєво необхідних вмінь та навичок. З-поміж цих вправ особливо корисні акробатичні, зокрема такі, як: перекиди вперед, назад, убік (вправо, вліво), стрибком; перекид стрибком через партнера або згорнуту мату; переворот уперед; те саме кілька разів підряд; перевороти в сторону. Загальнорозвиваючі вправи на координацію рухів з їх «дзеркальним» виконанням. Вправи на рівновагу: стоячи на одній нозі, пересування на зменшеній опорі (вперед, назад, боком). Дії за несподіваним сигналом (включаючи вправи на удосконалення страхування).

Значно сприяють розвиткові спритності ігри-борця, вправи зі скакалкою (стрибки на одній, двох ногах з подвійним обертанням скакалки при одному стрибку, зі схрещенням рук тощо), з набивним м'ячем, зокрема, передача м'яча в парах і трійках двома та однією рукою; ловіння м'яча, що летить у різних напрямках (передавати й ловити м'яч можна з в. п. стоячи, сидячи або лежачи на спині чи на грудях). Естафети та рухливі ігри, які включають обертання, лазіння, пере лазіння, стрибки, рухливі ігри-борця з різними суперниками в незвичних умовах, застосування нових технічних елементів в поєднанні із заздалегідь вивченими прийомами. Дозування навантажень при виконанні цих вправ має залежати від індивідуальних особливостей учнів.

Вправи для розвитку спеціальної витривалості

Загальне навантаження досягається за рахунок ігрових вправ та регулюється тривалістю, змінами у правилах, розміром майданчика, величиною додаткових обтяжень. На кожному занятті навантаження поступово підвищують, але важливо, щоб навантаження відповідали підготовленості та рівню фізичного здоров'я учнів. Для розвитку спеціальної витривалості використовували аеробний режим виконання вправ (ходьба для учнів з низьким РСЗ, біг у рівномірному та перемінному темпах для учнів з н/середнім та середнім РСЗ), час виконання від 5 до 8 хв, ЧСС 130–150 уд/хв; рухливі ігри, що пов'язані з коротким повторенням дій та безперервним рухами.

Вправи для розвитку гнучкості

При виконанні різноманітних вправ з вихідного положення нахилу, необхідно враховувати їх дію на зміни кривизни хребетного стовпа. Найбільшу групу вправ для розвитку гнучкості складають нахили з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи та інші) у поєднанні з поворотами тулубу та різними положеннями рук та ніг.

До цих вправ у боротьбі належать вправи для вивчення техніки виконання «борцівського мосту» – розкачування в положенні «мосту» вперед і назад, з поворотом голови вправо і вліво; пасивні згинання та розгинання ніг з допомогою партнера з наступним утриманням статичного положення, пружинні нахили, «притягування» тулуба руками до гомілок, повільне відведення зігнутих та прямих рук у різні площини.

Вправа «МЕТЕЛИК» сісти на підлогу з витягнутими вперед і розведеними в сторони ногами, поволі підтягнути з'єднані стопи ближче до тіла за допомогою рук; руками надавити на коліна, намагаючись притиснути їх до підлоги; або перебуваючи у цій позі взятись двома руками за ноги, трохи вище щиколоток (спина пряма), повільно видихаючи повітря нахилитись вперед, намагаючись торкнутись чолом пальців ніг, залишаючись у цьому положенні затримати дихання.

Для *розвитку сили* перевагу віддавали рухливим іграм, що вимагають від учнів короткочасного швидко-силового напруження і помірного навантаження.

Вправи для зміцнення м'язів стопи (різновиди ходьби): звичайним кроком; широким кроком; на зовнішній, внутрішній частинах стопи; на носках, п'ятках; з прискоренням; із зупинкою за сигналом; у присіді. Ходьба навшпиньках (ноги тримати прямі з максимальним підйомом на носки). Вправа виконується протягом 20–30 с. Ходьба по обручу (гімнастичній палиці, канату або мотузці) охоплюючи предмет пальцями ніг. Те саме, але охоплюючи склепінням стопи. Ходьба лівим (правим) боком вперед по рейці гімнастичної лави, охоплюючи склепінням стопи.

Перекати з п'ятки на носок і, навпаки, стоячи серединою стопи на гімнастичній палиці.

