

Висновки:

1. Розроблено модель етапу безпосередньої підготовки до головних змагань року як самостійної структурної одиниці в системі річного циклу підготовки, яка становить дві фази: стимулююча (п'ять тижнів), що передбачає максимальну мобілізацію адаптаційних резервів, і фазу «підведення» (один тиждень), яка забезпечує завершення довготривалих адаптаційних реакцій, фізичне та психічне відновлення та індивідуальну роботу щодо «підведення» спортсмена до стану підвищеної працездатності на старті.

2. Дані педагогічного експерименту підтверджують ефективність запропонованої нами програми етапу безпосередньої підготовки спортсменів до головних змагань року. За час експерименту у спортсменів експериментальної групи до дня змагань відбулись статистично достовірні позитивні зміни рівня поточного стану ($p < 0,05$), а також вірогідне поліпшення спортивного результату у контрольних змаганнях в експериментальній групі порівняно з контрольною ($p < 0,05$).

Список використаної літератури

1. Дрюков О. В., Дрюков В. О. Фехтування на шпагах: теорія і методика: монографія. Київ: Центр ДЗК, 2017. 224 с.
2. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки. Москва: Спорт, 2016. 464 с.
3. Никитушкин В. Г. Суслов Ф. П. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие. Москва: Спорт, 2017. 320 с.
4. Платонов В. Н. Структура и содержание непосредственной подготовки спортсменов высокой квалификации к главным соревнованиям. Наука в олимпийском спорте. 2018. №2. С. 17–41.
5. Фискалов В. Д., Черкашин В. П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие. Москва: Спорт, 2016. 352 с.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Дяченко А. А., Антонюк А. Е.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті представлено методичні особливості використання колового тренування як одного із основних засобів удосконалення фізичної підготовленості юних дзюдоїстів. В процесі роботи розроблено програму, яка включала вісім станцій, комплексний зміст яких переважно спрямований на розвиток швидкісно-силових якостей.

Вступ. Незважаючи на складні умови фінансування фізичної культури, і спорту, науково-практичні розробки, завдання оздоровлення населення, а також підвищення спортивної майстерності в дитячо-юнацькому віці залишається на одному з провідних місць [2, 4]. Сучасний розвиток спортивної боротьби характеризується підвищенням конкуренції на міжнародній арені, підвищенням вимог до техніко-тактичної підготовленості, особливо в зв'язку зі зміною умов змагальної діяльності, обумовлених постійним вдосконаленням правил змагань [1]. Як відзначають численні дослідження [1, 2, 5] найважливішою проблемою спортивної боротьби є розробка та обґрунтування ефективної багаторічної підготовки і виховання перспективного спортивного резерву. Багато фахівців [1, 3, 5] наголошують, що для досягнення вищих спортивних результатів у боротьбі основоположна фундаментальна роль належить побудові та змісту навчально-тренувального процесу на початковому етапі спортивної спеціалізації. Вдосконалення фізичної підготовленості юних дзюдоїстів вивчається з різних позицій і їй присвячені численні дослідження Светик К.С. (2017), Верхошанський Ю.В. (2014), Панков В.А. (2004), Арзютов Г.М. (1999), Масенко Л. В. (2011). В роботах багатьох спеціалістів [1, 2, 4, 5] колове тренування розглядається як один із основних засобів удосконалення фізичної підготовленості дзюдоїстів.

Мета дослідження – розробити та апробувати технологію удосконалення спеціальної фізичної підготовленості юних дзюдоїстів.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Педагогічне дослідження проводилось на базі МДЮСШ №5 м. Вінниці протягом 6 місяців. Для участі в дослідженні були відібрані 15 спортсменів віком 13-14 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень розвитку швидкісно-силових якостей має провідне значення в досягненні високого спортивного результату борців [2, 5]. У загальній структурі фізичної підготовленості дзюдоїстів ці якості займають провідне місце. У нашому дослідженні використано колове тренування, як один із основних засобів удосконалення фізичної підготовленості. Було сформовано вісім станцій, тривалість роботи на кожній станції становила одну хвилину. На виконання вправ відводилося 40 секунд, час що залишався, спортсмен використовував для відпочинку та переходу до іншої вправи (станції).

В коловому тренуванні використовувались наступні вправи силової спрямованості: лазіння по канату (без допомоги ніг); вистрибування на висоту 0,7 м; жим штанги лежачи; розгинання - згинання тулуба лежачи обличчям вниз, ноги закріплені; з вихідного положення стоячи, захопивши двома руками кінець грифа штанги, переміщення її в ліву і праву сторони; піднімання і опускання тулуба на лаві з поворотами на 90⁰ (ноги закріплені, лава знаходиться під кутом 45⁰); з вихідного положення лежачи на лаві обличчям вниз - тяга штанги до грудей;

кидки манекена прогином (вага манекена 2/3 від ваги спортсмена). Диференціація навантаження відбувалась за рахунок ваги обтяжень (на кожній станції при 40 секундах роботи вага не перевищувала 60 - 80% від максимуму) та швидкості виконання вправ на станції (темپ роботи максимальний). Відмітимо, що комплекси змінювали в залежності від мети тренування. Також, безпосередньо використовувалась боротьба з партнером, для підвищення швидкісно-силових якостей (партнер змінювався через кожні 40 с). Всього було 8 партнерів, так як і в коловому тренуванні з обтяженнями. Задачею було проведення на кожному із противників кидків. Партнери не захищались, а тільки проводили активний натиск, для збільшення інтенсивності сутички.

Для оцінки ефективності розробленої технології удосконалення спеціальної фізичної підготовленості юних дзюдоїстів нами проведено контрольне тестування, результати якого представлено в таблиці (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика спеціальної фізичної підготовленості борців ЕГ за період педагогічного експерименту

Контрольна вправа	На початку		В кінці		Статистичні показники	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	t	p
Учі-комі 30 разів, с	54,1	1,26	57,5	0,84	8,40	<0,05
Імітація кидка через стегно за 30 с., разів	10,3	1,67	12,4	1,28	3,73	<0,05
Кидок через стегно за 30 с., разів	5,1	1,68	6,6	0,82	2,76	<0,05
Максимальна кількість кидків через стегно за 6 хв, разів	34,7	1,6	36,8	1,23	3,89	<0,05

Проаналізувавши таблицю 1, відмітимо покращення результатів у борців в усіх тестах ($p < 0,05$). Так, з тесту «Учі-комі 30 разів» результат покращився на 3,4 с після проведення експерименту; «Імітація кидка через стегно за 30 с» покращилось на 2,4 рази; «Кидок через стегно за 30 с» на 1,5 с; «Максимальна кількість кидків через стегно за 6 хв» на 2,1 рази.

Висновки. Розроблена технологія удосконалення спеціальної фізичної підготовленості юних дзюдоїстів із застосуванням колового методу проведення тренування підтвердила свою ефективність в процесі педагогічного експерименту. Наприкінці педагогічного експерименту в

показниках швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів експериментальної групи у всіх контрольних вправах приріст статистично достовірний ($p < 0,05$).

Список використаної літератури

1. Апойко, Р.Н., Тараканов Б.И. Спортивная борьба: эволюция, тенденции, проблемы и пути их решения : монография. Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2015. 94 с.
2. Височіна Н.Л., Гуніна Л.М., Дяченко А.А., Власко С.В., Антонюк А.Е. Педагогічна модель удосконалення спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 72 (1). Ст 40-46. DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.72-1.7>.
3. Керимуллоу Камил Камілович. Силовой функциональный тренинг в методике физической подготовки дзюдоистов 15-17 лет. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, no. 8 (186), 2020. С. 138-141.
4. Левицкий, А.Г., . Ротенберг А.Р., Черных Д.А. Искусство дзюдо. От игры к мастерству : книга для маленьких дзюдоистов, их тренеров и родителей с полезными советами и добрыми напутствиями. Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2015. 224 с
5. Лопаткина, А.Б. Система подготовки юных дзюдоистов к ответственным соревнованиям. Современные наукоемкие технологии. 2016. № 2-3. С. 518–522.

ТАКТИКА УЧАСТІ ПРОВІДНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ СВІТУ У ЗМАГАННЯХ УПРОДОВЖ ОЛІМПІЙСЬКОГО ЦИКЛУ 2012-2016 РР.

Задорожна О. Р., Пітин М. П.

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Анотація. У статті представлено аналіз особливостей тактики участі 24 провідних фехтувальників світу у змаганнях упродовж олімпійського циклу 2012-2016 рр. Встановлено, що кількість змагань, у яких спортсмени брали участь, зростала з кожним сезоном. Перевагу було надано турнірам, які давали змогу набрати більшу кількість рейтингових очок. Участь у неофіційних змаганнях була епізодичною. На підставі отриманих результатів виокремлено чотири різновиди тактики участі у змаганнях упродовж олімпійського циклу 2012-2016 рр.: «утримання лідерства», «поступового підвищення позиції у рейтингу FIE», «утримання позиції» та «повернення лідерства».

Вступ. У фундаментальних джерелах з теорії спорту [2] поняття тактики змагальної діяльності трактується як цілеспрямовані способи об'єднання та реалізації рухових дій для вирішення змагальних завдань з урахуванням правил змагань, позитивних та негативних