

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

ПІВЕНЬ ІГОР ОЛЕКСАНДРОВИЧ

СТРУКТУРА СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ
У ДЖИУ-ДЖИТСУ

Спеціальність 017 – фізичне виховання і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2020

Робота виконана на кафедрі олімпійського та професійного спорту, факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник

доктор біологічних наук, професор

Берегова Т.В., Чорноморський національний університет імені Петра Могили, завідувач кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

Рецензент:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Радченко Ю.А., Чорноморський національний університет імені Петра Могили, доцент кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

Захист відбудеться 24 лютого 2020 р. о 9.00 год. на засіданні екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10)

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10).

Секретар

А.В.Олексюк

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Сучасне джиу-джитсу характеризується м'якістю, гнучкою технікою ведення бою, бездоганними ударами і блоками, потужністю ударів, високим рівнем тактичного мислення, фізичними і психологічними якостями учнів (А.І. Агафонов, В.А. Осколків).

Фахівці вважають, величезний потенціал для збільшення навичок в джиу-джитсу знаходиться в великому арсеналі техніко - тактичних аспектів (Анохін, П.К.). Правильне використання техніки дає можливість учневі вирішити поставлене завдання тренера при мінімальних витратах енергії і рівнів м'язового і психічного напруження.

Найпотужнішими і ефективними в джиу-джитсу є удари руками і ногами. Якість цих технік визначає рівень майстра. Малу частину базової техніки джиу-джитсу складають удари пальцями, долонями, головою (Бальсевич В.К.).

Тільки з огляду на раціональні кінематичні і динамічні параметри можна добитися якості навчання техніці рухів і поліпшити технічну підготовку учнів (Воронін І.Ю.)

Але, в даний момент, з позицій біомеханіки характеристики ударних і захисних рухових дій ногами спортсменів джиу-джитсу вивчені не повністю, це заважає правильно бачити раціональність базових технік ударів руками і ногами і отже, заважає процесу їх вивчення, особливо дітям (Гавердовский Ю.К.). Раніше схожі дослідження були проведені в таких видах єдиноборств, як бокс, тхеквондо і рукопашний бій (Галочкин Г.П.).

Методи навчання, які існують в даний момент вимагають доповнень, ретельного аналізу теорії, об'єднання новітнього практичного досвіду роботи майстрів, введення інновацій, які будуть покращувати початкове навчання захисним техніко - тактичним навичкам в джиу-джитсу.

Змінити ситуацію може поліпшення рівня навчально - тренувальної роботи, а так само більш предметне освоєння техніко - тактичних рухів. Відсутність детального аналізу взаємозв'язку побудови техніки, виконання базових ударів

руками і ногами, освоєння навичок і поліпшення майстерності не представляється можливим (В.Р. Дановский, Г.А. Коновалов).

Результатом малого вивчення біомеханічних особливостей ударів руками і ногами є відсутність зв'язку майстрів в поглядах на методи викладання, вибір і черговість виконання технік і принципів їх освоєння. Деякі майстри пропонують застосовувати великий набір методів тренувань (Дегтярьов І.П.), інші майстри радять використовувати техніки, що формують раціональну структуру і оптимальну послідовність включення частин тіла в ударну рухове дію (Журавльов С. І.).

Тому розбіжності в поглядах майстрів на формування правильної базової техніки виконання ударів руками і ногами юними учнями джиу-джитсу і відсутність повної науково обґрунтованої методики навчання базовій техніці ударів, виявили необхідність в проведенні подібних досліджень.

З цього випливає протиріччя, з одного боку, підвищення майстерності учнів джиу-джитсу і поліпшення виконання ударів руками і ногами, з іншого боку, відсутність правильних принципів вивчення джиу-джитсу, які передбачають виконання технік на якісному рівні, дозвіл якого обумовлює актуальність дослідження.

Проблема не достатньо вивчена. Незважаючи на значну кількість робіт, присвячених питанням навчання техніці виконання базових ударів в джиу-джитсу (Литвинов С.А.), проблема освоєння учнями подібних технік залишається під питанням. Це є підставою для розробки методики навчання базовим ударам руками і ногами на основі встановлення оптимальних біомеханічних характеристик взаємодії ланок тіла в цілісному русі.

У зв'язку з цим, проблемна ситуація представленої роботи полягає в необхідності підвищення ефективності вивчення техніки виконання базових ударів руками і ногами за рахунок раціонально побудованого поетапного освоєння основних складових єдиного руху з відпрацюванням рухових навичок, заснованих на оптимальних біомеханічних характеристиках взаємодії частин тіла.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота є фрагментом планової наукової роботи «Розробка та реалізація інноваційних технологій та

корекція функціонального стану людини при фізичних навантаженнях в спорті та реабілітації», (№ держ. реєстр. 0117U007145, 2017-2021 рр.).

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати ефективність методики навчання базовим ударам руками та ногами в джиу-джитсу з урахуванням модельних характеристик техніки виконання рухових дій.

Завдання дослідження:

1. Знайти проблеми в навчанні базовим ударам руками і ногами в джиу-джитсу.
2. Створити арсенал техніки виконання базових рухів «Чусок мае гері» і «Сокуто Йоко гері» з огляду на оптимальні кінематичні і динамічні параметри.
3. Створити методи навчання базовим ударам в джиу-джитсу з урахуванням модельних характеристик техніки виконання рухів.
4. На практиці обґрунтувати ефективність авторської методики навчання базовим ударам руками і ногами в джиу-джитсу.

Об'єкт дослідження – процес навчання базовим ударам руками та ногами в джиу-джитсу.

Предмет дослідження – засоби, методи і методичні прийоми навчання базовим ударам руками та ногами в джиу-джитсу.

Методи дослідження. Щоб вирішити завдання дослідження і досягти бажаного результату використовували такі методи:

1. Аналіз науково - методичної літератури.
2. Анкетування.
3. Метод експертних оцінок.
4. Педагогічне спостереження.
5. Педагогічне тестування.
6. Біомеханічний аналіз техніки рухів за допомогою відеозйомки.
7. Педагогічний експеримент.
8. Методи математичної статистики.

Новизна наукових положень і результатів, полягає в наступному:

- створено принцип вивчення базових ударів руками і ногами в джиу-джитсу з урахуванням модельних характеристик техніки виконання рухів;
- пропонується покрокове освоєння відповідно до розроблених моделями техніки базових елементів джиу-джитсу «Чусоку май гері» і «Сокуто Йоко гері»;
- доведено, що необхідно використання комплексів спеціально - підготовчих вправ для окремих частин тіла з метою формування техніки виконання правильних ударів руками і ногами;
- знайдені помилки в русі, які характерні на кожному етапі навчання базовим ударами руками і ногами;
- є нові показники фізичної і технічної підготовленості учнів джиу-джитсу 11 - 12 років в результаті застосування авторської методики навчання базовим ударами руками і ногами.

Значення теоретичних результатів вивчення є доповненням теорії і методики навчання положеннями і висновками дисертації, в яких:

- описуються структура, зміст основних компонентів і фази реалізації авторської методики навчання базовим ударами руками і ногами в джиу-джитсу;
- розширено погляд на оптимальні взаємодії різних частин тіла при виконанні ударів Чусоку май гері і Сокуто Йоко гері;
- уточнена роль різних частин тіла в повному русі прямого і бокового ударів ногами в джиу-джитсу.

Практична значущість полягає в тому, що застосування створеної методики навчання учнів джиу-джитсу базовим ударами руками і ногами з урахуванням оптимальних параметрів рухів дозволяє істотно скоротити час вивчення основних моментів технічної підготовки учнів джиу-джитсу, зрозуміти рівень їх технічної майстерності, стабільність і надійність реалізації ударів ногами в змагальному поєдинку, в результаті забезпечить високу змагальну результативність спортсменів.

Висновки, зроблені за отриманими результатами дослідження можуть використовуватися в процесі тренувань для навчання учнів джиу-джитсу різного рівня майстерності, в ході навчання студентів фізкультурних вузів і середніх спеціальних навчальних закладів, на семінарах тренерів з джиу-джитсу.

Особистий внесок здобувача полягає у виборі наукової проблематики, обґрунтуванні її актуальності, в теоретичній розробці й обґрунтуванні основних ідей і положень дослідження, в організації та проведенні комплексних досліджень, у відборі та апробації методів дослідження, в удосконаленні системи фізичної підготовки, у роботі з юними спортсменами джиу-джитсу за запропонованою програмою, кількісному та якісному аналізі отриманих результатів, узагальненні отриманих даних роботи, формулюванні висновків.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (135). Загальний обсяг дипломної роботи складає 74 сторінки, вона містить 6 таблиць, 8 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі «**Сучасні погляди на роль і значення технічної базової підготовки в джиу-джитсу**» проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження, розглянуто сучасні підходи до розуміння поняття «система підготовки юних спортсменів джиу-джитсу». Представлені дані свідчать про необхідність впровадження системного підходу до фізичної підготовки спортсменів в процесі багаторічної підготовки. Однак значна кількість робіт присвячена вивченню системи підготовки спортсменів вивчена недостатньо повно.

У другому розділі «**Сучасні підходи до навчання базовій техніці динамічного переміщення в джиу-джитсу**» обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, описано організацію та контингент досліджуваних. В роботі було використано такі методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація даних наукової та методичної літератури,

мережі інтернет; соціологічні методи (анкетування щодо моніторингу фізичної підготовки та оцінка психологічного статусу); методи математичної статистики.

Дослідження проводилось в спортивних секціях і клубах Київської області з джиу-джитсу .

В дослідженнях брали участь 38 спортсменів чоловічої та жіночої статі. Дослідження проводилось послідовно та логічно за планом у два взаємопов'язані етапи. На першому етапі було проведено теоретичний аналіз сучасних наукових досліджень щодо системного підходу до системи підготовки у юних спортсменів джиу-джитсу на різних етапах підготовки, що дозволило визначити мету, завдання, об'єкт та предмет дослідження, узагальнити та вдосконалити системи підготовки у юних спортсменів джиу-джитсу на різних етапах підготовки.

На другому етапі проводилися основні дослідження. Було отримано результати щодо функціонального стану спортсменів за допомогою визначених методів: анкетування. На основі отриманих даних було впроваджено вдосконалену системи фізичної підготовки у юних спортсменів джиу-джитсу. Представники кожного з етапів були розділені на 2 групи – основну (в якій спортсмени тренувалися за удосконаленою системою реабілітації) та контрольну (в якій спортсмени тренувалися за загальноприйнятою методикою).

У третьому розділі **«Особливості навчання базовим ударним рухам ногами в джиу-джитсу»** подано системи фізичної підготовки юних спортсменів з джиу-джитсу на етапі спеціалізованої базової підготовки та етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Удосконалені системи відрізнялись від загальноприйнятих спрямованістю на зниження впливу симпатичної активності нервової системи над парасимпатичною, а також було замінено методи підготовки на більш ефективні, які сприяли б досягненню поставленої нової мети.

У четвертому розділі **«Показники фізичної підготовки тестованих на початку педагогічного експерименту , ± σ»** У тестуванні брали участь 38 учнів у віці 12 - 13 років, новачки в джиу-джитсу та інших единоборствах. Всі тестовані мали середню вагову категорію. Треніровки учеников контрольної і

експериментальної підгруп проводилися 3 рази на тиждень, тривалістю 2 академічні години протягом 10 місяців.

Хлопчики, які займаються в контрольній групі ($n = 19$), проходили стандартні тренування, а учні джиу-джитсу експериментальної підгрупи ($n = 19$) - тренуватися за складеним нами планом, на основі результатів біомеханічного аналізу.

Протягом даного педагогічного експерименту визначався і оцінювався рівень техніко - тактичної підготовленості (за кількісними та якісними показниками) учнів джиу-джитсу експериментальної і контрольної підгруп. Результати змагань визначалися в ході поєдинків, в яких брали участь юні учні джиу-джитсу тестованих підгруп. Спочатку поєдинків тестовані виконували розминку протягом 30 хвилин. Куміте проводилося серед учнів джиу-джитсу контрольної і експериментальної підгруп за схемою: 3 раунди по 1 хвилині з перервами відпочинку по 30 секунд. Кожен боєць провів по одному куміте, всього - 19 поєдинків. Дані по відеозаписах поєдинків фіксувалися, було проведено математико - статистичний, логічний аналіз і об'єднання з виявленням кількісних і якісних показників змагальної діяльності юних учнів джиу-джитсу, які були зареєстровані в спеціальних протоколах (табл.1).

Показники фізичної підготовки тестованих на початку педагогічного експерименту, $\pm \sigma$

Показники	підгруп		Різниця %	F	P
	Контрольна	Експериментальна			
1	2	3	4	5	6
Біг 30 м,с	5,70 \pm 0,11	5,69 \pm 0,10	-0,2	0,06	>0,05
Човниковий біг 3x10 м/, с	8,67 \pm 0,12	8,64 \pm 0,13	-0,3	0,17	>0,05
Стрибок в довжину, см	148,1 \pm 3,8	148,3 \pm 4,0	0,1	0,17	>0,05
Піднімання та опускання тулуба за 30 с, кіл-сть	21,44 \pm 0,82	22,39 \pm 0,80	4,2	0,8	>0,05
Згинання та розгинання рук в опорі лежачі, кіл-сть	12,62 \pm 0,76	12,46 \pm 0,73	-1,3	0,15	>0,05
Згинання та розгинання рук в висі на поперечені, кіл-сть	6,27 \pm 0,60	6,43 \pm 0,58	2,6	0,19	>0,05
Стрибок ввєрх з місця, см	27,34 \pm 1,15	27,07 \pm 1,10	-1,0	0,17	>0,05
Присідання за 30 с, кіл-сть	17,22 \pm 1,25	18,06 \pm 1,13	4,8	0,5	>0,05
Опираючись руками, розведення ніг в сторони, см	37,5 \pm 2,5	39,1 \pm 3,1	4,2	0,4	>0,05
Піднімання правої ноги, градуси	74,4 \pm 7,1	78,1 \pm 6,2	4,9	0,4	>0,05
Піднімання лівої ноги, градуси	70,1 \pm 6,4	73,4 \pm 5,8	4,6	0,4	>0,05

З огляду на дані результатів змагань на початку і кінці педагогічного експерименту проводилося порівняння рівнів технічної підготовки учнів джиу-джитсу експериментальної і контрольної підгруп тестування.

По закінченню педагогічного експерименту було проведено повторне тестування рівня фізичної підготовки учнів. Таблиця 2 показує: за час тесту виявлені серйозні відмінності тільки за показниками гнучкості і рухливості. Відсутність відмінностей у підготовці кікбоксерів підтверджуються показниками які були зафіксовані. Результати тестування гнучкості дозволили зробити висновок, що показники експериментальної підгрупи значно перевищують аналогічні показники в контрольній підгрупі, при цьому відмінності між середніми арифметичними статистично правильні.

Показники фізичної підготовки тестованих після завершення педагогічного експерименту, $\pm \sigma$

Показники	підгрупи		Різниця %	F	P
	Контрольна	Експериментальна			
1	2	3	4	5	6
Біг 30 м,с	5,33 \pm 0,10	5,41 \pm 0,10	1,5	0,6	>0,05
Човниковий біг 3x10 м/, с	8,39 \pm 0,11	8,39 \pm 0,11	0,0	0	>0,05
Стрибок в довжину, см	157,5 \pm 4,1	156,4 \pm 4,2	-0,7	0,17	>0,05
Піднімання та опускання тулуба за 30 с, кіл-сть	25,68 \pm 0,86	26,77 \pm 0,83	3,5	0,7	>0,05
Згинання та розгинання рук в опорі лежачі, кіл-сть	14,01 \pm 0,80	13,79 \pm 0,76	-1,5	0,2	>0,05
Згинання та розгинання рук в висі на поперечені, кіл-сть	9,17 \pm 0,62	9,39 \pm 0,61	2,7	0,25	>0,05
Стрибок ввєрх з місця, см	32,44 \pm 1,26	32,22 \pm 1,21	-0,6	0,18	>0,05
Присідання за 30 с, кіл-сть	22,82 \pm 1,30	23,22 \pm 1,27	1,8	0,22	>0,05
Опираючись руками, розведення ніг в сторони, см	24,5 \pm 3,5	15,2 \pm 2,1	36,5	2,3	>0,05
Піднімання правої ноги, градуси	84,6 \pm 7,1	129,1 \pm 6,2	62,5	5,7	>0,05
Піднімання лівої ноги, градуси	82,1 \pm 7,4	144,8 \pm 6,3	66,2	5,5	>0,05

ВИСНОВКИ

1.Аналізуючи науково - методичну літературу і проводячи анкетування тренерів різних видів єдиноборств виявлені такі недоліки навчання техніці базових ударів ногами в джиу-джитсу:

- в літературі бракує інформації яка описує тонкощі виконання базових технік ударів ногами в джиу-джитсу

- майстри різних видів єдиноборств мають різні точки зору в застосуванні підходів і завдань при відпрацюванні і закріпленні правильних навичок ударів ногами

- хоча на освоєння ударів ногами витрачається велика кількість часу (40%), володіння ударами ногами - найгірший показник у учнів джиу-джитсу (54,2%);

- в 80% випадках учень формує техніку ударів ногами, дивлячись на учнів з більш високим рівнем майстерності;

- вчителі застосовують стандартні методи навчання (90%) з примітивними вправами і предметами, використання яких має основу примітивного, звичного мислення майстрів, а не на спеціальних наукових дослідженнях.

Аналіз результатів змагань спортсменів джиу-джитсу показує, що сучасним методикам навчання необхідні глибокі зміни, щоб збільшити низьких коефіцієнт ефективність ударів ногами у початківців учнів джиу-джитсу (16, 3%). Так само при виконанні ударів ногами діти часто використовують неправильні рухи, серйозно знижують силу і швидкість пріатаках в куміте.

2. На Основі біомеханічного аналізу результатів тесту розроблені варіанти виконання базової техніки - бічний удар ногою і прямий удар ногою, що доповнюють один одного: правильне положення тіла в заключній фазі ударів; удар повинен проходити кожен фазу; максимально працюючи суглобами які беруть участь в ударі; кожна частина тіла створює рух впливає на силу удару.

Злагоджена робота всіх частин тіла дуже важлива в освоєнні джиу-джитсу.

3. Взявши за основу рухів удари ногами має гері і йоко гері створена авторська методика навчання, особливостями якої є:

- пофазні освоєння головних взаємопов'язаних компонентів цілісного руху;
- використання методу пофазного навчання - провідного вправи як основного;
- використання підготовчих вправ для окремих частин тіла, сприяють: в 1 фазі - формування правильної послідовності включення в удар різних частин тіла, правильної траєкторії руху різних частин тіла, які включаються при ударах ногами, у 2 фазі - досягнення максимальної амплітуди і розвитку максимальних зусиль при русі окремих частин тіла, що беруть участь в ударах ногами, розвитку сили, швидкості і точності нанесення ударів ногами, зменшення часу їх виконання; формування балансу при виконанні ударів ногами, в 3 фазі - формування індивідуальної техніки виконання ударів ногами в умовах протидії супернику, розвитку сенсомоторних здібностей які виховують відчуття удару, дистанції.

4. В ході педагогічного експерименту виявлено ефективність авторської методики, яка виражає більш високий зріст показників в експериментальній підгрупі в порівнянні з контрольною підгрупою за показниками:

- фізична підготовка, гнучкості і рухливості тазостегнового суглоба:

- розведення ніг в сторони з упором на руки поперечний шпагат покращився з 40 см до 24 см (на 33,8%) в контрольній групі і з 38 см до 16,2 см (на 59,6%) в експериментальній групі ($p < 0,05$)

- підйом правої ноги покращився з 76 до 86 0 (на 13,5% в контрольній підгрупі і 80 до 140 (на 75,6%) в експериментальній підгрупі ($p < 0,05$));

- підйом лівої ноги покращився з 70 до 80 (на 14,1%) в контрольній підгрупі і з 75 до 135 (на 81,2%) в експериментальній підгрупі ($p < 0,05$));

Техніка виконання ударів:

- максимальної швидкості переміщення гомілковостопного суглоба при бічному ударі збільшилася з 5,70 м / с до 8,70 м / с (на 48,3%) в контрольній підгрупі і з 5,80 м / с до 9,50 м / с (на 60,6%) в експериментальній підгрупі ($p < 0,05$), при прямому ударі збільшилася з 2,85 м / с до 3,65 м / с (на 24,1%) в контрольній підгрупі і з 2,85 м / с до 3,60 м / с (на 35,4%) в експериментальній підгрупі ($p < 0,05$)

- сила бічного удару збільшилася з 84 у.о. в 135,0 ум.ед. (На 62,3%) в контрольній групі і 83 у.о. в 206,0 ум.ед. (На 149,7%) в експериментальній групі ($p < 0,001$), прямого удару збільшилася з 49,0 до 76,0 у.о. (На 58,3%) в контрольній підгрупі і з 47,5 ум.од. до 134,0. (На 183,9%) в експериментальній підгрупі ($p < 0,01$)

- якість виконання ударів - оцінка за техніку виконання бокового удару покращилася з 2,64 до 5,66 бала в контрольній підгрупі і з 2,60 до 8,65 балу в експериментальній підгрупі ($p < 0,01$) прямий удар покращилася з 5,10 до 5,60 балів в контрольній підгрупі і з 6,10 до 8,50 бала в експериментальній підгрупі ($p < 0,01$)

- час виконання бокового удару зменшилася з 0,511 с до 0,465 с (на 6,6%) в контрольній підгрупі і 0,516 с до 0,444 с (на 17,2%) в експериментальній групі ($p < 0,05$), прямого удару зменшилася з 0,543 с до 0,534 с (на 1,5%) в контрольній підгрупі і з 0,533 с до 0,473 с (на 8,3%) в експериментальній підгрупі ($p < 0,05$)

- підвищення і рівномірний розподіл відсотка використання окремих компонентів руху в техніці виконання бокового удару: в контрольній підгрупі відбулися зміни з 3,5 - 78,1% до 7,4 - 65,6%, а в експериментальній підгрупі - з 3,4 - 79,9% до 10,3 - 50,9%;

- підвищення і рівномірний розподіл частин окремих компонентів руху при виконанні прямого удару ногою: в контрольній підгрупі спостерігалася варіація з 3,4 - 74,6% до 3,8 - 69,8%, а в експериментальній підгрупі з 4,3 - 75,4% до 5,5-56,0%;

Ефективність змагальної діяльності:

- коефіцієнт ефективності атаки ногою в контрольній підгрупі склав 13%; в експериментальній - 18,0%;

- коефіцієнт ефективності ударів ногами в контрольній підгрупі склав 6,5%; в експериментальній підгрупі 8,9%;

- коефіцієнт ефективності вражаючої дії ногами в контрольній підгрупі склав 8,8%, в експериментальній підгрупі - 10,6%;

- кількість перемог в контрольній підгрупі склало 5, в експериментальній підгрупі - 14.

АНОТАЦІЇ

Півень І. О. Структура системи підготовки юних спортсменів у джиу-джитсу – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2020.

Магістерська робота присвячена питанню побудови системи підготовки юних спортсменів у джиу-джитсу. Визначено основні структурні компоненти системи підготовки спортсменів (обстеження, планування, втручання, контроль), а також ресурси, що дозволяють вдосконалювати підходи до підготовки та підвищувати її ефективність. Сформовано системи підготовки спортсменів з використанням загальноприйнятих підходів (використовувались в контрольних групах) та вдосконалених відповідно до сучасних досліджень.

Ключові слова: система підготовки юних спортсменів джиу-джитсу, спортсмени, базові удари ногами .

Piven I.O. Structure of the system of training young athletes in Jiu-Jitsu – On the rights of the manuscript.

Master's degree work in specialty 017 "Physical Culture and Sports". - Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2020.

Master's degree work is devoted to the structure of the system of training of young athletes in Jiu-Jitsu. The basic structural components of the system of training athletes (examination, planning, intervention, control), as well as resources that improve the approaches to training and increase its effectiveness are identified. Training systems for athletes have been developed using conventional approaches (used in control groups) and improved according to current research.

Keywords: *training system for young Jiu-Jitsu athletes, athletes, base kicks.*