

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський Національний Університет імені Петра Могили

Факультет фізичне виховання і спорт  
Кафедра олімпійського та професійного спорту

Малишко Інна Миколаївна

УДК

**КОМБІНОВАНЕ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СИЛОВИХ НАПРЯМІВ  
ФІТНЕСУ В ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ  
МОЖЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ-ВЕТЕРАНІВ В ДЗЮДО**

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи  
на здобуття кваліфікації магістра

Місто – 2020

Робота виконана на кафедрі олімпійського та професійного спорту, факультет фізичного виховання і спорту Чорноморський національний університет імені Петра Могили Міністерства освіти і науки України

**Науковий керівник**

**Д.б.н., професор**

**Остапченко Л.І.**

Захист відбудеться 25 лютого 2021 р. о 9.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили (м. Миколаїв, вул. Десантників 68).

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

Науковий секретар

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** Боротьба дзюдо є одним з універсальних засобів різнобічного фізичного виховання людини. Видовищність змагальних сутичок, динамізм техніко-тактичних дій, дух суперництва в поєднанні з ідеєю безперервного вдосконалення і гармонійного розвитку особистості є значимими факторами сталого розвитку цього виду спортивних єдиноборств. Можливість поєднання змагальної діяльності з заняттями оздоровчо-рекреативної спрямованості дозволяє знизити негативний вплив процесів старіння організму в ході онтогенезу і привертає в даний вид спорту широкі маси населення, а також є стимулом для занять дзюдо людьми зрілого та старшого віку.

Протягом останніх років дзюдоїсти-ветерани беруть участь в чемпіонатах Європи та світу, де демонструють високий рівень боротьби практично у всіх вікових групах. Разом з тим, аналіз змагальних поєдинків показує, що в ряді випадків спортсмени не досягають запланованих результатів у зв'язку з нестачею кондиційних можливостей, обумовлених віковими фізіологічними змінами, а також особливостями організації тренувального процесу.

З іншого боку, спостереження за ходом великих змагань дозволили встановити збільшену за останні роки кондиційну підготовленість зарубіжних спортсменів-ветеранів, яка, імовірно, досягається за рахунок застосування більш ефективних засобів і методів спортивного тренування. Таким чином, зросла конкуренція і необхідність підвищення кондиційних можливостей є одними з причин вдосконалення методики підготовки дзюдоїстів-ветеранів.

Відомо, що ефективність змагальних дій в дзюдо, як і в інших видах єдиноборств, багато в чому визначається тісним сполученою взаємозв'язком техніки з високим рівнем розвитку швидкості, сили і витривалості. При цьому відомо, що відбір і застосування засобів сполученого впливу визначаються ступенем їх відповідності рухового режиму, типового для змагального поєдинку. Сполучена структура змагальних дій ставить вимогу до акцентованого застосування інтеграційних засобів в підготовці кваліфікованих спортсменів, особливо на етапі

передзмагання. Тоді як диференційований підхід, в основному, характерний для стадії базової підготовки.

Аналіз інформаційних джерел вказує на фрагментарний підхід в дослідженнях по розробці тренувальних завдань інтегративного характеру для кваліфікованих дзюдоїстів. Практично повністю відсутня фактологічний матеріал з питання використання коштів і методів інтегративної підготовки борцями-ветеранами.

Результати педагогічного спостереження і опитування фахівців вказують на актуальність проблеми розробки методики підготовки дзюдоїстів-ветеранів. Встановлено, що фактично дзюдоїсти зрілого віку, в основному, фрагментарно копіюють методику підготовки спорту вищих досягнень.

Особливе місце в проблематиці розробки методики підготовки займає питання про ставлення до інтенсивності тренувальних навантажень. Проведені раніше дослідження П.Н. Чи Ю (2009) і Ц.Б. Гулгенова (2011) показали експериментальну ефективність і фізіологічну безпеку застосування інтенсивних розвиваючих засобів, в тому числі з використанням окремих тренувальних завдань на основі інтервального і кругового методу в процесі передзмагальної підготовки кваліфікованих борців-ветеранів греко-римського і вільного стилів.

Аналіз сучасного стану проблематики спортивного тренування в єдиноборствах показав, що за останні роки набула поширення ідея впровадження засобів інтенсивної інтегративної підготовки, заснованих на методі сполученого впливу. Одним із прикладів подібних методик є система фізичних вправ, відома як «фітнес».

На сучасному етапі застосування засобів з фітнесу в підготовці єдиноборців носить переважно емпіричний характер. На думку опитаних фахівців-практиків, застосування тренувальних завдань за методикою фітнес дозволяє ефективно вдосконалювати різні компоненти швидко-силових здібностей, що в поєднанні з підвищенням рівня техніко-тактичних навичок забезпечує в стислі терміни досягнення істотного приросту тренуваності.

Скорочення тривалості та кількості занять на етапі підготовки для борців-ветеранів має особливо важливе значення, оскільки дана група спортсменів в

основному здійснює підготовку в умовах дефіциту наявного часу. Фактологічний матеріал, що дозволяє оцінити ефективність застосування методики фітнесу, адаптованої для вирішення педагогічних завдань в тренувальному процесі дзюдоїстів зрілого віку, відсутня.

**Об'єкт дослідження.** Організація і зміст спортивного тренування дзюдоїстів-ветеранів.

**Предмет дослідження.** Методика застосування засобів інтегративного характеру з фітнесу в спортивному тренуванні дзюдоїстів-ветеранів.

**Мета дослідження.** Розробити і науково обґрунтувати організаційно методичні особливості спортивного тренування дзюдоїстів-ветеранів на основі застосування інтеграційних коштів з фітнесу.

**Гіпотеза дослідження.** Передбачається, що впровадження засобів інтегративної підготовки з фітнесу в методику спортивного тренування дзюдоїстів-ветеранів дозволить:

- домогтися оптимальної відповідності між змістом тренувальних завдань і режимом ведення змагальних сутичок;
- зменшити витрати часу і обсяг тренувальних засобів, що застосовуються для вирішення завдань фізичної підготовки;
- підвищити ефективність реалізації спортивно-оздоровчих технологій з застосуванням тренувальних засобів інших видів спорту;
- оптимізувати психоемоційний фон тренувальних занять і знизити монотонність спеціалізованої роботи.

Застосування засобів інтегративної підготовки з фітнесу дозволить підвищити ефективність спортивного тренування дзюдоїстів-ветеранів при дотриманні наступних умов:

- регламентація та нормування навантаження в ході відповідних етапів підготовки з використанням комплексів фітнесу буде здійснюватися на основі традиційних закономірностей розвитку спортивної форми з урахуванням вікових адаптаційних можливостей спортсменів;

- відбір тренувальних засобів при розробці і модернізації комплексів фітнесу буде проводитися за критерієм відповідності підготовчих вправ просторовим і динамічним характеристикам змагальних дій дзюдоїстів з урахуванням індивідуального стилю ведення сутички;

- до складу відібраних комплексів фітнесу будуть включені на основі раціонального поєднання як вправи фізичної, так і техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів.

Для досягнення **мети дослідження** вирішувалися такі завдання:

1. Визначити тенденції розвитку і вивчити проблематику організації і змісту спортивного тренування дзюдоїстів-ветеранів на сучасному етапі.

2. Розробити програму тестування спеціальної працездатності дзюдоїстів-ветеранів.

3. Уточнити склад і зробити відбір додаткових тренувальних засобів з фітнесу, адаптованих для інтеграційного вдосконалення рухових здібностей дзюдоїстів-ветеранів.

4. Розробити та експериментально обґрунтувати організаційно методичні умови застосування засобів з фітнесу в спортивному тренуванні дзюдоїстів-ветеранів.

5. Виявити найбільш значущі аспекти організації і змісту спортивного тренування дзюдоїстів-ветеранів.

**Наукова новизна дослідження** виражена в наступних аспектах:

- визначено основні тенденції розвитку ветеранського дзюдо на сучасному етапі; встановлені якісні та кількісні показники стану тренувально-змагальної діяльності дзюдоїстів-ветеранів;

- конкретизована методика тестування спеціальної працездатності кваліфікованих дзюдоїстів зрілого віку;

- визначені основні теоретико-методичні особливості фізкультурно-спортивних занять по «системі фітнесу» на сучасному етапі;

- розроблено та обґрунтовано теоретико-методичні особливості застосування інтеграційних засобів спортивного тренування дзюдоїстів-ветеранів;

експериментально доведено ефективність розробленої авторської методики підготовки дзюдоїстів-ветеранів на основі впровадження додаткових тренувальних засобів з фітнесу до основних змагань сезону;

- уточнені шляху реалізації специфічних функцій спорту в аспекті тренувально-змагальної діяльності дзюдоїстів зрілого віку; обґрунтований раціональний режим ведення змагальної сутички дзюдоїстами зрілого віку.

**Теоретична значимість дослідження** визначається наступними положеннями:

- уточнено значення лексичних конструкцій «фітнес», а також «спорт ветеранів» в системі багаторічної підготовки спортсменів;

- обґрунтована теза про визначальний місці змагальної діяльності в підготовці дзюдоїстів-ветеранів;

- конкретизовано критерії відбору вправ, що застосовуються при тестуванні спеціальної працездатності кваліфікованих дзюдоїстів-ветеранів;

- обґрунтовані особливості регламентації вправ і індивідуального нормування навантаження при плануванні підготовки дзюдоїстів-ветеранів із застосуванням засобів з фітнесу;

- на основі аналізу матриці підготовленості дзюдоїстів-ветеранів показано значення інтегративного аспекту при відборі засобів і методів спортивного тренування;

- показано вплив незвичайності, варіативності і екстремальності засобів з фітнесу, що застосовуються на різних етапах підготовки, як один з визначальних факторів підвищення ефективності тренувального процесу.

**Практична значимість** виражена в наступних аспектах: розроблена і експериментально апробовано програму тестування спеціальної працездатності кваліфікованих дзюдоїстів-ветеранів; відібрані і рекомендовані до застосування тести: «Спеціальна витривалість», «Спеціальна швидко-силова витривалість (SJFT)», «Спеціальна силова витривалість (UFT)», «Інтегративна підготовленість (SJA).

**Структура й обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, чотирьох розділів,

висновків, списку використаних джерел (142). Загальний обсяг дипломної роботи складає 95 сторінок, вона містить 21 таблиць і 4 рисунка.

## 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 **«Огляд літературних джерел»** проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження; розглянуто сучасні підходи щодо вивчення боротьба дзюдо, її традиції і сучасні напрямки; соціальні та медико-біологічні особливості підготовки спортсменів-ветеранів, спортивно-педагогічні аспекти підготовки.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети роботи у процесі послідовного вирішення поставлених завдань застосовувалися теоретичні та емпіричні методи дослідження. До теоретичних методів відносяться аналіз інформаційних джерел і математико-статистична обробка даних. Емпіричні методи містять: педагогічне спостереження, опитування та анкетування фахівців, тестування показників підготовленості, стенографування та аналіз відеозйомки контрольних і змагальних сутичок, пульсометра, функціональні проби, самоконтроль, педагогічні експерименти.

У третьому розділі **«Результати дослідження та їх обговорення»** розробка методики застосування стрибкових вправ в поєднанні з силовими вправами великий і субмаксимальної інтенсивності з зовнішнім обтяженням, сприяє збільшенню економічності бігу і зростання спортивних результатів висококваліфікованих бігунів на довгі дистанції на спеціально підготовчому етапі річного циклу тренування.

Для виявлення основних напрямків модернізації методики підготовки дзюдоїстів-ветеранів на попередніх етапах дослідження проводився всебічний аналіз



інформаційних джерел, опитування та інтерв'ювання кваліфікованих фахівців в області дзюдо і самбо, велося спостереження і відеоаналіз тренувально-змагальної діяльності як спортсменів ветеранів, так і дзюдоїстів спорту вищих досягнень . У процесі вивчення було визначено стан різних сторін підготовленості дзюдоїстів, а також встановлені фактори, що впливають на рівень спеціальної працездатності та результативності змагальних дій спортсменів.

Для проведення порівняльного аналізу підготовленості дзюдоїстів молодого та зрілого віку з метою виявлення можливості поширення методичних особливостей підготовки представників спорту вищих досягнень на генеральну сукупність дзюдоїстів-ветеранів застосовувалося тестування показників спортивної працездатності, технічної підготовленості, а також результативності змагальних дій, що мають за даними опитування високий рівень значущості . Для участі в констатуючому експерименті були сформовані контрольна і експериментальна групи. До складу КГ (молоді дзюдоїсти) і ЕГ (дзюдоїсти- ветерани у віці від 35 до 49 років) увійшло по 8 спортсменів, що мають кваліфікацію КМС і МС. Оцінка стану фізичної підготовленості представлена в таблиці 1. Аналіз результатів тестування показав, що при порівнянному рівні розвитку власне-силових здібностей дзюдоїсти - ветерани мають достовірно значуще ( $p < 0,05$ ) зниження швидкісно-силової витривалості м'язів ніг (ЕГ -  $9,38 \pm 1,62$ ; КГ -  $15,25 \pm 1,75$ ). Одночасно у спортсменів ЕГ зафіксовано достовірно більш низькі показники рівня спеціальної працездатності у вправах виборчого і інтеграційного характеру.

*Таблиця 1*

**Результати тестування фізичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів  
(n=8)**

Показники	Спортсмени КГ, $X \pm \sigma$	Спортсмени ЕГ, $X \pm \sigma$	$p$
Антропометричні параметри			
1	2	3	4
Вік. лет	$20,7 \pm 3,3$	$42,0 \pm 7,0$	$<0,05$
1	2	3	4

Зріст, см	173,6 ± 5,4	169,5 ± 6,2	>0,05
Маса, кг	71,2 ± 6,8	69,6 ± 7,5	>0,05
Параметри загальної фізичної підготовленості			
Присідання зі штангою на плечах, 1 МТ, кіл-сть раз	11,75 ± 2,25	12,85 ± 3,37	>0,05
Жим штанги лежачи на скамейці, 1 МТ, кіл-сть раз	12,25 ± 3,75	11,38 ± 1,75	>0,05
Стрибки на тумбу, висоту 60 см за 20 с; кіл-сть раз	15,25 ± 1,75	9,38 ± 1,62	<0,05
Підтягування на поперечині за 20 с; кіл-сть раз	17,25 ± 1,75	16,25 ± 3,75	<0,05
Параметри спеціальної працездатності			
Виконання 30 учикомі, с	42,85 ± 2,37	53,25 ± 3,75	<0,05
Виконання «коронних» кидків за 2 хв 30 с, кіл-во раз	25,25 ± 2,75	18,38 ± 2,62	<0,05
SJFT тест, коефіцієнт в ум.од.	12,91 ± 0,25	13,92 ± 0,45	<0,05

Рівень технічної підготовленості спортсменів, що беруть участь в експерименті, оцінювався методом експертних оцінок. В якості експертів були запрошені три кваліфікованих тренера по дзюдо, які за 10-бальною шкалою оцінювали техніку виконання п'яти кидків з різних класифікаційних груп прийомів дзюдо. Спортсмени виконували кидок через спину (Morote-Seoi-Nage), отхват (O-Soto-Gari), бічну підсічку (Okuri-Ashi-Varai), підхоплення зсередини (Uchi-Mata) і кидок через голову з упором стопи в живіт (Tomoe-Nage). Оцінка стану технічної підготовленості представлена в таблиці 2.

Кожен з учасників експерименту провів по три сутички зі спортсменом однієї вагової категорії. Обліку підлягали технічні дії в стійці (Tachi-Waza) і в партері (Ne-Waza). Оцінка стану результативності змагальних дій дзюдоїстів представлена в

таблиці 3.

Аналіз результатів контрольних сутичок показав, що дзюдоїсти молодого віку виконують більше спроб до проведення технічної дії (КГ -  $2,35 \pm 0,33$ ; ЕГ -  $1,45 \pm 0,27$ ;  $p < 0,05$ ), але їх прийоми менш надійні (КГ -  $26,50 \pm 4,15$ ; ЕГ -  $35,45 \pm 6,75$ ;  $p < 0,05$ ).

В обох групах дзюдоїсти показали яку можна порівняти результативність (КГ -  $6,50 \pm 2,36$ ; ЕГ -  $4,50 \pm 3,15$ ;  $p > 0,05$ ). Однак, дзюдоїсти-ветерани краще підготовлені тактично (КГ -  $34,50 \pm 5,0$ ; ЕГ -  $44,25 \pm 4,55$ ;  $p < 0,05$ ), а також вважають за краще частіше використовувати прийоми в комбінаціях (КГ -  $33,55 \pm 5,25$ ; ЕГ -  $44,35 \pm 5,66$ ;  $p < 0,05$ ).

Таблиця 2

**Результати тестування рівня технічної підготовленості (n = 8)**

Показник	КГ, $X \pm \sigma$	ЕГ, $X \pm \sigma$	<i>p</i>
Експертні оцінки, сума в балах	$32,50 \pm 3,35$	$39,50 \pm 2,20$	$< 0,05$

Аналіз результатів тестування показав, що дзюдоїсти-ветерани мають достовірно значущим ( $p < 0,05$ ) вищим рівнем технічної майстерності, ніж молоді спортсмени (ЕГ -  $39,50 \pm 2,20$ ; КГ -  $32,50 \pm 3,35$ ).

Таблиця 3

**Оцінка стану результативності змагальних дій дзюдоїстів (n = 8)**

Показник	КГ, $X \pm \sigma$	ЕГ, $X \pm \sigma$	<i>p</i>
(А), кіл-сть атак в хв	$2,35 \pm 0,33$	$1,45 \pm 0,27$	$< 0,05$
(На), % прийомів, які оцінюються	$26,50 \pm 4,15$	$35,45 \pm 6,75$	$< 0,05$
(Р), середній бал за 1 прийом	$6,50 \pm 2,36$	$4,50 \pm 3,15$	$> 0,05$
(К), % прийомів, виконаних в комбінаціях	$33,55 \pm 5,25$	$44,35 \pm 5,66$	$< 0,05$
(Г), % прийомів, які мають тактичну підготовку	$34,50 \pm 5,0$	$44,25 \pm 4,55$	$< 0,05$

Стан показників результативності змагальних дій представлено в Таблиці 4.

Аналіз результатів автоексперименту показав достовірно значимий ( $p < 0,05$ ) найбільший приріст показників А - активності атак (на 60,00%) і Р - результативності виконання прийомів (на 64,10%). Встановлений факт пояснюється істотним впливом застосування засобів інтегративної підготовки на ті показники результативності змагальних дій, які тісно пов'язані з рівнем функціональної підготовленості спортсмена. Контроль за станом здоров'я випробуваного проводився на підставі аналізу щоденника самоконтролю, а також з використанням об'єктивних даних медичного огляду, пройденого після закінчення автоексперименту.

Таблиця 4

#### Оцінка стану результативності змагальних дій

Параметри	На початку експерименту $X \pm \sigma$	В кінці експерименту, $X \pm \sigma$	Приріст результату, %	$p$
Активність, кіл-сть атак в хв	1,50 ± 0,40	2,40 ± 0,3	0,90/60,00	<0,05
Надійність атак,% оцінених прийомів	25,00 ± 2,60	36,00 ± 2,7	11,00/44,00	<0,05
Результативність, середній бал за 1 прийом	3,9 ± 0,01	6,40 ± 1,10	2,50/64,10	<0,05
Комбінаційність, % Прийомів, виконаних в комбінаціях	44,00 ± 4,20	54,00 ± 3,50	10,00/22,72	<0,05
Тактична підготовленість атак,% тактично підготовлених прийомів	63,00 ± 4,30	75,00 ± 2,60	12,00/19,05	<0,05

Результативність змагальних дій оцінювалася за загальноприйнятою методикою. В процесі тестування спортсмени КГ і ЕГ провели по 3 контрольних сутички з суддівством з суперниками своєї вагової категорії. результати оцінка результативності змагальних дій спортсменів контрольної та експериментальної

груп, а також порівняльний аналіз зміни результативності представлені в Табл. 5-7.

Таблиця 5

**Оцінка результативності змагальних дій спортсменів  
контрольної групи (n=4)**

Параметри	На початку експерименту $X \pm \sigma$	В кінці експерименту, $X \pm \sigma$	Приріст результату, %	<i>p</i>
Активність, кіл-сть атак в хв	1,80 ± 0,54	1,90 ± 0,44	0,10/5,55	<0,05
Надійність атак, % оцінених прийомів	22,00 ± 2,15	25,00 ± 2,96	3,00/13,64	<0,05
Результативність, середній бал за прийом	3,50 ± 0,34	5,00 ± 1,25	1,5/42,86	<0,05
Комбінаційність, % прийомів в комбінаціях	30,00 ± 3,14	35,0 ± 3,56	5,00/16,66	<0,05
Тактична підготовленість атак, % тактично підготовлених атак	49,00 ± 3,35	55,00 ± 4,64	6,00/12,24	<0,05

Таблиця 6

**Оцінка результативності змагальних дій спортсменів експериментальної групи  
(n = 4)**

Параметри	На початку експерименту $X \pm \sigma$	В кінці експерименту, $X \pm \sigma$	Приріст результату, %	<i>p</i>
Активність, кіл-сть атак в хв	1,60 ± 0,31	2,10 ± 0,63	0,50/31,25	<0,05
Надійність атак, % оцінених атак	20,00 ± 2,55	29,00 ± 3,14	9,00/45,00	<0,05
Результативність, середній бал за 1 прийом	5,50 ± 0,14	6,50 ± 1,47	1,00/18,18	<0,05
Комбінаційність, % прийомів в комбінаціях	40,00 ± 5,25	42,00 ± 5,54	2,00/5,01	<0,05

Тактична підготовленість атак, % тактичні підготовлених прийомів	57,00 ± 2,35	60,00 ± 4,63	3,00/5,30	<0,05
--	--------------	--------------	-----------	-------

Таблиця 7

**Порівняльний аналіз зміни результативності змагальних дій спортсменів контрольної і експериментальної груп**

Параметри	Контрольна група, %	Експериментальна група, %	Різниця приросту результату, %	<i>p</i>
Активність	5,55	31,25	+25,7	<0,05
Надійність атак	13,64	45,00	+31,36	<0,05
Результативність	42,86	18,18	-24,68	<0,05
Комбінаційність	16,66	5,01	-9,65	<0,05
Тактична підготовленість атак	12,24	5,30	-6,94	<0,05

Аналіз результатів експерименту показав статистично достовірну позитивну різницю приросту спеціальної працездатності у спортсменів ЕГ в тесті № 1 (+ 8,50%), в тесті № 2 (+ 12,69%) і в тесті № 3 (+ 6,75%). Встановлено, що приріст спеціальної працездатності у спортсменів контрольної групи не є статистично достовірним ( $p > 0,05$ ). Таким чином, виявлено, що підготовка за традиційною методикою не робить істотного впливу на підвищення тренуваності спортсменів.

## ВИСНОВКИ

1. У процесі пошукового пілотного і авто експериментів була розроблена і апробована програма тестування показників спеціальної працездатності. У програму були відібрані і включені наступні тестові вправи, які мають високу інформативність: 1) на спеціальну витривалість (30 учікомі - виведення з рівноваги з партнером), в ході якого оцінювалася працездатність в анаеробному гліколітичному режимі енергозабезпечення; 2) на спеціальну швидкісно-силову витривалість - SJFT

(Special Judo Fitness Test), в ході якого оцінювалася працездатність при виконанні варіативних завдань зі змінною інтенсивністю, наближених до режиму ведення змагальної сутички; 3) на спеціальну силову витривалість - UFT (Uchikomi Fitness Test), в якому оцінювалася працездатність при виконанні технічних дій в умовах зростаючого фізичного стомлення; 4) на інтегративну підготовленість - SJA (Specific Judo Ability test), в якому оцінювалася здатність дзюдоїста до виконання різноманітних технічних дій при зміні режиму ведення змагальної сутички.

2. В ході попередніх експериментів було проведено апробацію додаткових тренувальних засобів з фітнесу, адаптованих для інтеграційного вдосконалення рухових здібностей дзюдоїстів-ветеранів. Експериментально обґрунтовано організаційно-методичні умови застосування комплексів. Нормування навантаження в комплексах здійснювалося у відсотках від індивідуального повторного максимуму і, як правило, не перевищувало 75-80% ПМ. Для вдосконалення загальної і силової витривалості застосовувалися комплекси «Сінді», «300 спартанців», «Сім», «Важка сутичка», «Брудні 50». Для вдосконалення швидкісно-силової витривалості застосовувалися комплекси «Френ», «Діана», «Табата». Для вдосконалення швидкісних здібностей і спеціальної працездатності в умовах, наближених до режиму ведення змагальної сутички застосовувалися різні варіанти комплексу «борцівський ланцюжок». В ході спеціально-підготовчого етапу встановлена ефективність модифікованих комплексів «Сінді», «Барбара», «300 спартанців», «Важка сутичка», «Френ», «Табата». На етапі безпосередньої підготовки до змагань була показана ефективність застосування різних варіантів комплексів «борцівський ланцюжок» і «Френ».

3. За результатами основного педагогічного експерименту показана ефективність застосування додаткових тренувальних засобів з кроссфіта, модифікованих для інтеграційного вдосконалення рухових здібностей дзюдоїстів-ветеранів. В ході тестування по закінченні експерименту у дзюдоїстів ЕГ встановлений достовірно значимий ( $p < 0,05$ ) більш високий приріст показників спеціальної працездатності та результативності змагальних дій, який склав: в тесті «30 учікомі» - 20,13%, SJFT - 13,76 %, UFT - 29,03%, SJA - 14,96%; А - 54,94%, На -

25,09%, P - 14,67%, K - 23,13%, G - 30,05%. У дзюдоїстів КГ при відсутності достовірних відмінностей ( $p > 0,05$ ) встановлено менший приріст показників спеціальної працездатності та результативності змагальних дій, який склав: в тесті «30 учікомі» - 7,37%, SJFT - 4,75%, UFT - 3,03%, SJA - 4,87%; A - 1,71%, Na - 6,04%, P - 2,92%, K - 17,06%, G - 4,23%.

4. Результати теоретичних і експериментальних досліджень дозволили визначити найбільш значущі аспекти організації і змісту спортивного тренування. Встановлено, що в залежності від спортивної кваліфікації і установок дзюдоїсти-ветерани можуть знаходитися на різних етапах багаторічної підготовки, починаючи від етапу базової попередньої підготовки і аж до етапу підтримки загальної тренуваності на стадії спортивного довголіття. Встановлено роль різних типів спортивних змагань. Кращою є групова форма тренувальних занять спеціалізованої спрямованості на татамі з дотриманням індивідуального підходу до нормування навантаження.

## АНОТАЦІЇ

**П. І. П. Комбіноване використання засобів силових напрямів фітнесу в процесі підвищення функціональних можливостей спортсменів-ветеранів в дзюдо.** – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Назва закладу, Місто, 2020.

Магістерська робота присвячена питанню дослідження механізмів розробки і науково обґрунтувати організаційно методичні особливості спортивного тренування дзюдоїстів-ветеранів на основі застосування інтеграційних засобів з фітнесу. Визначено основні тенденції розвитку ветеранського дзюдо на сучасному етапі; встановлені якісні та кількісні показники стану тренувально-змагальної діяльності дзюдоїстів-ветеранів. Конкретизована методика тестування спеціальної працездатності кваліфікованих дзюдоїстів зрілого віку. Визначені основні теоретико-методичні особливості фізкультурно спортивних занять по «системі фітнесу» на сучасному етапі. Розроблено та обґрунтовано теоретико-методичні



особливості застосування інтеграційних засобів спортивного тренування дзюдоїстів-ветеранів; експериментально доведено ефективність розробленої авторської методики підготовки дзюдоїстів-ветеранів на основі впровадження додаткових тренувальних засобів з фітнесу до основних змагань сезону. Уточнені шляхи реалізації специфічних функцій спорту в аспекті тренувально-змагальної діяльності дзюдоїстів зрілого віку; обґрунтований раціональний режим ведення змагальної сутички дзюдоїстами зрілого віку.

**Ключові слова:** функціональних можливостей спортсменів-ветеранів, інтеграційних засобів з фітнесу, дзюдоїстів зрілого віку, тренувально-змагальної діяльності.