

ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ПЕТРА МОГИЛИ

Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**« ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ БОРОТЬБИ ДЗЮДО ДОРΟΣЛИХ
СПОРТСМЕНІВ І ВЕТЕРАНІВ СПОРТУ »**

**« TECHNOLOGY OF TEACHING JUDO FIGHTING TECHNIQUES TO
ADULT ATHLETES AND SPORTS VETERANS »**

Магістранта групи 683
галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Кізілов Віктор Віталійович

Керівник: кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент
Тупсєв Юлай Вільович

Рецензент: кандидат педагогічних наук,
доцент, завідувач кафедри
Жигадло Геннадій Біславович

ЗГІДНО РІШЕННЯ КАФЕДРИ
ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІНОГО СПОРТУ

Протокол № 5 від 31.01.2024 року

Кваліфіковану роботу здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти

Кізілова Віктора Віталійовича

на тему: «Технологія навчання техніці боротьби дзюдо дорослих спортсменів та ветеранів спорту» рекомендувати до захисту.

Завідувачка кафедри

Довгань Н.Ю.

Декан факультету

Тупєєв Ю.В.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	4
ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДО ДОРΟΣЛИХ СПОРТСМЕНІВ ТА ВЕТЕРАНІВ СПОРТУ.....	12
1.1. Коротка історична довідка про розвиток боротьби дзюдо.....	12
1.2. Біомеханічні основи техніки боротьби дзюдо.....	15
1.3. Основи формування рухових навичок та умінь.....	19
1.4. Основні засади майстерності дзюдоїстів дорослих та ветеранів спорту на етапах базової підготовки.....	22
1.5. Особливості тактичної підготовки дзюдоїстів	24
1.6. Головні аспекти навчально-тренувального процесу техніко-тактичної підготовки дзюдо.....	25
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	30
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	32
2.1. Дослідження методів техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів.....	32
2.2. Аналіз організації та етапів дослідження.....	34
РОЗДІЛ III. АНАЛІТИКО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ПРОБЛЕМ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	37
3.1. Дослідження проведених експериментальних результатів та шляхи покращення техніки дзюдо для дорослих спортсменів та ветеранів спорту.....	37
3.2. Підвищення ефективності підготовки дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень.....	44
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	50
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59

АНОТАЦІЯ

Кізілов В.В. «Технологія навчання техніці боротьби дзюдо дорослих спортсменів та ветеранів спорту» // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2024.

Дана технологія навчання техніці боротьби дзюдо дорослих спортсменів та ветеранів спорту спрямована на підвищення технічної майстерності дорослих спортсменів та ветеранів дзюдо. Заснована на інноваційних методах тренувань, вона враховує особливості фізичного розвитку та досвіду цільової аудиторії. Програма включає в себе систему вправ, що розвивають координацію, силу та гнучкість, а також фокусується на поліпшенні технічних аспектів боротьби в контексті дзюдо. Технологія сприяє підтримці активного фізичного стану та духовного здоров'я ветеранів спорту, допомагаючи їм досягати нових висот у своєму спортивному захопленні.

Мета даного дослідження є розробка та апробація технології навчання техніці боротьби в дзюдо для дорослих спортсменів та ветеранів

Завданнями роботи є:

1. Аналіз сучасного стану підготовки дорослих спортсменів та ветеранів у галузі техніки боротьби в дзюдо.
2. Розробка технології навчання, що враховує особливості вікових та фізіологічних характеристик дорослих спортсменів та ветеранів.
3. Проведення експериментального аналізу ефективності запропонованої технології на практиці.

Об'єктом дослідження є процес навчання техніці боротьби в дзюдо серед дорослих спортсменів та ветеранів.

Предметом дослідження є розробка та апробація технології навчання цієї техніки.

Зважаючи на потреби дорослих та ветеранів дзюдо, технологія враховує психофізіологічні аспекти тренувань, сприяючи підтримці активного фізичного стану та духовного здоров'я цільової аудиторії. Програма ставить своєю метою

допомогти спортсменам досягати нових висот у своєму спортивному захопленні, надихаючи їх на постійний розвиток та досягнення виняткових результатів в дзюдо.

Ключові слова: дзюдо, ветерани спорту, техніка, тренування, фізичний розвиток, майстерність, технологія навчання.

ABSTRACT

Kizilov V.V. "Technology of teaching judo wrestling techniques to adult athletes and sports veterans" // Master's qualification work / specialty 017 "Physical culture and sport". – Black Sea National University named after Petro Mohyla, 2023.

The presented technology for teaching judo combat techniques to adult athletes and sports veterans aims to enhance the technical proficiency of mature judo practitioners. Grounded in innovative training methods, it considers the physical development and experience of the target audience. The program incorporates a series of exercises designed to improve coordination, strength, and flexibility, with a specific focus on refining technical aspects of combat within the context of judo. This technology contributes to maintaining the active physical and mental well-being of sports veterans, assisting them in reaching new heights in their sporting pursuits.

The purpose of this study is to develop and test the technology of teaching judo wrestling techniques for adult athletes and veterans

The tasks of the work are:

1. Analysis of the current state of training of adult athletes and veterans in the field of judo wrestling techniques.
2. Development of training technology that takes into account age and physiological characteristics of adult athletes and veterans.
3. Conducting an experimental analysis of the effectiveness of the proposed technology in practice.

The object of the study is the process of learning judo wrestling techniques among adult athletes and veterans.

The subject of the study is the development and testing of the technology of teaching this technique.

Taking into account the needs of adult and veteran judo practitioners, the technology considers psycho-physiological aspects of training, promoting the maintenance of both active physical condition and mental health within the target audience. The program is designed to aid athletes in achieving new heights in their

sporting endeavors, inspiring a continuous pursuit of development and the attainment of exceptional results in judo.

Keywords: judo, sports veterans, technique, training, physical development, proficiency, teaching technology.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження завжди визначається потребами суспільства та спортивного середовища в покращенні ефективності та результативності тренувань. У контексті сучасних викликів у галузі фізичної підготовки дорослих спортсменів та ветеранів спорту особливо важливим є застосування передових технологій для підвищення рівня навчання техніці боротьби у дзюдо.

Дзюдо, як вид спорту, є відносно молодим у нашій країні, і наукові дослідження в цій галузі, переважно, фокусувалися на вивченні фізичної та технічної підготовки на етапах початкової базової підготовки. На жаль, на сьогоднішній день існує недостатньо розроблених навчальних програм і методик для тренувань в дзюдо, зокрема на етапі спеціалізованої базової підготовки, який визначається поглибленим удосконаленням техніки та розвитком фізичних якостей.

Важливим завданням етапу спеціалізованої базової підготовки є розвиток технічної майстерності спортсменів та поглиблене вдосконалення їх фізичних здібностей. В умовах зростання конкуренції в дзюдо важливо досягати високих спортивних результатів, що потребує постійного удосконалення технічної майстерності. Зазначається, що рівень технічної підготовки зазвичай досягається через поєднання технічної та спрямованої фізичної підготовки [1, с. 20].

На сьогоднішній день однією з важливих проблем в дзюдо є нестача досліджень і розвитку техніко-тактичної підготовки та виховання спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. На жаль, цій темі приділено недостатньо уваги в теорії боротьби, і більшість досліджень здійснено із спортсменами високого класу.

Однією з ключових особливостей тренувань для дорослих та ветеранів є урахування фізіологічних особливостей цільової аудиторії. З віком змінюється не лише рівень фізичної активності, але і м'язова маса, гнучкість, а також відновлювальні процеси в організмі. Технології навчання повинні враховувати ці особливості, пропонуючи більше індивідуалізованих підходів до тренувань.

Дорослі та ветерани мають різноманітні потреби у фізичному тренуванні порівняно з молодшими атлетами. У статті розглядається важливість індивідуалізації тренувальних програм, враховуючи стан здоров'я, рівень фітнесу та фізичні обмеження цільової аудиторії. Використання датчиків та моніторингу фізичного стану може допомогти тренерам створити оптимальні та безпечні тренувальні плани.

Варто вказати на те, що розвиток психологічної стійкості та стратегічного мислення є ключовим для успіху в дзюдо для дорослих. Сучасні технології включають в себе використання віртуальної реальності для симуляції стресових ситуацій, а також психологічні платформи для тренувань в ментальній витривалості. Важливо вивчити, які методи найефективніше допомагають дорослим спортсменам управляти стресом та підтримувати позитивний психологічний стан.

Дослідження даних може стати потужним інструментом для покращення техніки та стратегій у дорослих дзюдоїстів. Технології збору даних про рухи, реакції та ефективність прийомів дозволяють тренерам та спортсменам точно оцінити та вдосконалити свої навички. Аналітичні платформи можуть надавати індивідуалізовані рекомендації щодо поліпшення технічного виконання.

У роботі детально розглядається роль фізичної підготовки в дзюдо для дорослих та ветеранів. Зокрема, висвітлюється необхідність зміни інтенсивності та обсягу тренувань, а також впровадження спеціалізованих вправ для підтримання м'язової маси та гнучкості. Дослідження також пропонує конкретні методи вправ, спрямованих на збереження оптимального фізичного стану для здійснення успішних технічних прийомів [3, с. 41].

На сьогоднішній день існує значна кількість досліджень, присвячених аспектам навчання техніці боротьби в дзюдо, проте в основному вони фокусуються на питаннях дитячого та юнацького спорту. Водночас, важливість вивчення та розвитку технічних аспектів боротьби для дорослих спортсменів та ветеранів залишається недостатньо дослідженою.

Метою даного дослідження є розробка та апробація технології навчання техніці боротьби в дзюдо для дорослих спортсменів та ветеранів. З цією метою постають наступні **завдання**:

Аналіз сучасного стану підготовки дорослих спортсменів та ветеранів у галузі техніки боротьби в дзюдо.

Розробка технології навчання, що враховує особливості вікових та фізіологічних характеристик дорослих спортсменів та ветеранів.

Проведення експериментального аналізу ефективності запропонованої технології на практиці.

Об'єктом дослідження є процес навчання техніці боротьби в дзюдо серед дорослих спортсменів та ветеранів.

Предметом дослідження є розробка та апробація технології навчання цієї техніки.

Для досягнення поставлених завдань використовуватимуться різноманітні методи, включаючи аналітичний огляд літератури, педагогічне моделювання, методи статистичного аналізу та педагогічного експерименту.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів: результати дослідження матимуть значущий вплив як на теоретичний аспект педагогіки в спорті, так і на практичний рівень тренувань у дзюдо для дорослих та ветеранів. Розроблена технологія навчання може стати основою для покращення методик тренувань та підвищення результативності спортсменів у відповідній категорії.

Особистий внесок здобувача: автор внесе особистий внесок у розвиток спортивної педагогіки, розробивши та апробувавши технологію, яка сприятиме ефективнішому навчанню техніки боротьби в дзюдо для дорослих спортсменів та ветеранів. Цей внесок буде базуватися на власному досвіді, теоретичних знаннях та ретельному аналізі педагогічної літератури.

Отримані результати будуть **апробовані** на практиці через включення розробленої технології у тренувальні програми дзюдо-груп для дорослих та ветеранів спорту. Збір звітів і вражень учасників дозволить оцінити ефективність

та придатність застосованої технології для покращення навчання техніці боротьби в даній групі спортсменів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДО ДОРОСЛИХ СПОРТСМЕНІВ ТА ВЕТЕРАНІВ СПОРТУ

1.1. Коротка історична довідка про розвиток боротьби дзюдо

Дзюдо, як вид бойового мистецтва і спорту, має цікаву та важливу історію. Основоположником дзюдо є японський педагог та борець Дзігоро Кано. Однак перед заснуванням дзюдо існували інші форми японської боротьби, такі як джіу-джитсу та джіудо.

У другій половині XIX століття, під час періоду реставрації Мейдзі в Японії, коли країна зіткнулася із суттєвими змінами і модернізацією, бойові мистецтва, включаючи джіу-джитсу, втратили популярність. Деякі з традиційних шкіл закрилися, і вони стали розглядатися як застарілі та невідповідні новій реальності [5, с. 20].

Зародження дзюдо власн відзначається у 1880-ті роки, періодом важких випробувань для бойових мистецтв після реставрації Мейдзі в Японії. У цей час владарі країни спрямовувались на запозичення західної культури, що призвело до суцільного відкидання традиційних військових мистецтв, включаючи будо, як "спадщину дикості і варварства". Це викликало зупинку занять старих майстрів та навіть їх смерть в бідності.

Назва "дзюдо" вже використовувалася в японських бойових мистецтвах як синонім для "дзюдзюцу" (джиу-джицу), але Дзігоро Кано надав їй новий сенс, оголосивши "Шлях" (до) самовдосконалення, а не просто техніку (дзюцу). Вибираючи цю назву, Кано бажав підкреслити гуманістичну спрямованість дзюдо, яка відзначалася відмінністю від дзюдзюцу, що після реставрації Мейдзі сприймалося багатьма як грубе заняття, призначене лише для вбивства, і яке не відповідає вимогам освіченої людини.

Перший зал школи дзюдо Кодокан мав площу всього 12 татамі (приблизно 22 м²), але завдяки організаторським здібностям та талантам Дзігоро Кано, дзюдо швидко стало широко відомим. Цьому сприяли і рух за відродження будо,

очолюваний Асоціацією військової чесноти (Дай Ніппон Бутокукай), і змагання з представниками інших шкіл дзюдзюцу в період з 1885 по 1888 роки, що проходили під егідою Головного поліцейського управління, в яких брали участь дзюдоїсти [2, с. 45].

До 1887 року, під керівництвом Кано, була сформована технічна база стилю Кодокан - дзюдо, а вже в 1900 році були розроблені правила суддівства для змагань. Подальший розвиток дзюдо в Японії визначався, зокрема, його включенням в 1907 році до обов'язкової програми загальноосвітніх середніх шкіл, що суттєво збільшило кількість практикуючих це бойове мистецтво і привернуло більше уваги громадськості.

Початковий успіх дзюдо був підтриманий Кодоканом, де розвивалася технічна база, а в 1900 році були визначені правила суддівства для змагань. Увійшовши в навчальні програми середніх шкіл у 1907 році, дзюдо почало набирати популярності серед широкого кола людей.

Кано активно просував дзюдо, ставши членом Міжнародного олімпійського комітету та заснувавши Японську спортивну асоціацію. Після заборони вивчення військових мистецтв після Другої світової війни, відновлення занять в школах в 1948 році призвело до нового розквіту дзюдо в Японії.

Сучасний арсенал дзюдо формується на протязі його 120-річної історії, пройшовши п'ять основних етапів розвитку. Починаючи з 1997 року, в Японії розпочали проводити змагання з ката, що відзначає новий етап у розвитку цього виду спорту.

У 1929 році в Німеччині відбулися перші європейські міжнародні змагання з дзюдо, де змагалися дзюдоїсти з англійського клубу "Будоквай" та представники клубів Франкфурта-на-Майні та Вісбадену. Починаючи як турніри між клубами, ці змагання швидко досягли рівня повномасштабних міжнародних змагань до 1932 року. У 1932 році Дзігоро Кано виступив з промовою про роль дзюдо в освіті під час X Олімпійських ігор в Лос-Анджелесі, США. Під час самих Олімпійських ігор він та близько 200 студентів дзю-до представили показові виступи та демонстрацію прийомів.

У 1930-тих роках Гундзі Коїдзумі мав ідею створити європейський союз дзюдо, але Друга світова війна перешкодила його реалізації.

24 липня 1948 року в Лондоні з'явилася Британська асоціація дзюдо, а 26 липня того ж року Велика Британія, Італія, Нідерланди та Швейцарія створили Європейський союз дзюдо (EJU). У 1951 році до нього приєднались Австрія та Франція.

Міжнародна федерація дзюдо (IJF) була створена у 1951 році.

1952 рік відзначився створенням Федерації любительського дзю-до США (AJA) в Гавані проведенням першого панамериканського чемпіонату з дзю-до.

У 1956 році в Токіо відбувся перший чемпіонат світу з дзюдо без поділу на вагові категорії. На третьому чемпіонаті світу у 1961 році в Парижі вперше було введено поділ на вагові категорії.

Дзюдо стало олімпійським видом спорту на літніх Олімпійських іграх у Токіо в 1964 році. У 1969 році Федерація дзюдо США розділилась, і Асоціація дзюдо США (USJA) була створена. 1980 рік відзначився проведенням першого чемпіонату світу серед жінок. У 1988 році дзюдо вперше було включено до програми Паралімпійських ігор в Сеулі.

На Олімпійських іграх 1988 року вперше були проведені жіночі показові виступи з дзюдо, а змагання серед жінок були включені в офіційну програму літніх Олімпійських ігор 1992 року в Барселоні.

У 2004 році змагання з дзюдо серед жінок вперше включено до програми літніх Паралімпійських ігор в Афінах. З 2005 року Європейський союз дзюдо почав проводити змагання з ката, а в 2008 році в Парижі Міжнародна федерація дзюдо провела перший чемпіонат світу з ката.

Дзюдо входить до програми Олімпійських ігор, де викликає інтерес як від глядачів, так і від спортивних фахівців. За свою історію дзюдо стало глобальним явищем, об'єднуючи представників різних країн і культур. Це сприяє взаєморозумінню, співпраці та розвитку спортивної дипломатії.

У сучасному світі дзюдо відіграє роль не лише як спортивний вид, але й як засіб самозахисту. Його принципи, такі як використання енергії супротивника та

ефективні техніки управління ситуацією, роблять його популярним серед тих, хто шукає засоби самозахисту та особистої безпеки.

Крім того, дзюдо виховує не лише фізично, але й морально. Принципи взаємо ввічливості, поваги, чесності та самоконтролю, вбудовані в практику дзюдо, сприяють формуванню характеру та моральних цінностей у практикуючих його осіб [4, с. 89].

Загалом, розвиток дзюдо відзначається його важливою роллю як у спорті, так і в соціокультурному вимірі, продовжуючи впливати на життя та розвиток людей у різних куточках світу.

1.2. Біомеханічні основи техніки боротьби дзюдо

Боротьба в дзюдо є складним і витонченим мистецтвом, в основі якого лежать не тільки фізична сила, а й глибоке розуміння біомеханіки рухів. Дзюдоїсти вивчають та вдосконалюють техніки, які базуються на принципах біомеханіки для досягнення ефективності та контролю над супротивником.

У своєму пориві до вдосконалення технік дзюдо, спортсмени звертають увагу на важливість вивчення біомеханіки рухів. Біомеханіка в дзюдо допомагає розуміти, як ефективно використовувати власне тіло та контролювати рухи супротивника для досягнення перемоги.

Однією з ключових концепцій біомеханіки в дзюдо є використання сили супротивника проти нього самого. Замість того, щоб просто протистояти силі супротивника, дзюдоїст намагається використати цю силу для забезпечення ефективності своєї техніки. Наприклад, при виконанні кидка, дзюдоїст може використовувати рух та вагу супротивника, щоб збалансувати його і спровокувати падіння [5, с. 10].

Окрім того, дзюдо також включає в себе роботу з центром ваги, який є ключовим елементом біомеханіки. Розуміння того, як правильно переміщати центр ваги, дозволяє дзюдоїстам керувати рухами та позицією супротивника. Це особливо важливо при виконанні технік, що вимагають точного визначення точок опори та контролю руху.

Крім того, вивчення біомеханіки рухів у дзюдо допомагає уникати зайвого напруження та травм. Ефективне використання силових елементів, таких як руки та ноги, забезпечує оптимальне використання енергії та мінімізацію ризику пошкоджень.

Вивчення біомеханіки рухів у дзюдо є важливим етапом для досягнення високого рівня майстерності в цьому спорті. Це включає в себе розуміння та ефективне використання центру ваги, що є ключовим аспектом у контролі над супротивником та виконанні технік.

Один з принципів дзюдо полягає в тому, щоб використовувати силу та рухи противника проти нього самого. Розуміння біомеханіки центру ваги дозволяє дзюдоїстам ефективно використовувати цей принцип, визначаючи, як найкраще використати рухи та вагу супротивника для досягнення максимального контролю та ефективності.

Техніки дзюдо, що вимагають точного визначення точок опори та контролю руху, особливо залежать від правильного використання центру ваги. Збалансовані рухи та точні переміщення центру ваги дозволяють дзюдоїстам майстерно виконувати кидки та уникати контратак супротивника [9, с. 89].

Збалансовані рухи гравця є ключем до успішного виконання кидків у дзюдо. Розуміння того, як вага переноситься в процесі виконання технік, дозволяє дзюдоїстам максимально ефективно використовувати власну масу для вибухових та точних рухів. Це забезпечує не лише силовий ефект, але і робить кидки менш передбачуваними для супротивника.

Правильне переміщення центру ваги також грає важливу роль у запобіганні контратакам супротивника. Дзюдоїст, який має відмінні навички у контролі свого центру ваги, може швидко адаптуватися до різних ситуацій і уникати потенційно небезпечних ситуацій. Центр ваги грає вирішальну роль у дзюдо, де контроль над рухами та позицією визначається не лише фізичною силою, але і розумінням біомеханічних принципів. Знання того, як правильно переміщати центр ваги під час виконання кидків чи партерних технік, дозволяє

дзюдоїстам контролювати супротивника та навіть використовувати його вагу та рух для досягнення своїх цілей.

Ефективне використання центру ваги також дозволяє дзюдоїстам бути більш гнучкими та адаптивними в різних ситуаціях на татамі. Вони можуть швидко реагувати на рухи супротивника, забезпечуючи оптимальний баланс та стабільність під час виконання технік.

Крім того, вивчення біомеханіки рухів у дзюдо сприяє зменшенню ризику травм, оскільки правильне використання тіла дозволяє уникати зайвого напруження на суглоби та м'язи. Це робить дзюдо більш безпечним для практикуючих, допомагаючи їм уникати серйозних пошкоджень та тривалих періодів відновлення.

Зважаючи на зазначене, біомеханіка в дзюдо не лише сприяє вдосконаленню технічної майстерності, але і визначає безпеку та ефективність в цьому надзвичайно витонченому виді спорту [6].

Важливо відзначити, що вивчення біомеханіки у дзюдо не обмежується лише самим виконанням технік. Це також стосується уміння читати рухи та дії супротивника, щоб передбачати його наміри та ефективно реагувати на них. Це робить боротьбу в дзюдо не лише фізичним випробуванням, але і інтелектуальним предметом, де стратегія та біомеханіка зливаються в єдине ціле.

Уникнення зайвого напруження та травм є ще однією важливою перевагою вивчення біомеханіки у дзюдо. Знаючи, як ефективно використовувати руки та ноги, дзюдоїсти можуть мінімізувати ризик травм та одночасно забезпечити оптимальне використання своєї енергії. Знання, як ефективно використовувати руки та ноги, включає в себе правильну техніку виконання рухів, уникання неправильних навантажень на суглоби та м'язи. Правильне використання біомеханіки допомагає дзюдоїстам економити енергію, так як вони можуть використовувати свої сили більш ефективно та з мінімальним стресом для тіла. Це робить їх менш вразливими до втоми та допомагає зберігати енергію для тривалого та успішного виступу. Це допомагає дзюдоїстам уникати зайвого напруження, яке може призвести до травм та пошкоджень.

Знання ефективного використання рук та ніг допомагає дзюдоїстам не лише максимізувати ефективність своїх прийомів, але й мінімізувати ризик травм. Правильна техніка виконання рухів забезпечує оптимальне розподілення навантажень, запобігає неправильним навантаженням на суглоби та м'язи, що може виникнути внаслідок неправильних рухів чи поз.

Крім того, знання біомеханіки дозволяє дзюдоїстам адаптувати свої рухи таким чином, щоб мінімізувати стрес на організм та сприяти ефективному використанню енергії. Правильна координація та використання м'язово-суглобового апарату забезпечують не лише оптимальну ефективність рухів, але й допомагають уникати зайвого споживання енергії.

Економія енергії, досягнута завдяки правильному використанню біомеханіки, дозволяє дзюдоїстам ефективніше володіти своїми силами та уникати втоми. Це особливо важливо для тривалих тренувань та виступів, де збереження енергії може бути вирішальним чинником успіху.

Враховуючи динаміку та інтенсивність сучасного дзюдо, правильне використання біомеханіки стає стратегічним фактором для забезпечення не лише ефективності, але й безпеки виступу. Ці знання можуть слугувати основою для розробки індивідуальних тренувальних програм та технічних підходів, спрямованих на підтримання фізичного здоров'я та підвищення результативності дзюдоїстів.

Ефективне використання фізичних можливостей, таких як руки та ноги, охоплює не тільки їх високу продуктивність при виконанні технік, але й розумне економічне витрачання енергії. Це особливо ключово у дзюдо, де кожен аспект руху може суттєво впливати на загальну результативність і витривалість спортсмена. [15, с. 65].

Мінімізація ризику травм також вимагає від дзюдоїста вивчення власних меж та розуміння того, як правильно розподіляти вагу під час виконання технік. Це дозволяє уникнути надмірного тискання на суглоби та м'язи, зменшуючи тим самим ризик травматичних ушкоджень.

Отож, біомеханіка в дзюдо стає не лише інструментом для досягнення великих успіхів у боротьбі, але і засобом забезпечення безпеки та довговічності для самого дзюдоїста. Це важливий аспект формування повноцінного та здорового підходу до цього спорту.

Таким чином, біомеханіка в дзюдо не лише робить техніки більш ефективними, але й сприяє загальному розвитку розуміння та контролю над власним тілом та тілом супротивника. Це витончене вивчення рухів допомагає дзюдоїстам досягати високого рівня майстерності в цьому благородному виді спорту [6, с. 75].

1.3. Основи формування рухових навичок та умінь

Основою вивчення техніки дзюдо для дорослих спортсменів та ветеранів є базові вправи, такі як переміщення, самостраховки при падіннях і захоплення. Вивчення цих рухів надає основу для подальшого вдосконалення технік у боротьбі. Під час навчання важливо враховувати індивідуальні показники навчання, такі як швидкість та якість засвоєння знань та навичок.

Згідно з Філіною В.А., успішність навчання техніці дзюдо визначається двома групами чинників. Зовнішні чинники включають складність технічної дії та ефективність методики навчання. Внутрішні чинники, залежні від дзюдоїстів, включають рухову обдарованість, вікові та статеві особливості, руховий досвід та активність вивчення техніки.

Формування рухових навичок та умінь є ключовою складовою в спортивній підготовці. Нижче подано основні аспекти та принципи формування рухових навичок та умінь:

- **Поступовість і систематичність:** Починаючи з базових рухових елементів, навички повинні формуватися поетапно. Прогресія в складності та об'ємі завдань допомагає спортсменові ефективно вивчати та удосконалювати рухові навички.
- **Індивідуалізація:** Врахування індивідуальних особливостей спортсменів, таких як фізичні здібності, психологічні особливості та рівень

досвіду, дозволяє оптимально вдосконалювати рухові навички для кожного учасника.

- Постійний зворотний зв'язок: Важливо надавати спортсменам зворотний зв'язок щодо їхніх рухових дій. Це допомагає коригувати помилки, виявлені тренером або самим спортсменом, та покращувати техніку.
- Варіативність і адаптабельність: Тренування повинно включати різноманітність умов та завдань для формування адаптивності рухових навичок. Спортсмени повинні бути готові до використання своїх умінь у різних умовах та ситуаціях.
- Повторення та зміцнення: Повторення грає ключову роль у формуванні рухових навичок. Постійне відпрацювання рухів допомагає закріплювати їх в пам'яті та зміцнювати м'язову координацію.
- Використання сучасних методів: Використання передових методів та технологій, таких як віртуальна реальність, сенсори руху та інші, може поліпшити ефективність формування рухових навичок.
- Врахування психологічних аспектів: Психологічний стан спортсмена може впливати на вивчення та удосконалення рухових навичок. Тренування повинно враховувати психологічний комфорт та мотивацію спортсмена.

Окрім того, формування рухових навичок та умінь є багатоаспектним процесом, який вимагає уваги до деталей та індивідуального підходу до кожного спортсмена.

В процесі вивчення техніки дзюдо важливо оптимізувати навчання в двох аспектах. Перший аспект передбачає виявлення функціональних асиметрій у дзюдоїстів перед тим, як розпочати вивчення складних технічних дій. Початкове навчання повинно розпочинатися з провідної сторони, незалежно від віку, і потім поступово переносити отримані навички на непровідну сторону для досягнення більшої ефективності в оволодінні технікою.[44, с. 79].

Другий напрям вимагає уваги до дзюдоїстів, які відстають в технічній підготовці. З ними слід проводити "прицільну корекцію", спрямовану на вивчення пропущених раніше форм дій. Це важливо для того, щоб допомогти їм доганяти своїх ровесників у розвитку технічних навичок у дзюдо.

Третій напрямок наголошує на важливості формування комбінаційного стилю протиборства у юних дзюдоїстів. Дослідження підтверджують, що формування комбінаційного стилю атаки у дзюдоїстів на етапі базової підготовки не має негативного впливу на їхні індивідуальні особливості (А. І. Іванов, 2002).

Тренерам-викладачам рекомендується уникати рухових помилок на всіх етапах технічної підготовки дзюдоїстів. У дзюдо рухова помилка визначається як відхилення від моделі техніки, що зменшує ефективність дії. Важливо розрізняти, що не завжди такі відхилення вважаються помилковими, а часто є індивідуальними особливостями техніки. У підготовці дзюдоїстів можуть зустрічатися технічні, тактичні та фонові помилки. Технічні помилки пов'язані зі структурою дії, тактичні помилки можуть спотворювати смислову сторону дії, а фонові помилки включають помилки переміщень, виконання вправ та ритму дій.

У навчально-тренувальному процесі у дзюдоїстів рекомендується усувати спочатку технічні помилки, потім тактичні, і лише після цього звертатися до фонових помилок. Такий підхід дозволяє систематично покращувати технічні та тактичні аспекти бойової готовності дзюдоїстів.

Перший етап усунення помилок — це виправлення технічних неточностей. Фахівці та тренери присвячують час аналізу та коригуванню основних рухів, кидків та захоплень, забезпечуючи правильне їх виконання. Це може включати в себе вдосконалення стійки, техніки хватання та забезпечення ефективного застосування та контролю.

Другий етап — коригування тактичних помилок. Тут тренери зосереджуються на вдосконаленні стратегії ведення бою, розумінні ситуацій та вчать приймати правильні рішення в різних ситуаціях. Важливим є аналіз

тактичного взаємодії з суперником, розвиток планів дій та удосконалення реакцій на різноманітні сценарії бою.

На третьому етапі вирішуються фонові помилки, такі як недостатня фізична підготовка, стресова стійкість та психологічна готовність. Це включає в себе розвиток фізичної силової підготовки, психологічних стратегій для збереження концентрації та емоційного контролю, а також тренування в умовах, які можуть відтворювати стресові ситуації змагань.

Систематичне виправлення помилок у такому порядку дозволяє дзюдоїстам не лише вдосконалювати технічні та тактичні аспекти їх гри, але й поетапно підвищувати рівень бойової готовності та загальну ефективність. Такий підхід допомагає створювати повноцінні та універсальні спортсменів, які можуть ефективно протистояти різним викликам та ситуаціям в ході змагань [11, с. 78].

1.4. Основні засади майстерності дзюдоїстів дорослих та ветеранів спорту на етапах базової підготовки

Відсутність системи підготовки в такому технічно високому виді спорту, як дзюдо, може призвести до хаотичного формування навичок та зниження різнобічності спортсмена. Визначальним критерієм майстерності борця виступає його різнобічна та результативна технічна підготовка.

Технічна підготовленість визначається ступенем володіння спортсменом системою рухів, які відповідають особливостям даного виду спорту та сприяють досягненню високих результатів. Боротьба, як вид спорту, має надзвичайно складну та різноманітну техніку рухів. Її технічний арсенал налічує більше півтора мільйона основних прийомів та їх модифікацій, які включають в себе складні техніко-тактичні дії, елементарні дії та самостраховки (Рисунок - 1.1.).



Рис. 1.1. - Техніко-тактичні дії дзюдоїстів

Передумовою формування технічної майстерності борця є висока якість початкового навчання техніці боротьби дзюдо. В разі упущень у техніці важливо провести фундаментальну перепідготовку [10, с. 76].

На етапі базової підготовки велике значення мають загальна та допоміжна підготовка, а також вправи із суміжних видів спорту. У другій половині цього етапу підготовка набуває більш спеціалізованого характеру, і спортсмени приходять до спеціалізації через тренування у суміжних видах спорту. Використання засобів, які підвищують функціональний потенціал організму без великого обсягу роботи, є типовим на цьому етапі.

Допоміжна підготовка включає в себе вправи, спрямовані на розвиток координації рухів, розвиток обраної мускулатури та покращення роботи суглобів. Це сприяє узгодженню рухів та забезпечує стабільну підтримку для вивчення та вдосконалення технічних аспектів у бойовій діяльності.

У другій половині етапу базової підготовки відбувається перехід до більш спеціалізованого тренування. Спортсмени починають акцентувати увагу на конкретних аспектах дзюдо, що відповідають їхнім індивідуальним характеристикам та потенціалу. Тренування у суміжних видах спорту стає важливою складовою, оскільки це дозволяє спортсменам розширювати свої

навички та здібності, що може призвести до більш ефективного використання їх у боротьбі.

Використання засобів, які підвищують функціональний потенціал організму без великого обсягу роботи, є характерним для цього етапу. Це може включати в себе використання спеціальних методів тренування, таких як функціональна тренувальна техніка та аеробні вправи, які сприяють покращенню фізичної витривалості та адаптації організму до високоінтенсивних навантажень [12, с. 63].

1.5. Особливості тактичної підготовки дзюдоїстів

Висока майстерність дзюдоїста визначається його умінням володіти різнобічною технікою боротьби. Чим вищий рівень технічної підготовки та вправності в застосуванні різноманітних прийомів, тим більше успіхів можна очікувати від спортсмена на змаганнях.

Вся техніка дзюдо може бути розділена на прості та складні дії. До простих належать різні ривки, повороти, переміщення по килиму, захоплення та інші. До складних дій входять прийоми, захисти та контрприйоми. Обидві категорії мають своє тактичне навантаження, оскільки будь-яка з перерахованих дій може бути використана як тактичний елемент.

Тактичні знання дзюдоїста охоплюють розуміння прийомів, видів та форм тактики, а також їх використання під час тренувань та змагань. У цьому контексті важливо враховувати, що тактика в дзюдо може варіюватися від боягузливого пасивного стилю до агресивної атакуючої тактики, в залежності від ситуації та власних сильних сторін дзюдоїста.

Розуміння різних прийомів включає в себе не лише їх технічні аспекти, але й здатність аналізувати, як ці прийоми можна ефективно використовувати проти конкретного суперника. Дзюдоїсти вивчають варіанти використання прийомів в різних ситуаціях, а також реагування на дії супротивника [15].

Використання тактики в тренувальному процесі полягає в тому, щоб адаптувати свій стиль до сильних та слабких сторін суперника. Знання, коли і як

використовувати певні прийоми чи стратегії, дозволяє дзюдоїстам бути гнучкими та ефективними на турнірі.

Тактичні вміння визначаються діями, які випливають з тактичних знань: прогнозування плану супротивника та ситуації на змаганнях; здатність коригувати свій тактичний план під час поєдинку.

Тактичні навички представляють собою комплексні тактичні дії, які реалізуються під час тренувань та змагань. Тактичне мислення дзюдоїста вимірюється його здатністю приймати правильні тактичні рішення в умовах обмеженого часу та високого психологічного напруження.

Тактична підготовка дзюдоїста на етапі спеціалізованої базової підготовки спрямована на удосконалення навичок ведення боїв з різними суперниками та формування навичок участі у відповідальних змаганнях. Вивчаються тактичні аспекти проведення прийомів, контр прийомів і комбінацій, тактика управління поєдинком та участь у турнірах. Проводиться аналіз майстерності суперників, визначення положення в турнірній таблиці та розподіл сил для оптимального використання потенціалу в змаганнях [15].

1.6. Головні аспекти навчально-тренувального процесу техніко-тактичної підготовки дзюдо

Технічна майстерність у дзюдо залежить від того, наскільки глибоко спортсмен освоює систему рухів, яка відповідає особливостям цього виду спорту та сприяє досягненню вражаючих результатів. Дзюдо, як спортивна дисципліна, вирізняється дуже складною та різноманітною технікою боротьби, що включає в себе понад півтора мільйона основних прийомів та їх варіацій. Це формує складні техніко-тактичні дії, такі як комбінації та контрприйоми, а також базові рухи, наприклад, переміщення, захоплення, виведення з рівноваги, страхування на партері та самострахування.

Тактичні навички включають в себе узгоджені тактичні дії, які використовуються під час тренувань та змагань. Здатність до тактичного

мислення у дзюдоїста проявляється в його спроможності приймати правильні тактичні рішення в умовах обмеженого часу та психологічної напруги[15, с. 22].

Дзюдо визначається не лише кількістю прийомів, але й їхньою складністю та різноманітністю. Кожен прийом та його варіації відкривають нові можливості під час поєдинків. Спортсмен повинен не лише вивчати окремі технічні елементи, але й уміти їх поєднувати, створюючи тактично вдалі комбінації та контрприйоми.

Техніко-тактичні дії в дзюдо охоплюють не тільки бойові комбінації, але й прості рухи, які є важливими для правильного виконання прийомів та збереження рівноваги. Навички переміщення, захоплення, виведення з рівноваги, а також ефективна робота на партері додають цілісності технічній підготовці дзюдоїста.

Під час технічної підготовки дзюдоїст також має враховувати особливості свого суперника, адаптуючи свої навички та тактику до його стилю. Цей індивідуальний підхід вносить елементи стратегічного мислення та аналітики у загальну картину техніко-тактичної підготовки.

Отже, глибина освоєння техніки та вміння використовувати її в різних ситуаціях є визначальними факторами для досягнення вражаючих результатів у дзюдо. Технічна підготовка визначає не тільки основу успішної кар'єри у цьому виді спорту, але і здатність спортсмена адаптуватися до різноманітних умов змагань.[15, с. 23].

Дзюдо визначається не лише кількістю прийомів, але й їхньою складністю та варіативністю. Кожен прийом та його модифікації відкривають нові можливості ведення поєдинків. Спортсмен повинен не лише опанувати окремі технічні елементи, а й уміти їх комбінувати, створюючи тактично вдалі комбінації та контрприйоми.

Доцільно вказати про те, що техніко-тактичні дії в дзюдо включають в себе не лише бойові комбінації, але й елементарні рухи, які виявляються важливими для правильного виконання прийомів та збереження рівноваги. Навички

пересування, захоплення, виведення з рівноваги, а також вміння ефективно працювати на партері додають цілісності технічній підготовці дзюдоїста.

У своїй технічній підготовці дзюдоїст також повинен враховувати особливості суперника, адаптуючи свої навички та тактику до стилю суперника. Цей індивідуальний підхід додає аспект стратегічного мислення та аналітики до загальної картини техніко-тактичної підготовки.

Отже, глибина освоєння техніки та вміння використовувати її в різних ситуаціях є ключовими факторами в досягненні високих результатів в дзюдо. Технічна підготовка є не лише фундаментом успішної кар'єри у цьому виді спорту, але й визначає здатність спортсмена адаптуватися до різноманітних умов змагань.

Техніко-тактична підготовка дзюдоїста – це процес освоєння прийомів спортивної тактики та їх варіантів, форм та засобів їх реалізації в умовах змагань. Цей процес включає в себе дії, спрямовані на формування тактичних знань, умінь, навичок та розвиток тактичного мислення в цілому.

На етапі спеціалізованої базової підготовки завданнями тактичної підготовки в дзюдо є удосконалення навичок ведення поєдинків з різними суперниками та формування навичок участі у відповідальних змаганнях. Проводиться аналіз майстерності суперників, визначення положення в турнірній таблиці, розподіл сил.

Варто зазначити про те, що навчально-тренувальний процес техніко-тактичної підготовки в дзюдо включає в себе ряд головних аспектів, спрямованих на розвиток спортивних навичок та тактичного мислення дзюдоїстів. Нижче розглянуті ключові аспекти цього процесу:

Освоєння Технічного Арсеналу:

- Розширення Технічної Базы: Спортсмени повинні оволодіти різноманітними прийомами та їх варіаціями для ефективного використання в різних ситуаціях.

- **Технічна Складність:** Розвиток високого рівня майстерності виключає вивчення складних елементів техніки, а також їх використання в бою.

Тактична Підготовка:

- **Розвиток Тактичного Мислення:** Дзюдоїсти повинні вчитися приймати вірні тактичні рішення, адаптуючись до різних умов та суперників.
- **Спеціалізація Тактичних Дій:** Навчання тактичним прийомам, контрприйомам та комбінаціям для успішного ведення поєдинків.

Аналіз Майстерності Суперників:

- **Вивчення Способів Боротьби Суперників:** Аналіз та підготовка до стилів та технік суперників для ефективного протистояння.
- **Оцінка Слабких Та Сильних Сторін:** Аналіз майстерності суперників для визначення можливостей в подоланні їх слабких моментів.

Підготовка до Відповідальних Змагань:

- **Удосконалення Поєдинкової Майстерності:** Розвиток навичок ведення поєдинків з урахуванням різних суперників.
- **Турнірний Аналіз:** Вивчення турнірних таблиць, розподіл сил та стратегій на різних етапах змагань.

Застосування Принципів Тренування:

- **Випередження та Універсальність:** Застосування випереджаючих методів розвитку техніки та тактики, а також універсальних підходів до підготовки.
- **Надмірність та Моделювання:** Використання надмірних тренувальних навантажень та моделювання різних сценаріїв змагань.

Централізація та Спеціалізація:

- **Централізація Топ-Атлетів:** Підготовка найбільш перспективних дзюдоїстів на центральних тренуваннях з участю кращих спеціалістів.

- Спеціалізація Підготовки: Розвиток специфічних навичок для певного стилю або виду техніки.

Ці аспекти взаємодіють у навчально-тренувальному процесі, сприяючи комплексному розвитку дзюдоїстів та підготовці до високих спортивних досягнень.

Завдання навчально-тренувального процесу техніко-тактичної підготовки дзюдо вирішуються на основі трьох принципів: загально-педагогічних (дидактичних), спортивних та методичних. Ці принципи орієнтовані на виховання, вищі досягнення, спеціалізацію та індивідуалізацію, узгодженість усіх видів підготовки, безперервність та циклічність тренувального процесу, поступовість підвищення вимог, хвилеподібність динаміки навантажень. Також використовуються методичні підходи, такі як випередження, універсальність, домірність, сполученість, надмірність, моделювання та централізація [18, с. 23].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Техніко-тактична підготовка дорослих спортсменів та ветеранів дзюдо є важливим етапом в їхньому спортивному розвитку. Аналізуючи теоретичні засади цього процесу, можна зробити важливі підсумки.

По-перше, ефективна техніко-тактична підготовка вимагає індивідуального підходу до кожного спортсмена. Дорослі та ветерани можуть мати відмінності в фізичних можливостях та стилі боротьби. Тому важливо враховувати ці особливості при розробці програм тренувань.

По-друге, технічна частка підготовки повинна базуватися на глибокому освоєнні різноманітної системи прийомів, їх модифікацій і комбінацій. Забезпечення спортсменів різноманітними технічними навичками дозволяє їм бути готовими до різних ситуацій в боротьбі та виявляється корисним на різних етапах змагального процесу.

По-третє, тактична підготовка має велике значення для успішних виступів дорослих та ветеранів у дзюдо. Розвиток тактичного мислення та здатність швидко адаптуватися до стратегій суперників є ключовим елементом успіху на змаганнях [16, с. 52].

Нарешті, важливо враховувати і підтримувати мотивацію дорослих та ветеранів для тривалого заняття дзюдо. Технічна підготовка повинна бути цікавою та відповідати індивідуальним цілям кожного спортсмена. Технічна підготовка повинна бути захоплюючою та відповідати індивідуальним цілям кожного спортсмена. Тренерам слід створювати програми, які враховують індивідуальні прагнення та потреби кожного дзюдоїста.

Адаптація тренувань до конкретних цілей сприяє більш глибокому захопленню технічною підготовкою, також розробка та впровадження цікавих та розвивальних технічних вправ підтримує інтерес та захоплення дзюдоїстів. Крім того, залучення до вивчення нових прийомів через цікаві та творчі методи може збільшити мотивацію.

Взаємодія з іншими дзюдоїстами створює позитивну групову динаміку та конкурентне середовище, так як організація групових тренувань та взаємодії підтримує спільний інтерес та взаємопідтримку.

Узагальнюючи, техніко-тактична підготовка дорослих спортсменів та ветеранів дзюдо є складним і багатоплановим процесом. Врахування індивідуальних особливостей, розвиток різноманітних технічних навичок та тактичного мислення, а також підтримка мотивації грають ключову роль у досягненні високих результатів у цьому виді спорту [20].

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Дослідження методів техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів

Згідно з поставленими завданнями дослідження були відібрані методи наукових досліджень, що вже в практиці фізичної культури та спорту виявили свою адекватність та інформативність. Для досягнення поставлених завдань та реалізації мети використовувалися наступні методи дослідження [35, с. 114]:

- Теоретичні методи: проведення аналізу та узагальнення інформації з науково-методичної літератури.
- Соціологічні методи, зокрема експертне опитування та анкетування, для отримання експертних думок та оцінок.
- Педагогічні методи, такі як педагогічне спостереження та педагогічне тестування, що дозволили отримати висновки про ефективність застосування певних педагогічних підходів.
- Педагогічний експеримент, включаючи констатувальний та формувальний етапи, для вивчення впливу різних педагогічних стратегій на результати.
- Медико-біологічні методи, такі як медичне обстеження та функціональні проби, що забезпечили об'єктивні дані про стан здоров'я та фізичну готовність об'єктів дослідження.
- Методи статистичної обробки даних для систематизації та аналізу отриманих результатів.

Ці методи спільно визначили стратегію дослідження та забезпечили отримання достовірної та значущої інформації в рамках фізичної культури та спорту.

Їх спільна реалізація дозволила досягти наступних результатів:

Інформативність та Адекватність:

- Поєднання теоретичних та емпіричних методів надало можливість отримати об'єктивні та детальні дані.

- Забезпечення адекватності методів до поставлених завдань підтвердило їхню ефективність у визначенні ключових аспектів дослідження.

Експертний Підхід:

- Використання соціологічних методів, зокрема експертного опитування, підвищило рівень експертності та авторитетності отриманих результатів.

Комплексність Аналізу:

- Використання педагогічних методів, педагогічного спостереження та тестування, забезпечило глибокий і всебічний аналіз результатів навчально-тренувального процесу.

Статистична Рефлексія:

- Методи статистичної обробки даних стали ключовим інструментом для систематизації результатів та створення обґрунтованих висновків.

Такий синергетичний підхід до використання різних методів узгоджено допомагав відповісти на дослідницькі питання та досягти цілей дослідження в галузі фізичної культури та спорту [20].

Злагоджена взаємодія різноманітних методологій дозволяє отримати глибше розуміння фізичного розвитку, тренувальних процесів та соціокультурного впливу спорту.

По-перше, вищевказаний підхід покращує методологічну гнучкість дослідника. Здатність комбінувати кілька методів дозволяє використовувати найбільш підходящі засоби для вирішення конкретних наукових завдань. Наприклад, в поєднанні з квалітативним дослідженням, кількісні методи можуть надати більш точні та об'єктивні дані про фізичну активність або спортивні досягнення.

По-друге, синергетика сприяє створенню комплексних моделей дослідження. Об'єднуючи результати різних методів, дослідник може розробляти інтегровані концептуальні моделі, що враховують взаємозв'язки та

взаємодії між фізичною активністю, здоров'ям, соціо культурним контекстом та іншими факторами.

По-третє, синергетичний підхід стимулює міждисциплінарні дослідження. Фізична культура та спорт взаємодіють з різними науковими галузями, такими як медицина, психологія, соціологія та інші. Застосування синергетичного підходу дозволяє дослідникам об'єднати знання з різних областей для отримання повнішого розуміння проблем та явищ у фізичній культурі.

Загалом, вказаний підхід виявляється не лише методологічною стратегією, але і філософією дослідження, що допомагає зрозуміти велику картину взаємодії між людьми, фізичною активністю та спортом у всій їхній складності та різноманітності.

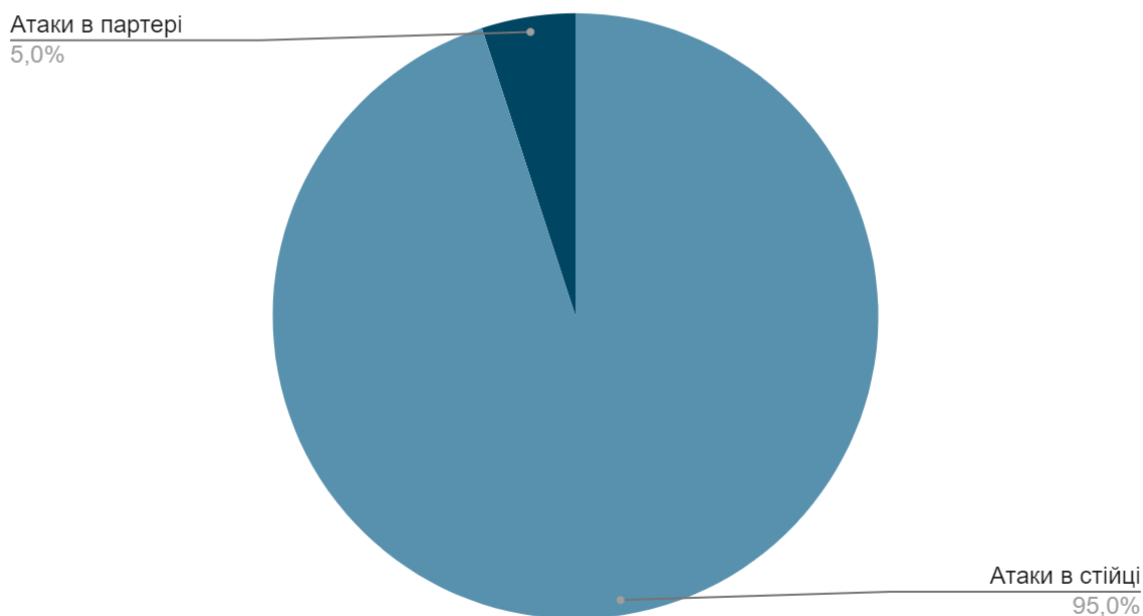
2.2. Аналіз організації та етапів дослідження

У проведеному дослідженні взяло участь 20 дзюдоїстів у віковому діапазоні від 30 до 40 років, яких було розподілено на дві групи: експериментальну та контрольну, по 10 чоловік у кожній. Для визначення рівня технічної підготовки досліджуваних застосовувалися наступні технічні прийоми, зокрема, кидки партнера через стегно протягом 30 секунд і виконання 6 кидків через спину на швидкість.

Далі було проведено порівняльний аналіз між експериментальною та контрольною групами з метою визначення можливих відмінностей у технічній підготовці. Якщо такі відмінності були виявлені, це може вказувати на ефективність впроваджених тренувальних методик чи інновацій у експериментальній групі. Додатково, можливо вивчити деталізовані результати кожного дзюдоїста, щоб ідентифікувати індивідуальні сильні та слабкі сторони. Це дозволить виробити персоналізований підхід до тренувань та вдосконалити технічну майстерність кожного учасника. Загальні висновки з цього етапу дослідження можуть визначити основні напрями для підвищення рівня технічної підготовки учасників, а отже, сприяти вдосконаленню їхніх результатів у змаганнях та розвитку в спортивному відношенні [23, с. 20].

Аналіз показав, що більшість атак відбувалася в стійці (95%), а лише 5% - в партері (Діаграма - 2.1.). Зважаючи на тривалість сутички у 2 хвилини, висновок полягає в тому, що велику увагу слід приділити вивченню прийомів в стійці.

Аналіз атак



Діаграма - 2.1. Аналіз атак.

Для зручності аналізу час поєдинку був розділений на два періоди по 1 хвилині кожний.

Отримані дані вказують на перевагу переможців за всіма показниками змагальної діяльності в першій половині сутички, що підкреслює важливість успішного виступу у початковому етапі поєдинку [48, с. 36].

Додатковий аналіз факторів, що впливають на успішність у початковому етапі поєдинку, може включати дослідження фізичної підготовки, тактичної інтелігентності та стратегічного мислення дзюдоїстів. Розгляд таких аспектів може допомогти тренерам у визначенні ключових елементів, які варто підкреслити під час тренувань [19].

Також, важливо враховувати психологічні аспекти участі у поєдинках, такі як рівень самоконтролю, стресостійкість та здатність до концентрації у

критичних моментах. Ефективна підготовка дзюдоїстів повинна охоплювати всі ці компоненти для досягнення найвищих результатів [26].

Зазначені рекомендації і висновки можуть також бути корисними для тренерських штабів і фахівців у галузі фізичного виховання, які працюють із дорослими дзюдоїстами.

Дослідження такого роду сприяє підняттю якості тренування, а також сприяє подальшій еволюції методик і стратегій в цьому виді спорту [25].

РОЗДІЛ 3. АНАЛІТИКО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ПРОБЛЕМ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Дослідження проведених експериментальних результатів та шляхи покращення техніки дзюдо для дорослих спортсменів та ветеранів спорту

На основі проведеного дослідження експериментальних результатів та оцінки технічної підготовки дзюдоїстів у віковому діапазоні від 30 до 40 років, а також ветеранів спорту, було визначено кілька шляхів покращення техніки дзюдо для цієї групи спортсменів.

Персоналізовані Тренування:

- Розгляд результатів кожного дзюдоїста окремо дозволило визначити індивідуальні сильні та слабкі сторони груп. Налаштування тренувальних програм на основі цих даних сприятиме покращенню слабших аспектів та розвитку сильних.

Фокус на Стійці та Початковому Етапі Бою:

- Зважаючи на те, що більшість атак відбувалася в стійці, тренерський підхід був спрямований на вивчення та вдосконалення технічних прийомів у цьому етапі. Розвиток ефективних прийомів в стійці допоможе забезпечити успішний початок кожної сутички.

Психологічна Підготовка:

- Враховуючи важливість успішного початку сутички, психологічна підготовка гравців може бути покращена. Тренування стресостійкості та концентрації в ключових моментах позитивно вплинуло на їх рішення та результативність.

Адаптація Тренувальних Методик для Ветеранів:

- Враховуючи, що досліджені ветерани можуть мати особливості фізичного стану та обмеження, тренувальні методики повинні були адаптовані до їхніх потреб і можливостей. Врахування індивідуальних особливостей допоможе забезпечити безпеку та ефективність тренувань.

Моніторинг Та Аналіз Продуктивності:

- Постійний моніторинг технічної підготовки та результатів допомогло тренерам адаптувати програми тренувань в реальному часі. Системи відстеження та аналізу були використані для об'єктивного оцінювання прогресу, а також виправлення недоліків.

Дослідження Тактичних Аспектів:

- Дослідження тактичних аспектів сутичок може допомогло виявити ефективні стратегії, а також тактики для ветеранів та дорослих спортсменів. Це включало реакції на різні види атак та аналіз оптимальних способів витрати часу під час сутичок.

Загальною метою було розробка комплексної системи тренувань, яка враховує фізичні, технічні, психологічні та тактичні аспекти для досягнення високого рівня технічної майстерності та спортивного досягнення серед дорослих та ветеранів дзюдо.

Після проведення бесід з тренерами та спортсменами була отримана детальна інформація, що дозволила уточнити структуру змагальної діяльності дзюдоїстів, їх технічний арсенал, ефективність атакуючих дій та інші важливі аспекти.

Дослідження проводилось на базі СК "Космос".

У рамках педагогічного експерименту була проведена оцінка технічної підготовленості дзюдоїстів групою експертів, яку склали два тренери з дзюдо 30 та 40 років.

Результати математичного аналізу дозволяють зробити висновок, що використання запропонованої методики значно поліпшило ефективність застосування кидків у експериментальній групі. Це свідчить про успішність педагогічного експерименту та можливість удосконалення технічної майстерності дзюдоїстів за допомогою вивчення та впровадження нових методик та стратегій. Це може бути важливим етапом у вдосконаленні технічної підготовки дзюдоїстів, зокрема вікової групи від 30 до 40 років та ветеранів спорту.

Математична модель технічної підготовленості дзюдоїстів охопила лише ті показники, які повністю висвітлюють рівень їх технічної підготовки. Ми визначили ці показники як:

1. інтервал успішної атаки, кількість атак за хвилину, ефективність виконання технічних дій (%),
2. кількість варіантів технічних дій в стійці, найбільш результативні прийоми у стійці, середній час двобою (с),
3. дострокова перемога двобою (іппоном) (%),
4. оптимальний час виконання прийому (с).

В аналізі було акцентовано увагу на результативності атакуючих дій, причому 95% з них відбувалися в стійці, а лише 5% в партері. З урахуванням обмеженого часу сутички (2 хвилини) і враховуючи ці дані, рекомендується приділити значну увагу вивченню прийомів в стійці.

Для полегшення аналізу часу поєдинку (2 хвилини) було поділено на два періоди, кожен тривалістю 1 хвилину. Отримані дані відображають показники змагальної діяльності борців на початку і в кінці сутичок. Результати аналізу фінальних поєдинків вказали на перевагу переможців за всіма показниками змагальної діяльності в першій половині сутички. Це підтверджується тим, що більшість фінальних сутичок завершується достроково.

Повний час сутички (2 хвилини) був використаний тільки у представників трьох вагових категорій, і переможці постійно нарощували щільність атак. На початку сутички вона складала 3,3 атаки за хвилину, а наприкінці - 4,2 атаки за хвилину. Це свідчить про високий рівень фізичної підготовленості переможців, який дозволяє їм виконувати реальні спроби виконання кидка кожні 10-15 секунд.

Дослідження також вказало на те, що ефективність атак зростає до кінця поєдинку, що свідчить про раціональний розподіл сил та відмінне виконання тактичного плану. Динаміка фінальних сутичок показала, що найбільш результативні кидки виконуються в другій половині сутички (65%), порівняно з першою (35%). Подальші розрахунки показали, що на першій хвилині боротьби

коефіцієнт надійності виконання технічних дій майже постійний і дуже високий, але на другій хвилині він зменшується, досягаючи свого мінімального значення до кінця поєдинку.

Переваги запропонованої методики можуть включати розширення технічного арсеналу дзюдоїстів, покращення їхньої координації та точності виконання прийомів. Крім того, можливість зробити такі висновки може слугувати основою для подальших наукових досліджень та розвитку ефективних методик тренувань для дорослих та ветеранів у галузі дзюдо.

Успіх педагогічного експерименту вказує на важливість постійного оновлення та адаптації тренувальних програм, особливо враховуючи специфічні потреби і можливості даної вікової групи. Такий підхід сприяє не лише підвищенню рівня технічної майстерності, але і підтримці зацікавленості учасників у тренувальному процесі, що є важливим фактором для досягнення високих результатів у дзюдо. Такий підхід сприяє покращенню якості тренувань і розвитку спортивних навичок, а також підтримує зацікавленість учасників у тренувальному процесі, що є ключовим фактором для досягнення високих результатів у дзюдо.

Варто сказати про те, що постійне оновлення тренувальних програм дозволяє враховувати сучасні тенденції в тренуванні та використовувати нові підходи до підготовки спортсменів. Розробка програм, що базуються на останніх наукових відкриттях та передовому досвіді, сприяє підвищенню ефективності тренувань та досягненню високих результатів на змаганнях.

Адаптація тренувальних програм до конкретних потреб і можливостей вікової групи важлива для забезпечення безпеки та оптимального розвитку фізичних та психологічних аспектів спортсменів. Розуміння особливостей фізіології та психології розвитку учасників дзюдо дозволяє педагогам створювати індивідуально підготовлені програми, що сприяють гармонійному розвитку спортсменів.

Окрім того, збереження зацікавленості учасників у тренувальному процесі грає важливу роль у досягненні високих результатів. Врахування індивідуальних

інтересів, створення цікавих та різноманітних тренувальних сценаріїв сприяє підвищенню мотивації спортсменів до досягнення нових висот у своєму вирішенні в дзюдо.

Отже, поєднання постійного оновлення та адаптації тренувальних програм із збереженням інтересу учасників є необхідним елементом успішного педагогічного експерименту в галузі тренувань у дзюдо. Цей підхід сприяє високому рівню майстерності та досягненню вражаючих результатів в цьому виді спорту.

Отримані результати дослідження виявили ключові аспекти технічної підготовленості дзюдоїстів та спрямували нас на ряд практичних рекомендацій для подальшого вдосконалення тренувальних програм та стратегій в цьому виді спорту.

Фізична Підготовка:

- Зазначено, що рівень фізичної підготовленості повинен дозволяти виконувати прийоми кожні 10-15 секунд протягом хвилини сутички. Тренування спрямоване на розвиток витривалості та силових характеристик для забезпечення постійного виконання атакуючих дій.

Функціональна Підготовленість:

- Підтверджено, що функціональна підготовленість борця повинна забезпечувати можливість постійного нарощування щільності виконання атакуючих дій протягом сутички. Це вказує на важливість узгодженої роботи серцево-судинної та м'язової систем.

Надійність Техніки:

- Встановлено, що надійність виконання прийомів у чемпіонів зростає до кінця сутички. Це може бути ключовим фактором у тренуваннях, де акцент робиться на вдосконаленні та збереженні технічних навичок в умовах втоми.

Загальні Прийоми:

- Дослідження змагальної техніки дозволило визначити ефективні загальні прийоми, які використовуються в сутичках. Це може слугувати основою для розробки тренувальних планів, зокрема підкреслюючи важливість вивчення та опанування цих прийомів.

Динаміка Результативності:

- Встановлено, що результативність технічних дій зменшується протягом поєдинку. Таке спостереження вказує на необхідність розробки стратегій для підтримання стійкості техніки у ситуаціях втоми та стресу.

Моделі Технічної Підготовленості:

- Визначені індивідуальна та теоретична моделі технічної підготовленості дзюдоїстів, що можуть служити основою для подальших досліджень та розробки персоналізованих тренувальних програм.

Зазначені практичні рекомендації є важливим етапом у підвищенні якості технічної майстерності та результативності дзюдоїстів. Подальші дослідження можуть включати в себе експериментальну перевірку теоретичних моделей та дослідження інших аспектів технічної підготовленості учасників змагань з дзюдо. Експериментальна перевірка теоретичних моделей може бути спрямована на визначення оптимальних стратегій навчання та вдосконалення технічних прийомів. Застосування методів експериментальної перевірки дозволяє оцінити ефективність конкретних методів тренувань та їхній вплив на підвищення рівня майстерності учасників.

Опитування дзюдоїстів-ветеранів дозволило зробити наступні висновки відносно тренувального процесу та індивідуалізації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів:

1) спостерігається поступове зниження тренувального навантаження у підготовці дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень, що проявляється в меншій кількості тренувань і їх більш низької інтенсивності. Суттєвий вплив на проведення підготовки має режим їх трудової діяльності;

2) змінюється тактика проведення прийомів і ведення двобою. Дзюдоїсти-ветерани виконують переважно кидки зачепами і підсіканнями, а так само більш прості прийоми з мінімальною амплітудою. З високою ефективністю використовують у двобоях техніку кидків – Nage Waza 4 КЮ; техніку 5 КЮ; техніку 2 КЮ; техніку 1 КЮ, що зумовлено попередніми травмами, нововведеннями в правилах змагань, а також віковими змінами розвитку спортсмена;

3) більшою мірою мотивацією до занять спортом для дзюдоїстів-ветеранів є зміцнення здоров'я, любов до занять дзюдо, спілкування з друзями. Лише 10% опитаних дзюдоїстів-ветеранів відновили заняття дзюдо через погані виступи в минулому;

4) основний акцент у розвитку фізичних якостей дзюдоїсти-ветерани на етапі виходу зі спорту вищих досягнень роблять на виховання витривалості і сили, меншою мірою – спритності, гнучкості і швидкості. Велике значення дзюдоїсти-ветерани приділяють вправам, спрямованим на зміцнення м'язів преса і спини;

5) велике значення для продовження занять дзюдо, спортом взагалі має відсутність травматизму, яка впливає на арсенал та індивідуалізацію техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів. Тому у підготовці дзюдоїстів-ветеранів рекомендується використовувати методику спеціальної фізичної підготовки для попередження травматизму серед вікових спортсменів та індивідуалізації їх техніко-тактичної підготовки.

Варто вказати на те, що можна розглядати дослідження інших аспектів технічної підготовленості, таких як координація, реакція на стресові ситуації та психологічна стійкість. Розуміння цих аспектів може допомогти вдосконалити підходи до тренувань, забезпечуючи комплексний розвиток дзюдоїстів.

Окрім того, дослідження може включати аналіз впливу фізичної підготовки на технічну майстерність. Вивчення взаємозв'язку між фізичною формою та виконанням технічних прийомів може призвести до розробки

оптимальних тренувальних програм, спрямованих на комплексний розвиток дзюдоїстів.

Подальші дослідження у цій галузі можуть також враховувати індивідуальні особливості спортсменів, такі як структура особистості, стилі навчання та особливості мотивації. Інтеграція цих факторів у дослідження може сприяти створенню більш персоналізованих та ефективних методів тренувань у дзюдо.

Узагальнюючи, розширення наукових досліджень в напрямку експериментальної перевірки теоретичних моделей та вивчення інших аспектів технічної підготовленості дзюдоїстів створює можливість для глибшого усвідомлення і подальшого удосконалення цього захоплюючого виду спорту [35, с. 63].

3.2. Підвищення ефективності підготовки дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень

При розробці системи підготовки дзюдоїстів-ветеранів слід враховувати їх фізіологічні особливості, які змінюються з віком. Визначаючи план фізичної підготовки, важливо враховувати вікові групи: зрілий вік (36-55 років для жінок і 36-60 років для чоловіків), літній вік (56-74 років для жінок і 61-74 років для чоловіків), старечий вік (75-89 років) і довгожителі (90 років і старше) [29, с. 83].

Для дзюдоїстів-ветеранів важливо боротися з передчасним старінням та продовжувати активний творчий період життя. Це можливо за умови здорового способу життя, регулярної фізичної активності, турботи про здоров'я, культурної активності та регулярного медичного спостереження. Фізична активність виступає важливим компонентом здорового способу життя для ветеранів дзюдо. Регулярні тренування сприяють підтримці м'язово-скелетної системи, покращенню координації та збереженню гнучкості. Заняття дзюдо сприяють також утриманню фізичної форми та психічного здоров'я.

Турбота про здоров'я включає в себе не лише фізичні аспекти, але й правильне харчування, відповідний режим сну та управління стресом. Ветерани

дзюдо можуть здобути користь від консультацій з дієтологом та спеціалістами з управління стресом для підтримки свого загального здоров'я.

Культурна активність виконує роль не тільки у забезпеченні розваг та розвитку, але і в підтримці когнітивних функцій. Ветерани можуть займатися художніми, літературними або іншими культурними видами діяльності, що сприяє креативності та психічному благополуччю.

Регулярне медичне спостереження також є важливим елементом. Ветерани повинні регулярно проходити медичні огляди для виявлення можливих проблем та їхнього своєчасного вирішення.

Загалом, підтримка здорового способу життя, регулярної фізичної активності, турботи про здоров'я, культурної участі та регулярного медичного спостереження є важливими компонентами для того, щоб ветерани дзюдо можливо найкраще відчували себе та продовжували насолоджуватися активним та здоровим життям.

З віком відбуваються фізіологічні зміни в організмі, зокрема в центральній нервовій системі, серцево-судинній системі та ендокринній функції. Ці зміни впливають на реакцію, координацію рухів, функції органів та систем. Регулярна фізична активність допомагає зберігати гнучкість тіла та підтримувати фізичну форму.

Особлива увага повинна бути приділена змінам у центральній нервовій системі, серцево-судинній системі та ендокринній функції. Важливо враховувати індивідуальні особливості та потреби кожного дзюдоїста-ветерана для ефективного управління фізичною підготовкою та підтриманням здоров'я. Центральна нервова система (ЦНС) піддається природним змінам з віком, і важливо враховувати ці аспекти при розробці індивідуальних тренувальних програм. Техніки тренування можуть бути адаптовані для забезпечення ефективного навчання та уникнення перевантаження ЦНС.

Серцево-судинна система також вимагає особливої уваги, оскільки інтенсивні тренування можуть впливати на серце та судини. Медичний

моніторинг і регулярні обстеження можуть допомогти вчасно виявити можливі проблеми та внести корективи до тренувальних програм.

Ендокринна система, зокрема гормональний фон, також зазнає змін із віком. Розуміння цих змін дозволяє адаптувати дієтичні та тренувальні стратегії для забезпечення оптимального фізіологічного відповіді.

Індивідуалізація підходів до фізичної підготовки та збереження здоров'я вкрай важлива. Врахування індивідуальних особливостей, медичного стану та фізичних можливостей кожного дзюдоїста-ветерана дозволяє створювати оптимальні програми тренувань та управляти ризиками для здоров'я.

Загалом, систематичний медичний моніторинг, адаптація тренувальних програм та індивідуалізація підходів допомагають дзюдоїстам-ветеранам ефективно управляти фізичною підготовкою, зберігати здоров'я та продовжувати насолоджуватися активним стилем життя.

Рухова активність важлива для підтримки нормальної життєдіяльності та фізичного стану дзюдоїстів-ветеранів, якщо дотримуються всі необхідні умови. Людина похилого віку повинна залишатися фізично активною і не відмовлятися від занять фізичними вправами. Навіть якщо вона розпочинає займатися у середньому або літньому віці, це призводить до поліпшення здоров'я, позитивних емоцій і загального самопочуття [28].

Фізична культура вважається потужним біологічним стимулятором життєдіяльності на всіх етапах життя людини. Вона поліпшує регуляцію нервових процесів, стимулює обмін речовин, ендокринну і ферментативну функції, сприяє згоранню жирів та поліпшенню кровопостачання життєво важливих органів. Фізична активність також підвищує рухову активність, знижує артеріальний тиск та сповільнює прогрес вікових і атеросклеротичних змін. Її позитивний вплив на організм виявляється в ряді аспектів, що сприяють загальному підвищенню якості життя та тривалості активного життєвого періоду.

Фізична активність вдосконалює регуляцію нервових процесів, сприяючи поліпшенню координації та реакційної здатності. Заняття спортом впливають на

роботу нервово-м'язового апарату, що забезпечує більш точну та ефективну роботу м'язів.

Крім того, фізична культура активізує обмін речовин та ендокринні процеси. Регулярна фізична активність підтримує оптимальний рівень гормонів, таких як інсулін та адреналін, що регулюють рівень цукру в крові та обмін речовин. Це важливо для попередження захворювань, пов'язаних з обміном речовин, таких як цукровий діабет.

Заняття фізичною культурою сприяє згоранню жирів, що допомагає у підтримці оптимальної маси тіла та попередженні ожиріння. Крім того, активність сприяє покращенню кровопостачання життєво важливих органів, включаючи серце та мозок.

Фізична активність має величезний вплив на рухову активність. Регулярні тренування сприяють утриманню та покращенню функціональних здібностей суглобів та м'язів, що важливо для підтримання мобільності та запобігання обмеженням рухів.

Невід'ємним ефектом фізичної культури є зниження артеріального тиску, що важливо для профілактики серцево-судинних захворювань. Крім того, регулярна фізична активність сповільнює прогрес атеросклеротичних змін, покращуючи стан судин та зменшуючи ризик інфаркту та інших серцевих ускладнень.

Дослідження показали, що регулярні заняття дзюдоїстів-ветеранів призводять до покращення самопочуття, зниження рівня холестерину, підвищення кисневого обміну, збільшення працездатності та опірності до захворювань. Важливо застосовувати поступовість, емоційність та різносторонність у фізичній активності для досягнення позитивних результатів. Контроль та індивідуалізація тренувань є ключовими для уникнення негативних наслідків та забезпечення ефективності фізичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів [23, с. 85].

Все заняття з дзюдоїстів-ветеранів повинні бути організовані з врахуванням їх віку, ступеня старіння, стану здоров'я та враховувати зниження

працездатності і фізичних можливостей, а також менший обсяг роботи зі значним збільшенням пульсу. Особливо важливо приділяти увагу дзюдоїстам-ветеранам, які перейшли вік 50 років, оскільки вони швидко втрачають працездатність і мають менше можливостей для виконання завдань зі значним збільшенням пульсу. Дзюдоїсти-ветерани груп М-5, F-5 і старші виявляють важкість у переносі тахікардії (частота серцевих скорочень більше 100-140 ударів в хвилину), тривалого збільшення пульсу та потреби в кисні. Важливо, щоб вони залишались працездатними при помірній активності, оскільки вони відновлюються значно повільніше. Неадекватні фізичні навантаження можуть призвести до швидкого погіршення стану і травм у дзюдоїстів-ветеранів.

Змагання важливі для підтримки інтересу до занять та самовираження дзюдоїстів-ветеранів, але вони повинні відбуватися тільки серед осіб однакового віку та вагових категорій.

Збереження здоров'я для дзюдоїстів-ветеранів, які тривалий час займалися великими навантаженнями, має велике значення, і важливо, щоб це не мало негативних наслідків у подальшому. Дослідження підтверджує, що режим та методика тренування під час активної спортивної діяльності мають вирішальне значення для здоров'я. Важливо враховувати режим рухової діяльності після припинення тренувань і вийти з великого спорту [47].

Дослідження також виявило, що вплив віку на організм дзюдоїстів-ветеранів виявляється менше, ніж від рівня тренуваності. Люди, які продовжують тренування, мають кращі показники, навіть у старшому віці, порівняно з тими, хто зупинився. Збереження режиму активних тренувань може вирішувати питання зменшення ваги та покращення фізичної підготовленості.

Під час спостережень, вченими Козирєва Д.А. і Варфоломєєва З.С. [16], виявлено різноманіття станів спортсменів, що відображають різні динаміки клінічних показників здоров'я, функціонального стану, спортивної працездатності та результатів тривалої підготовки. Серед виявлених варіантів можна визначити такі:

1. Поступове зростання рівня функціональних можливостей, спортивної працездатності і досягнень при стабільних показниках здоров'я.
2. Збереження стабільних показників здоров'я, функціонального стану і працездатності.
3. Збереження стабільності або поліпшення функціональних можливостей і працездатності навіть при виявленні відхилень у стані здоров'я.
4. Поступове зменшення функціональних можливостей, працездатності і результатів після тривалого періоду стабільності без погіршення здоров'я.
5. Передчасне зменшення функціональних можливостей і спортивної працездатності на тлі погіршення стану здоров'я.
6. Гостре погіршення всіх показників внаслідок захворювань, травм або фізичного перенапруження.

За спостереженнями, більшість спортсменів (80%) демонструють стабільні або підвищені показники здоров'я протягом багатьох років тренувань. Вони вважають ці випадки трема фізіологічними фазами стану спортсменів у процесі тривалої підготовки. Крім того, виявлено випадки негативного впливу спорту на здоров'я (варіанти 5-й і 6-й), які становлять 18% спостережень [49, с. 45].

Порівняння груп спортсменів за віком показало, що відмінності залежно від віку виявилися менше, ніж від способу життя і рівня рухової активності. Це вказує на те, що вплив віку на здоров'я може бути згладжений високим рівнем фізичної підготовленості. Також було виявлено, що колишні спортсмени, які повністю припинили фізичну активність, частіше і раніше виявляли ознаки вікових змін у серці, судинах і реактивності.

Варто вказати на те, що тривала гіподинамія, яка настає після тривалого періоду інтенсивної фізичної активності, швидко порушує стабільний рівень життєдіяльності організму, прискорюючи розвиток вікових процесів [26, с. 20].

Процедура обґрунтування наукового підґрунтя для педагогічної системи професійно-особового розвитку ветеранів у дзюдо спрямовується, передусім, на активне використання інтерактивних методів управління їх тренувальною діяльністю. Вимоги, що ставляться до професійно-особового розвитку

спортсменів-єдиноборців у навчально-спортивній діяльності, виступають як визначальний чинник цієї системи [43, с. 25].

Вказані вимоги формують характер взаємодії концептуальних складових системи, таких як мети, завдання, принципи і організаційні форми. У свою чергу, вони виконують роль фактора системного регулювання, яке визначається регулюванням структурно-компонентного складу системи. Умови для ефективного використання інтерактивних і телекомунікаційних технологій у професійно-особовому розвитку спортсменів-єдиноборців заповнюють конкретний процесуальний зміст, надаючи системі динамічну структуру. Ця структура включає інтерактивне наповнення освітнього процесу, професійно-особовий потенціал вивченого матеріалу, професіоналізм суб'єкта навчання, інформаційно-аналітичний зміст освітніх програм, матеріально-технічне забезпечення їх реалізації, технологію зворотного зв'язку й корекції.

Суперечності в професійно-особовому розвитку дзюдоїстів-ветеранів виникають з розриву між досягненнями в інтерактивних технологіях і невпорядкованістю їх використання, вимогами до компетентності та результативності і відсутністю належного інформаційно-технічного забезпечення. Дослідження показує, що використання інтерактивних методів педагогічного впливу сприяє покращенню мотивації, цінностей і результатів у дзюдоїстів-ветеранів.

Інтерактивні методи, такі як "круглий татамі", груповий аналіз техніки, "мозкова атака", імітація ситуацій змагань та інші, дозволяють досягти позитивних змін у мотивації, здоров'ї, професійній підготовці тощо. Педагогічна система, що використовує ці методи, є впорядкованою і включає різні компоненти, такі як технологічне наповнення тренувального процесу, професійно-особовий потенціал, інформаційно-аналітичний зміст тощо [39, с. 36].

Порівняння показників до і після експерименту свідчить про позитивні зрушення в здоров'ї, професійній підготовці, користуванні інформаційними

ресурсами, творчому вирішенні проблем, готовності до розвитку та інші. Результати також вказують на підвищення самооцінки учасників експерименту.

Перспективи подальших досліджень включають експериментальну перевірку системи підготовки дзюдоїстів-ветеранів з використанням інтерактивних методів і визначення її ефективності в практиці. У розвитку швидкісно-силових якостей може бути корисним використання колового тренування на етапі виходу з вищих досягнень у спорті [50, с. 10].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У результаті проведення аналітико-експериментальної роботи щодо покращення техніки дзюдо для дорослих спортсменів та ветеранів спорту, отримані висновки мають значущий внесок у сферу наукового дослідження і педагогічної практики.

Варто вказати на те, що глибокий аналіз технічних аспектів дзюдо для дорослих та ветеранів підтвердив наявність конкретних труднощів у виконанні різних прийомів. Визначено, що індивідуальні особливості фізичного стану гравців можуть впливати на ефективність виконання певних прийомів.

Результати експериментальної частини вказують на важливість використання інтерактивних методів педагогічної дії. Взаємодія тренера та спортсменів за допомогою сучасних засобів комунікації сприяє ефективній передачі та засвоєнню технічних аспектів.

Окрім того, важливість розробки індивідуалізованих тренувальних програм для дорослих та ветеранів спорту підтверджує необхідність врахування їхніх фізичних можливостей та особистих особливостей. Це сприятиме ефективнішому вдосконаленню технічних навичок.

Використання телекомунікаційних технологій та інтерактивних засобів показало свою ефективність у вирішенні технічних питань та забезпеченні зворотного зв'язку. Важливість відеоаналізу та онлайн-консультацій у покращенні техніки дзюдо підкреслено.

Проведене дослідження підкреслює необхідність постійного вивчення та вдосконалення тренувальних методик та підходів, враховуючи нові тенденції в галузі спорту.

В цілому, отримані висновки свідчать про важливість комплексного підходу до навчання техніки дзюдо для дорослих та ветеранів спорту, враховуючи індивідуальні особливості спортсменів та використання сучасних технологій. Ці результати стануть невід'ємним внеском у подальше розвиток методології тренувань та педагогічної практики в галузі дзюдо.

Цей дослідницький підхід сприятиме підняттю якості тренувань у дзюдо, забезпечуючи більше індивідуальних та ефективних підходів до навчання. Враховуючи динамічний характер сучасного спорту та постійне вдосконалення технічних методик, результати цього дослідження можуть служити підґрунтям для подальшого розвитку методології тренувань у галузі дзюдо.

Важливо підкреслити, що знання та рекомендації, отримані в ході аналізу та експериментальної частини дослідження, стануть невід'ємною складовою для тренерів, які працюють з дорослими та ветеранами дзюдо, та можуть використовуватися для вдосконалення педагогічної практики в галузі фізичного виховання та спорту.

Індивідуальні підходи до навчання, врахування особливостей кожного спортсмена, а також поєднання наукових знань та практичного досвіду дозволять досягти значущого покращення результатів в цьому виді спорту.

Важливо підкреслити, що отримані знання та рекомендації будуть слугувати не лише для самого спорту, але й матимуть позитивний вплив на розвиток тренерської практики. Тренери, які працюють з дорослими та ветеранами дзюдо, матимуть можливість використовувати ці результати для створення більш ефективних тренувальних стратегій, що враховують індивідуальні особливості та потреби кожного спортсмена.

Загалом, результати цього дослідження можуть відігравати значущу роль у подальшому розвитку дзюдо, сприяючи підняттю якості тренувань та

впровадженню передових методик навчання, які сприятимуть досягненню високих результатів у цьому захопливому виді спорту.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного наукового дослідження та аналізу теми "Технологія навчання техніці боротьби дзюдо для дорослих спортсменів та ветеранів спорту" в рамках магістерської роботи, були зроблено певні висновки.

Дослідження підтвердило важливість систематичної роботи над технікою боротьби в дзюдо для дорослих спортсменів та ветеранів. Націленість на покращення ключових технічних аспектів гри є визначальною для досягнення високих результатів. Покращення ключових технічних аспектів гри у дзюдо визначено як визначальний фактор для досягнення високих результатів. Особливо в контексті дорослих спортсменів та ветеранів, де фізичні та психологічні аспекти можуть виявлятися складнішими, націленість на технічний розвиток є крайньо важливою.

Систематична робота над технікою боротьби передбачає постійну самоконтроль та вдосконалення. Спортсмени, спрямовані на усунення недоліків та оптимізацію власних технічних навичок, здатні швидше адаптуватися до вимог сучасного дзюдо.

Важливим аспектом є також врахування індивідуальних особливостей спортсменів. Кожен спортсмен має унікальний стиль та потенціал, і націленість на його індивідуальний розвиток є критично важливою. Такий підхід до навчання підсилює мотивацію та сприяє побудові ефективних стратегій тренувань.

Визначальним критерієм майстерності борця виступає його різнобічна та результативна технічна підготовка.

Технічна підготовленість визначається ступенем володіння спортсменом системою рухів, які відповідають особливостям даного виду спорту та сприяють досягненню високих результатів. Боротьба, як вид спорту, має надзвичайно складну та різноманітну техніку рухів. Її технічний арсенал налічує більше півтора мільйона основних прийомів та їх модифікацій, які включають в себе складні техніко-тактичні дії, елементарні дії та самостраховки. Передумовою

формування технічної майстерності борця є висока якість початкового навчання техніці боротьби дзюдо. В разі упущень у техніці важливо провести фундаментальну перепідготовку.

На етапі базової підготовки велике значення мають загальна та допоміжна підготовка, а також вправи із суміжних видів спорту. У другій половині цього етапу підготовка набуває більш спеціалізованого характеру, і спортсмени приходять до спеціалізації через тренування у суміжних видах спорту. Використання засобів, які підвищують функціональний потенціал організму без великого обсягу роботи, є типовим на цьому етапі. Допоміжна підготовка включає в себе вправи, спрямовані на розвиток координації рухів, розвиток обраної мускулатури та покращення роботи суглобів.

Варто вказати про те, що тактичні знання дзюдоїста охоплюють розуміння прийомів, видів та форм тактики, а також їх використання під час тренувань та змагань. У цьому контексті важливо враховувати, що тактика в дзюдо може варіюватися від боягузливого пасивного стилю до агресивної атакуючої тактики, в залежності від ситуації та власних сильних сторін дзюдоїста.

Розуміння різних прийомів включає в себе не лише їх технічні аспекти, але й здатність аналізувати, як ці прийоми можна ефективно використовувати проти конкретного суперника. Дзюдоїсти вивчають варіанти використання прийомів в різних ситуаціях, а також реагування на дії супротивника. Використання тактики в тренувальному процесі полягає в тому, щоб адаптувати свій стиль до сильних та слабких сторін суперника. Знання, коли і як використовувати певні прийоми чи стратегії, дозволяє дзюдоїстам бути гнучкими та ефективними на турнірі. Тактичні вміння визначаються діями, які впливають з тактичних знань: прогнозування плану супротивника та ситуації на змаганнях; здатність коригувати свій тактичний план під час поєдинку.

Тактичні навички представляють собою комплексні тактичні дії, які реалізуються під час тренувань та змагань. Тактичне мислення дзюдоїста вимірюється його здатністю приймати правильні тактичні рішення в умовах обмеженого часу та високого психологічного напруження.

Саме успішне досягнення високого рівня майстерності в дзюдо для дорослих спортсменів та ветеранів базується на систематичній, індивідуалізованій роботі над технікою боротьби, спрямованій на вирішення конкретних технічних викликів та досягнення оптимальних результатів у грі.

Окрім того, врахування індивідуальних особливостей дорослих спортсменів та ветеранів у процесі навчання техніці дзюдо є критичним. Розробка індивідуалізованих підходів та тренувальних програм враховує фізичні можливості та особисті побажання спортсменів.

Результати дослідження підтверджують ефективність використання інтерактивних методів у навчанні техніки боротьби в дзюдо. Взаємодія тренера та спортсменів, використання відеоаналізу та зворотного зв'язку сприяють ефективній передачі та освоєнню технічних елементів.

Використання сучасних технологій у педагогічному процесі, таких як відеозаписи, онлайн-тренування та інші інноваційні підходи, допомагає підняти якість навчання та сприяє активному залученню дорослих спортсменів і ветеранів.

Для досягнення високого рівня майстерності в дзюдо серед дорослих спортсменів та ветеранів, важливо враховувати динаміку розвитку спортивних технік та постійно вдосконалювати підходи до навчання. Один із ключових аспектів – це систематична оцінка та аналіз новітніх технік та стратегій у світі дзюдо. Перегляд інноваційних підходів та дослідження впливу нових технік на результативність дозволяють тренерам вдосконалювати свої методи та включати в практику найефективніші елементи.

Окрім того, варто вказати на те, що для дзюдоїстів-ветеранів важливо докладати зусиль у протидії передчасному старінню та подовженню активного творчого періоду життя. Це досягається за допомогою здорового способу життя, регулярної фізичної активності, турботи про здоров'я, культурної участі та регулярного медичного спостереження.

З віком фізіологічні зміни в організмі, такі як у центральній нервовій системі, серцево-судинній системі та ендокринній функції, впливають на

реакцію, координацію рухів, функції органів та систем. Регулярна фізична активність є ключовим чинником у збереженні гнучкості тіла та підтриманні фізичної форми.

Важливо приділяти особливу увагу змінам у центральній нервовій системі, серцево-судинній системі та ендокринній функції. Застосування індивідуального підходу до кожного дзюдоїста-ветерана важливе для ефективного керування фізичною підготовкою та збереженням здоров'я.

Рухова активність є важливою для забезпечення нормальної життєдіяльності та фізичного стану дзюдоїстів-ветеранів, за умов дотримання всіх необхідних умов. Навіть похилого віку людині слід залишатися фізичною активною та не відмовлятися від занять фізичними вправами. Розпочаття фізичної активності навіть у середньому або літньому віці призводить до покращення здоров'я, позитивних емоцій і загального самопочуття.

Фізична культура вважається потужним біологічним стимулятором життєдіяльності на всіх етапах життя людини. Вона поліпшує регуляцію нервових процесів, стимулює обмін речовин, ендокринну і ферментативну функції, сприяє згоранню жирів та поліпшенню кровопостачання життєво важливих органів. Регулярні заняття дзюдоїстів-ветеранів підвищують самопочуття, знижують рівень холестерину, підвищують кисневий обмін, збільшують працездатність та опірність до захворювань. Важливо використовувати поступовий, емоційний та різносторонній підхід до фізичної активності для досягнення позитивних результатів. Контроль та індивідуалізація тренувань є ключовими для уникнення негативних наслідків та забезпечення ефективності фізичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів.

Крім того, постійне вдосконалення підходів до навчання передбачає індивідуалізацію тренувальних програм. Розуміння унікальних особливостей кожного спортсмена, його фізичних здібностей та психологічних характеристик, дозволяє створювати персоналізовані тренувальні плани, що підтримують максимально ефективно навчання та розвиток.

Важливим аспектом є використання сучасних технологій у тренуваннях. Відеоаналіз, тренування віртуальної реальності, спеціалізовані мобільні додатки – усі ці інструменти можуть значно полегшити процес навчання та забезпечити спортсменам додаткові можливості для вдосконалення.

Усе вищезазначене підкреслює, що навчання дзюдо для дорослих та ветеранів – це невід'ємний процес взаємодії з постійно змінюючимися спортивним середовищем. Тренерам слід бути відкритими до інновацій, вивчати нові техніки та методики, та завжди готовими до адаптації, щоб ефективно впроваджувати їх у навчальний процес. Тільки таким чином можна гарантувати високий рівень майстерності та досягнення успіху в дзюдо для дорослих спортсменів та ветеранів спорту.

Отже, робота підкреслює необхідність комплексного та індивідуалізованого підходу до навчання техніці боротьби дзюдо для дорослих та ветеранів спорту, акцентуючи увагу на використанні сучасних технологій та інтерактивних методів. Отримані результати можуть бути корисні для тренерської практики та подальших досліджень у галузі фізичного виховання та спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананченко К.В. Технічна підготовка юних дзюдоїстів на основі аналізу 16 модельних характеристик / К.В. Ананченко, В.В. Серета // Теорія та методика фізичного виховання. - 2008. - № 8. - С. 47-49.
2. Арзютов Г. М. Зміст і послідовність навчання базової техніці дзюдо / Г. М. Арзютов // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова (Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт /: Зб. наук. праць / За ред. Г.М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. - Випуск 6. - С. 11-15.
3. 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/: Проблеми формування й удосконалення спортивно- технічної майстерності. Зб. наук. праць / За ред. Г. М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. - Випуск 12. - С. 3-8
4. Бекас О., Паламарчук Ю. Процес удосконалення фізичної підготовленості борців-дзюдоїстів протягом річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки//Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. - №. 2. - 2009. - С. 88-90.
5. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / А.М. Лапутін, М.О. Носко, В.О. Кашуба. - К.: Науковий світ, 2001. - 201 с.
6. Боротьба Кураш. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. К. - 2012
7. Верітов О. І. Рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та спрямованість оздоровчо-корекційних заходів борців дзюдо 12–17 років / О. І. Верітов // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – 2012. – № 3. – С. 154–163.
8. Вілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. - К.: Олімпійська література, 2003. - 656 с.

9. Вільна боротьба (чоловіки, жінки). Навчальна програма для дитячоюнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.- К. - 2012.
- 10.Гаврилук І.О. Навчання основ бойових мистецтв на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі: Навчально-методичний посібник. - Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015.-132 с.
- 11.Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. - К.: Вища школа, 2001. - 238 с.
- 12.Дзюдо. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. - К. - 2015
- 13.Дутчак М. В. Рухова активність у здоровому способі життя: стан та перспективи / М.В. Дутчак // Матеріали ІІ Всеукраїнської конференції «Здоровий спосіб життя – здорова нація – здорове суспільство». - Кіровоград: КНТУ, 2011. – С. 64
- 14.Есінк Х.О. Дзюдо: підручник / Х.О. Есінк.: Фізкультура і спорт, 2011. - 110 с.
- 15.Єдина спортивна класифікація України. - Київ, 2006. - С. 7-16; 28-30.
- 16.Жаров В.С. Класична боротьба. Посібник для інструкторів сільських колективів фізкультури. - К.: Здоров'я, 2000. - 94 с.
- 17.Земцова І.І. Спортивна фізіологія. - К.: Олімпійська література, 2008. - 208 с.
- 18.Когут І.А. Руховий режим і фізичний стан дітей 6-7 років, які навчаються у школах різного типу: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз.. виховання і спорту (24.00.02) / НУФВСУ. – Київ, 2006. – С. 20.
- 19.Козенков В.М., Новикова Г.Ю // Журнал «Фізичне виховання в школі», 2000.-№4. – с.26-28.
- 20.Короп Ю.О. Розвиток гнучкості в школярів // Фізичне виховання в школі. – 2007. - №3. – с.45; - №4. – с.28.

21. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання для студентів ІФВ. Том I. - Київ, 2003. – с.283.
22. Огрядних Г. М. Облік і планування учбово-тренувального процесу в спортивній боротьбі. - Київ, 2020.
23. Орел П.О., Сергєєв В.І., Шапар О.І. Дзюдо «Вако»: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. – Київ.: Федерація дзюдо України, 2012. – 134 с.
24. Паламарчук Ю.Г. Дослідження взаємозв'язків показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 10–12 років / Ю.Г. Паламарчук, О.О. Бекас // Вісник Запорізького національного університету: Зб. Наук. Пр. Фізичне виховання та спорт Запоріжжя, 2010. № 2(4). С. 176–179.
25. Пістун А.І. Спортивна боротьба: [навч. Посібник] / А.І. Пістун. Львів: «Тріада плюс», 2008. 862 с.
26. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: [монографія] / Мар'ян Пітин. Л.: ЛДУФК, 2015. 372 с.
27. Психолого-педагогічні засоби й методи передзмагальної підготовки спортсменів Методичні вказівки до виконання практичних і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» (для студентів усіх спеціальностей Академії)./ Уклад. Ключко В.М., Повіткін С.В. - Харків: ХНАМГ, 2009. – 64 с.
28. Риндін О. Про спеціальні координаційні здібності дзюдоїстів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2014. №2. С.94-98.
29. Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури / Н.М. Санжарова, Г.О. Огарь, Т.М. Кравчук, Ю.В. Голенкова, І.А. Рядинська // Єдиноборства. 2017. № 1. С. 57-60.

30. Теорія та методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт) : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту/ О. А. Шинкарук, О. О. Чередниченко, Л. М. Шульга, О. М. Русанова ; М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - Київ. : Олімп. лра, 2011. - 126 с.
31. Теорія та методика підготовки спортсменів : навч. посіб. / В. І. Кемкіна, О. С. Сокирко, В. О. Понаморьов, В. В. Кемкін ; М-во освіти і науки України, Запорізь. нац. техн. ун-т. - Запоріжжя : ЗНТУ, 2014. - 148 с.
32. Терещенко, Валерій Іванович. Гирьовий спорт – ефективний засіб загальної фізичної підготовки : навч. посіб. / Терещенко В. І., Лаврентьєв О. М. ; Нац. ун-т держ. податк. служби України. - Ірпінь : Вид-во Нац. ун-ту ДПС України, 2014. - 232 с.
33. Федорець А. В. Психологічні чинники самоствалення особистості спортсмена : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01 / Федорець Антон Володимирович ; М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. - К., 2013. - 23 с.
34. Фізична культура і спорт в національній економіці : навч. посіб. / М-во освіти і науки України, Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича ; [уклад.: П. І. Євстратов, Я. Б. Зорій]. - Чернівці : ЧНУ, 2015. - 95 с.
35. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення (у циклі Анохінських читань) : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.: 20 листоп. 2015 р., м. Київ / М-во освіти і науки України, Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, Гуманітар. ін-т ; [редкол.: В. О. Огнев'юк та ін.]. - Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2015. - 146 с.
36. Фізична культура та спорт у навчальних закладах Східноєвропейських країн : матеріали II міжнар. наук.-практ. конф. : 22-23 трав. 2013 р., м. Чернівці / Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича [та ін. ; редкол.: Прядко В. В. та ін.]. - Чернівці : Технодрук, 2013. - 407 с.
37. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи // Кутек Т. Б.,

- Кучерук В. А. Спеціальна фізична та технічна підготовка юних дзюдоїстів. - 2014. - С. 61-65.
38. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід і сучасні технології : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 2–4 жовт. 2014 р. / М-во освіти і науки України, Запоріж. облдержадмін., Запоріж. нац. техн. ун-т, Ф-т упр. фіз. культурою та спортом ; [редкол.: В. М. Шамардін та ін.]. - Запоріжжя : ЛПС, 2014. - 311 с.
39. Чешейко С. // Журнал «Фізичне виховання в школі», 2005.- №5. – С. 190.
40. Шандригось В.І. Значення спеціалізованих рухливих ігор у техніко-тактичній підготовці юних борців / В.І. Шандригось // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. № 4 (23). Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О., 2017. С. 132-136.
41. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Методичні рекомендації. Тернопіль, 2006. 44 с.
42. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-Методичний посібник / В.І. Шандригось. 2-ге вид. доповнене і перероблене. Тернопіль: Вектор, 2013. 60 с.
43. Шандригось В.І. Спортивна боротьба з методикою викладання: Навчальний посібник /В.І. Шандригось. Тернопіль: ТДПУ, 2003. 224 с.
44. Шахмурадов Ю.А. Методика навчання спортивній боротьбі/ Актуальні проблеми спортивної боротьби / Шахмурадов Ю.А. // - К.:2008. - 156 с
45. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – с. 272.
46. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина 1.- Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – с. 224.
47. Юрчук, С. М. Харчування при фізичних тренуваннях : метод. рек. (для студ. та викладачів ВНЗ, тренерів) / Юрчук С. М., Петренко Ю. О., Меньших О. Е. ; М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Черкас. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького, Каф. фіз. виховання. - Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2013. - 46 с.

48. Язловецька, Оксана. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті європейських країн / Оксана Язловецька // Рідна школа. - 2017. - № 3/4. - С. 75-80.
49. Яковлів, Володимир Леонтійович. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. / В. Л. Яковлів. - Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. - 271 с.
50. Яковлів, Володимир Леонтійович. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. / В. Л. Яковлів. - Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. - 271 с.
51. Яловик В. Т.. Медико-біологічні й педагогічні засоби відновлення та підвищення працездатності спортсменів : метод. розробка / В. Т. Яловик; Волин. нац. ун-т ім. Л. України, Ін-т фіз. культури та здоров'я, Каф. теорії та методики фіз. виховання. - Луцьк : РВВ Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки, 2010. - 182 с.