

3. Не квапте події:

Дайте дитині час звикнути до нового середовища. Не вимагайте від неї негайних успіхів і не примушуйте брати участь у змаганнях, якщо вона до цього не готова.

#### **Висновки.**

Тренувальний процес у дзюдо для дітей повинен бути безпечним, поступовим і орієнтованим на розвиток загальних фізичних якостей. Найважливішим фактором успіху є кваліфікований тренер, який знайде баланс між ігровим підходом і технічною підготовкою.

Організація тренувального процесу юних дзюдоїстів вимагає врахування вікових і психологічних особливостей дітей, а також створення безпечних умов для занять. Тренер має виступати не лише наставником, а й прикладом для своїх вихованців, формуючи в них любов до спорту та здорового способу життя.

Правильний підхід до тренувань на ранньому етапі закладає основу для успішного розвитку юного спортсмена та його майбутніх досягнень у дзюдо.

#### **Список використаних джерел**

1. Ананченко, К. В. Особливості підготовки юних спортсменів у дзюдо. – Харків: ХДАФК, 2020.
2. Булатова, М. М. Основи спортивного тренування. – Київ: Вища школа, 2004.
3. Чертов, І.І., Бойченко, Н.В., Зантарая, Г.М., & Мирошніченко, Є.С. 2021. Аналіз показників змагальної діяльності лідируючих дзюдоїсток вагової категорії до 52 кг. Єдиноборства, 1(19), 69-78.
4. Силін, О. В. Основи спортивної підготовки в єдиноборствах. – Київ: Олімпійська література, 2017.
5. Лях, В. І. Розвиток координаційних здібностей у дітей та підлітків. – Київ: Фізична культура і спорт, 2018.
6. International Judo Federation. Judo Coaching Guidelines for Children and Youth. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.ijf.org>.
7. World Judo Federation. Judo for Kids: Development and Safety. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.worldjudofederation.org>.

Бережанський О. О. <https://orcid.org/0000-0002-4764-2006>

Божик М. В. <https://orcid.org/0000-0001-6037-6032>

Голуб В. А. <https://orcid.org/0000-0003-3123-7169>

## **ОПТИМІЗАЦІЯ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ЛИЖНИКІВ-ДВОБОРЦІВ**

*Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія  
ім. Тараса Шевченка*

***Annotation.** The study highlights the experimental justification of the program for improving the physical training of skiers-competitors at the stage of preliminary basic training, taking into account significant indicators of physical fitness.*

***Keywords:** skiers-competitors, physical training, general and special physical fitness, stage of preliminary basic training.*

***Постановка та актуальність проблеми.** Зростання спортивних результатів у лижному двоборстві великою мірою залежить від ефективності системи багаторічної підготовки юних спортсменів.*

*Відомо, що багато сильних лижників-двоборців уперше стали на лижі у 5 років, а виступали на змаганнях навіть після 35–40 років. Довголіття таких спортсменів є особливо характерним для лижного двоборства. Проте є і такі факти, коли у віці 17–18 років юні*

спортсмени демонстрували добрі результати та ставали переможцями низки змагань високого рівня, але далі їх не можна було знайти у списках сильних двоборців України, вони зникали, не досягаючи свого розквіту в старшому віці.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемі фізичної підготовки спортсменів присвячено низку робіт [1, 2, 3, 4, 5]. Деякі автори [1, 2, 3, 4, 5] відзначають, що поліпшення фізичної підготовки юних спортсменів може відбуватися як за рахунок підвищення рівня окремих фізичних якостей, так і їх поєднання. Розвиток окремих фізичних якостей тісно пов'язаний зі спеціалізованим впливом на основні системи енергозабезпечення: аеробну та анаеробну. Тому одним із напрямків удосконалення фізичної підготовки є розробка методики впливу на провідні системи енергозабезпечення через оптимізацію основних компонентів дозування фізичних навантажень: інтенсивність, тривалість, кількість повторень, тривалість інтервалу відпочинку та характер його організації [1, 3, 5].

Отже, актуальною є проблема пошуку найефективніших шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості юних лижників-двоборців, що дозволить при виконанні оптимальних обсягів тренувальних навантажень поліпшити спортивні результати.

**Метою** нашого дослідження є вдосконалення фізичної підготовки юних лижників-двоборців.

**Об'єкт дослідження** – фізична підготовка в лижному двоборстві.

**Предмет дослідження** – структура та зміст фізичної підготовки в лижному двоборстві на етапі попередньої базової підготовки.

Відповідно до мети дослідження було поставлено такі **завдання**:

1. Визначити структуру та зміст фізичної підготовленості лижників-двоборців.
2. Визначити критерії фізичної підготовленості лижників-двоборців на етапах базової підготовки.
3. Виявити взаємозв'язки показників функціонального стану, розвитку фізичних якостей та компонентів тренуваності лижників-двоборців різної кваліфікації на етапах базової підготовки.
4. Експериментально перевірити програму фізичної підготовки лижників-двоборців на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням критеріїв фізичної підготовленості.

**Виклад основного матеріалу.** У дослідженні взяли участь 32 лижники-двоборці, з яких 20 юних спортсменів віком 12-14 років, (Кременецької, Ворохтянської, Верховинської СДЮСШОР) та 12 спортсменів віком 15-17 років (КМС).

Педагогічне спостереження дозволило нам встановити вихідний рівень показників фізичної працездатності за низкою показників, а саме: PWC<sub>170</sub>; анаеробна метаболічна ємність; аеробна метаболічна ємність; загальна метаболічна ємність; максимальне поглинання кисню. Також нами було встановлено рівень функціонального стану за показниками: потужності креатинфосфатного, гліколітичного джерел енергозабезпечення; показниками стану симпатoadреналової системи. Рівень розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей досліджуваних двоборців встановлювався за допомогою тестів рекомендованих типовою навчальною програмою для ДЮСШ та СДЮСШОР з лижного двоборства. Нами було визначено критерії фізичної підготовленості лижників-двоборців на етапах базової підготовки та встановлено кореляційні взаємозв'язки показників фізичної працездатності, функціонального стану, загальної і спеціальної фізичної підготовленості лижників-двоборців на етапах базової підготовки.

Виявлено, що основними визначальними чинниками прояву спортивної майстерності на етапах базової підготовки є показники фізичної працездатності; анаеробної, аеробної та загальної метаболічної ємності; потужності гліколітичного джерела енергозабезпечення; мобілізації енергетичних резервів організму.

Таким чином, можна зробити попередній висновок, що наведені показники детермінують динаміку потужності та ємності джерел енергозабезпечення м'язової діяльності, індивідуальну збалансованість в організмі функцій репродукції та утилізації та в значній мірі обумовлюють найвищий рівень досягнень спортсменів.

За даними кореляційного аналізу на етапі попередньої базової підготовки показники спортивних результатів у стрибках на лижах з трампліна К-40 м мають:

- тісні кореляційні взаємозв'язки з показниками рівня розвитку швидкісних якостей ( $r = 0,628$ ); з показниками розвитку спритності ( $r = 0,871$ ); з показниками вибухової сили м'язів ніг ( $r = 0,801$ );

- середні кореляційні взаємозв'язки з показниками рівня розвитку витривалості (за результатами бігу 1000 м –  $r = 0,507$ ; безперервного бігу 5 хв –  $r = 0,429$ ); рівнем розвитку гнучкості ( $r = 0,450$ ).

- зворотні кореляційні взаємозв'язки з показниками рівня розвитку силових якостей (підтягування на поперечині  $r = -0,263$ , кидок набивного м'яча  $r = -0,668$ ).

На етапі попередньої базової підготовки показники спортивних результатів юних лижників-дворборців в бігу на лижах, мають:

- тісні кореляційні взаємозв'язки ( $p < 0,05$ ) з показниками рівня розвитку спритності ( $r = 0,648$ ); з показниками розвитку витривалості (за результатами бігу на 1000 м –  $r = 0,827$  та результатами безперервного бігу 5 хв –  $r = 0,892$ );

- середні кореляційні взаємозв'язки з показниками рівня розвитку швидкісних якостей ( $r = 0,437$ );

- низькі кореляційні взаємозв'язки з рівнем розвитку гнучкості ( $r = 0,245$ );

- зворотні взаємозв'язки з показниками розвитку вибухової сили м'язів ніг (за результатами стрибка у довжину з місця  $r = -0,757$ ; та стрибка у висоту з місця  $r = -0,621$ ).

Наступним етапом нашого дослідження була розробка та перевірка програми фізичної підготовки лижників-дворборців на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням критеріїв фізичної підготовленості та значимості показників функціонального стану, показників розвитку фізичних якостей та компонентів тренуваності лижників-дворборців різної кваліфікації на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки.

У результаті застосування авторської програми вдосконалення фізичної підготовки лижників-дворборців на етапі попередньої базової підготовки у спортсменів експериментальної групи порівняно зі спортсменами контрольної групи спостерігалися значні позитивні зміни в динаміці показників фізичної працездатності: за показниками PWC 170 лижники-дворборці експериментальної групи випереджали спортсменів контрольної групи на 32%; за показниками АНАМС – на 13%; за показниками АМС – на 10%; збільшилися показники загальної метаболічної ємності на 9%; показники МПК – на 12%; ефективність використання аеробного джерела енергозабезпечення м'язової діяльності за показниками W пано та ЧСС пано – 11% та 2% відповідно.

Запропонована програма вдосконалення фізичної підготовки лижників-дворборців на етапі попередньої базової підготовки суттєво поліпшила рівень показників швидкісно-силової підготовленості лижників-дворборців експериментальної групи порівняно зі спортсменами контрольної групи, а саме: рівень розвитку швидкості за результатами бігу 60 м – на 10,7%; координаційні якості за результатами човникового бігу 4x10 м – на 3,6%; рівень розвитку вибухової сили м'язів ніг за результатами стрибка в довжину з місця – на 7,9%; рівень розвитку силових якостей за результатами підтягування на поперечині – на 16,6%.

**Висновки.** Результати педагогічного експерименту свідчать про те, що застосування програми удосконалення структури та змісту фізичної підготовки лижників-дворборців на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням критеріїв фізичної підготовленості та значимості показників функціонального стану, призвело до покращення показників розвитку фізичних якостей та компонентів тренуваності лижників-дворборців та сприяло достовірному зростанню як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості без збільшення величини тренувальних навантажень.

#### Список використаних джерел

1. Бережанський О. О., Бережанський В. О., Трач В. М. Спеціальна фізична підготовка лижників-дворборців. Львів : 2002. 83 с.

2. Бережанський О. О. Удосконалення структури та змісту фізичної підготовки лижників-двоборців на етапі попередньої базової підготовки: автореферат дисертації. : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих і спорту : 24.00.01. Львів, 2011. 22 с.

3. Бережанський О. О., Трач В. М. Фізична працездатність юних лижників-двоборців на етапі попередньої базової підготовки. Актуал. пробл. розв. руху «Спорт для всіх; досвід, досягнення, тенденції»: зб. наук. пр. Тернопіль, 2007. Вип. 2. С. 83-87.

4. Бережанський В. О. Трач В. М. Спеціальна фізична підготовка лижників-двоборців. Львів : 2002. 83 с.

5. Волков Л. В. Теорія и методика детского и юношеского спорта : Київ : Олімпійська література, 2002. 295 с.

Бойченко Н.В., <http://orcid.org/0000-0003-4821-5900>

## МОДЕЛЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ САМБІСТОК 18-20 РОКІВ

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Annotation.** *In the paper, based on the analysis of performances at competitions, a model of the competitive activity of sambo wrestlers aged 18-20 was created. We analyzed 30 fights of female sambo wrestlers. The developed model of competitive activity of sambo wrestlers of 18-20 years old shows that sambo wrestlers mainly compete in a standing position with the use of a throw behind the back from the knees, a pass to the legs, a grab of the 1st leg, with the emphasis of the shin in the thigh, a grab under one leg. Sambo wrestlers use combination techniques and counterattacks both in a standing and lying position. Also, hooks are mainly used as a preparatory action, a throw with the emphasis of the shin in the thigh mainly in the counter attack of athletes, a throw under one leg as a counterattack. In the floor position, lying down, athletes use flips, levers, holds, but the most effective are holds, as they are used at the moment of the opponent's mistake.*

**Keywords:** *sambo wrestlers, fights, competitive activity, performance, throw.*

Аналіз змагальної діяльності в різних видах боротьби привертає увагу багатьох дослідників досить тривалий час [3, 10, 12, 14]. Він дозволяє виявити найбільш ефективні технічні прийоми та дії, що використовують спортсменки під час змагальної сутички [3-5]. Також, на основі нього створюються моделі підготовки спортсменок, що включають моделювання змагальної діяльності [2, 6, 7, 8, 15]. Все це дозволяє індивідуалізувати процес техніко-тактичної підготовки в різних видах боротьби [1, 9, 11, 13].

Модель змагальної діяльності самбісток 18-20 років була створена на основі аналізу виступів на змаганнях 10 спортсменок, вагових категорій до 50, 54, 59 кг, рівня спортивної підготовленості – КМС, МСУ. Було проаналізовано по 3 змагальні сутички кожної спортсменки (30 сутичок).

З таблиці 1 видно, що спортсменки виконали 207 (стойка – 179; партер та лежачи – 28) технічних дій. Найчастіше самбістки в сутичці виконували кидок через спину з колін (29 %), прохід в ноги (12 %), з упором гомілки в стегно (8 %), підхват під одну ногу (8 %), вихват 1-ї ноги (9 %), зачеп зсередини під різнойменну ногу (9 %). Великий відсоток застосування цих кидків пояснюється тим, що вони входять до комбінаційної техніки. В положенні партер, лежачи спортсменками використовувались такі утримання: збоку (29 %), поперек (14 %), зверху (7 %), які мали досить високу ефективність, так як застосовувались у момент помилки суперниці. Також самбістки застосовували больові прийоми: важіль ліктя (36 %) та важіль коліна (14 %), при чому важіль коліна виявився не ефективним та застосовувався в зустрічній атаці спортсменок. Важіль ліктя застосовувався в комбінаційній техніці самбісток та мав середню ефективність.