

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

Факультет фізичної культури та здоров'я людини

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

ВИКОРИСТАННЯ КРОСФІТУ У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав:
студент 2 курсу 611 групи
спеціальності 017
«Фізична культура і спорт»
Гульчак Юрій Павлович
Керівник: д. н. фіз.вих. і спорту,
проф. Гакман А.В.
Рецензент: ст. викладач,
Ніколайчук О.П.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № _____

від “__” _____ 2023 р.

Завідувач кафедри _____ Наконечний І. Ю.

Чернівці – 2023

АНОТАЦІЯ

Гульчак Ю.П. Використання кросфіту у підготовці юних дзюдоїстів.

Кваліфікаційна робота ОР магістр зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича; Чернівці, 2023.

У роботі теоретично обґрунтовано проблему кросфіту у системі підготовки спортсменів, розкрито можливості застосування кросфіту як засобу фізичної підготовки у тренувальному процесі єдиноборців. Описано особливості застосування засобів фізичної підготовки у тренувальному процесі юних дзюдоїстів. Визначено ефективність впливу засобів фізичної підготовки різної спрямованості під час підготовки юних дзюдоїстів. Розроблено методичні рекомендації для використання кросфіту у підготовці юних дзюдоїстів.

Ключові слова: дзюдо, силова підготовка бій, кросфіт.

ABSTRACT

Hulchak Y.P. The use of crossfit in the training of young judokas.

Qualifying thesis for the master's degree in specialty 017 "Physical culture and sport", Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University; Chernivtsi, 2023.

The work theoretically substantiates the problem of crossfit in the system of training athletes, reveals the possibilities of using crossfit as a means of physical training in the training process of martial artists. Features of the use of physical training in the training process of young judokas are described. The effectiveness of different types of physical training during the training of young judokas was determined. Methodical recommendations for the use of crossfit in the training of young judokas have been developed.

Keywords: judo, strength training, combat, crossfit.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ ЛІТЕРАТУРНИХ ДАНИХ	7
1.1 Ретроспективний аналіз та сучасні тенденції реалізації принципу єдності загальної та спеціальної підготовки у тренувальному процесі спортсменів	7
1.2 Аналіз складу та структури засобів фізичної підготовки у процесі підготовки борців різної кваліфікації	12
1.3 Можливості застосування кросфіту як засіб фізичної підготовки у тренувальному процесі єдиноборців	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	35
2.1. Методи дослідження	35
2.2. організація дослідження	42
РОЗДІЛ 3. ПОЄДНАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ РІЗНОЇ НАПРЯМОК У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ	44
3.1. Особливості застосування засобів фізичної підготовки у тренувальному процесі юних дзюдоїстів	44
3.2. Ефективність впливу засобів фізичної підготовки різної спрямованості під час підготовки юних дзюдоїстів	52
3.3. Методичні рекомендації для використання кросфіту у підготовці юних дзюдоїстів	58
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65

ВСТУП

Створення та впровадження в практику програми ДЮСШ з "дзюдо", що вносить значні зміни та розширення в нормативний та змістовний аспекти вітчизняної системи підготовки дзюдоїстів, вимагає від експертів серйозного перегляду ряду положень цієї системи, включаючи особливості тренувального та виховного процесів молодих атлетів на початкових етапах підготовки [2, 17, 29, 42 та ін.]. Незважаючи на те, що в роботах провідних фахівців дитячого та юнацького спорту дуже ґрунтовно розкрито пріоритетні положення теорії спортивної підготовки юних спортсменів, багато аспектів проблеми оптимізації фізичної підготовки та вдосконалення фізичних якостей з урахуванням сучасних тенденцій розвитку спортивного руху вимагають поглибленого вивчення та модернізації [5].

Більш висока необхідність ефективному вирішенні названої проблеми існує у більшості видів єдиноборств, які мають суттєве прикладне значення і дуже широке поширення у різних регіонах України, що підкреслює їхнє високе значення аспекті соціального замовлення суспільства [15]. До таких видів єдиноборств належить дзюдо, що визначає високу значущість вирішення проблеми підвищення ефективності фізичної підготовки юних дзюдоїстів у системі багаторічного тренувального процесу на етапі початкової підготовки та тренувальному етапі [25].

Названі обставини показують актуальність поглибленого пошуку ефективних варіантів обсягів та співвідношень засобів фізичної підготовки різної спрямованості у тренувальному процесі юних дзюдоїстів [12, 19, 39, 44 та ін.]. На визначення найбільш доцільних поєднань цих засобів з урахуванням сучасних тенденцій розвитку теорії та практики дзюдо спрямоване справжнє дослідження, що визначає високу актуальність обраної теми дисертації.

Незважаючи на значну кількість науково-дослідних робіт, спрямованих на вивчення особливостей поєднання засобів фізичної підготовки дзюдоїстів різної кваліфікації та віку проблема системного оновлення та конкретизації наявних у літературі даних у зв'язку з вимогами практики, що інтенсивно змінюється, дзюдо вимагає проведення поглиблених досліджень у цьому напрямку, включаючи розробку програми фізичної підготовки із пріоритетним застосуванням засобів кросфіту як виду сучасного високоефективного тренінгу [5, 9, 16, 22 та ін.]..

Вищевикладені положення дозволили виявити наявність проблемної ситуації, що характеризується такими протиріччями:

- між необхідністю підвищення ефективності розвитку фізичних якостей юних дзюдоїстів відповідно до сучасних вимог та недостатнього обсягу науково обґрунтованої інформації про шляхи цього розвитку;

- між необхідністю оптимізації системи реалізації засобів загальної фізичної підготовки юних дзюдоїстів та недоліком точних рекомендацій щодо складу, пріоритету застосування та обсягу цих засобів у тренувальному процесі;

- між необхідністю значної модернізації складу засобів ЗФП юних дзюдоїстів із включенням сучасних видів спортивної діяльності та відсутністю завершених наукових досліджень, що підтверджують ефект позитивного впливу такої модернізації.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес та змагальна діяльність юних дзюдоїстів.

Предмет дослідження – особливості застосування кросфіту у системі спортивної підготовки юних дзюдоїстів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати використання кросфіту у підготовці юних дзюдоїстів та розробити методичні рекомендації.

Завдання дослідження:

1. Виявити та подати у систематизованому вигляді склад та пріоритети застосування основних засобів кросфіту юних дзюдоїстів відповідно до тенденцій розвитку сучасного спортивної підготовки.

2. Визначити особливості застосування засобів кросфіту у тренувальному процесі юних дзюдоїстів

3. Розробити методичні рекомендації для використання кросфіту у підготовці юних дзюдоїстів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних даних, педагогічне спостереження, анкетування тренерів, тестування, експертна оцінка, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ ЛІТЕРАТУРНИХ ДАНИХ

1.1 Ретроспективний аналіз та сучасні тенденції реалізації принципу єдності загальної та спеціальної підготовки у тренувальному процесі спортсменів

Процес спортивної підготовки повинен здійснюватися у повній відповідності із загальними педагогічними принципами та принципами фізичного виховання, широко відомими у вітчизняній спортивній педагогіці. Серед цих принципів найчастіше реалізуються принцип свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності та поступового підвищення вимог. У сукупності вони є необхідною базою для пізнання специфічних закономірностей спортивного тренування та ефективного використання їх у єдності із цими об'єктивно існуючими закономірностями (.).

Ще в 70-ті роки минулого століття було сформовано загалом комплекс основних закономірностей спортивного тренування, що зумовлює розробку блоку пріоритетних принципів: спрямованість до максимуму досягнень, поглиблена спеціалізація та індивідуалізація; єдність загальної та спеціальної підготовки спортсмена; безперервність тренувального процесу; взаємозв'язок поступовості та тенденції до «граничних» навантажень; хвилеподібність динаміки навантаження; циклічність тренувального процесу. У цьому блоці чільне місце посідає принцип єдності загальної та спеціальної підготовки спортсменів, який обумовлений наявністю залежності спортивних досягнень від різнобічного розвитку спортсмена, що забезпечується взаємодією всіх органів, систем та функцій організму, що займаються в процесі

життєдіяльності та високою кореляцією різних рухових умінь та навичок, що створюють доцільні Передумови для вдосконалення освоєних рухових процесів та утворення нових форм рухів.

Принципово важливим завданням дотримання вимог принципу єдності загальної та спеціальної підготовки спортсмена є необхідність реалізації найбільш ефективних поєднань цих видів підготовки залежно від виду спорту та структури підготовленості котрі займаються, індивідуальних особливостей атлета, етапи підготовки, генетичних передумов та специфіки вікового розвитку спортсмена.

Особливості взаємозв'язку загальної та спеціальної підготовки визначаються трьома основними положеннями, зміст яких характеризується в наступному [13]:

– невіддільність та взаємодія цих видів підготовки для забезпечення високої ефективності спортивного вдосконалення;

- Взаємообумовленість змісту загальної та спеціальної підготовки, маючи на увазі той факт, що зміст загальної підготовки включає специфічні особливості залежно від обраного виду спорту, а зміст спеціальної підготовки залежить від попереднього рухового досвіду, створеного на базі загальної підготовки;

- Незводимість названих видів підготовки в аспекті необхідності дотримання оптимальних параметрів їх співвідношень на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки.

Продовжуючи ретроспективний аналіз шляхів реалізації принципу єдності загальної та спеціальної підготовки спортсменів, слід зазначити, що у багатьох публікаціях 80 – 90-х років минулого століття він не проводиться у вигляді окремої закономірності та розглядається лише фрагментарно у змісті інших принципів. Так, В.М. Платонов, зберігши основна істота принципів спортивного тренування в трактуванні Л.П. Матвєєва, виявив нову закономірність, сформулювавши її як принцип «єдності та взаємозв'язку

структури підготовленості». При цьому він не виділив як окремий постулат принцип єдності загальної та спеціальної підготовки в тренувальному процесі спортсменів, але зазначив, що «перелічені принципи не вміщують все різноманіття закономірностей, характерних для сучасного спортивного тренування».

До проблеми пошуку оптимальних співвідношень загальної та спеціальної підготовки спортсмена повернувся Л.П. Матвеев, який, з одного боку, наголосив на неординарній складності цієї проблеми і, з іншого боку, уточнив та конкретизував ряд окремих положень, що визначають її істоту. По-перше, автор зазначив той факт, що підготовка спортсмена є багатокomпонентним процесом, у змісті якого представлені як специфічні фактори спеціалізації в обраному виді спорту (спеціальна підготовка), так і інші ланки тренувального процесу, що не є частиною спортивної спеціалізації, але мають позитивний ефект у вдосконаленні спортсмена (загальна підготовка). По-друге, оптимальне поєднання цих факторів та ланок забезпечує найбільш ефективну підготовку спортсмена та характеризує дієвість принципу єдності загальної та спеціальної підготовки. По-третє, специфіка обраного виду спорту накладає помітний відбиток зміст загальної підготовки спортсмена, яка значно різниться залежно від цієї специфіки. По-четверте, співвідношення обсягів та спеціальної підготовки суттєво залежать від багатьох факторів, включаючи рівень підготовленості спортсмена, специфіку виду спорту, етап багаторічного тренувального процесу, індивідуальні особливості розвитку. При цьому цілком допускається широкий діапазон названих співвідношень, який має лише принципові орієнтири, але не конкретні кількісні обсяги загальної та спеціальної підготовки залежності від перерахованих факторів.

Таким чином, уточнення та конкретизація зазначених вище положень дозволили Л.П. Матвееву стверджувати, що «до висот спорту ведуть не лише фактори вузької спеціалізації, а й органічно поєднані з ними фактори загальної

підготовки спортсменів, що дозволяють разом з глибоко спеціалізованими тренуючими впливами найбільшою мірою розкрити потенційні можливості спортсмена, збільшити і реалізувати їх у спортивних. досягненнях».

На початку поточного століття принцип єдності загальної та спеціальної підготовки спортсмена було повернено до комплексу основних принципів спортивного тренування. У цьому Ю.Ф. Курамшин наголосив, що в основі названого принципу лежать уявлення про наявність тісної кореляції обраного виду спорту та рівня досягнень у ньому із загальним різнобічним розвитком спортсмена. Така залежність пояснюється, по-перше, взаємозв'язком всіх органів, систем та функцій організму спортсмена у процесі діяльності і, по-друге, широкими можливостями взаємодії різних рухових умінь та навичок при оволодінні новими рухами та вдосконаленні вже освоєних.

Найбільш суттєво проявляється значення аналізованого принципу при здійсненні загальної та спеціальної фізичної підготовки, яка є органічно пов'язаною частиною інтегральної підготовки спортсмена та спрямована на зміцнення функцій та систем організму, підвищення функціональних можливостей, розвиток рухових якостей, включаючи силу, швидкість, витривалість, гнучкість та спритність. У цьому Н.Г. Озолін вважав за необхідне розділяти спеціальну підготовку на дві частини: попередню, переважно спрямовану на побудову спеціального «фундаменту», і основну, що реалізується з метою максимального розвитку рухового потенціалу стосовно вимог обраного виду спорту.

На перших етапах багаторічної підготовки спочатку проводиться загальна фізична підготовка, потім на її основі будується спеціальний фундамент, на базі якого розвиваються до можливо високого рівня спеціальні фізичні якості. Співвідношення засобів загальної та спеціальної підготовки спортсменів залежить від кваліфікації, віку, індивідуальних особливостей, виду спорту, етапів та періодів тренувального процесу, причому зі зростанням

кваліфікації збільшується обсяг засобів спеціальної підготовки та скорочується питома вага засобів загальної підготовки.

Дещо інакше трактував аналізовані положення Г.С. Туманян, який зазначив, що результатом загальної фізичної підготовки є більш високий рівень працездатності, що виявляється у вправах з інших видів спорту, а вимоги до рівня спеціальної фізичної підготовки визначаються з урахуванням специфіки кожного виду спорту та індивідуальних особливостей атлетів (віку, кваліфікації, статі) та маси тіла).

Таким чином, завершуючи результати ретроспективного аналізу та тенденцій реалізації принципу єдності загальної та спеціальної підготовки у тренувальному процесі спортсменів, можна зробити наступні узагальнення:

- принцип єдності загальної та спеціальної підготовки спортсмена посідає пріоритетне місце у комплексі основних закономірностей спортивного тренування, який був сформований ще у 70-ті роки минулого століття;

- відповідно до вимог цього принципу, під час підготовки спортсмена необхідно дотримуватись найефективніших поєднань засобів загальної та спеціальної підготовки, що залежить у кожному конкретному випадку від специфіки виду спорту, структури підготовленості спортсмена, генетичних передумов, віку та індивідуальних особливостей, етапу підготовки;

- визначено три основні особливості принципу єдності загальної та спеціальної підготовки спортсменів, до яких входять: невіддільність та взаємодія цих видів підготовки, взаємозумовленість їх змісту, незводність та необхідність дотримання оптимальних поєднань на різних етапах багаторічної спортивної підготовки;

- значення аналізованого принципу дуже суттєво проявляється при реалізації загальної та спеціальної фізичної підготовки, причому у міру зростання кваліфікації та віку спортсмена скорочується питома вага засобів загальної підготовки та збільшується обсяг засобів спеціальної підготовки, що

яскраво відображає ефект невіддільності, взаємодії та незводності цих сторін тренувального процесу.

1.2. Аналіз складу та структури засобів фізичної підготовки у процесі підготовки борців різної кваліфікації

Основним засобом загальної фізичної підготовки спортсменів є загальнопідготовчі вправи різного характеру та спрямованості, які застосовуються для вирішення наступних пріоритетних завдань [20]:

- Оптимізація розвитку функціональних якостей і здібностей, що виявляються в обраному виді спорту, але не є основним завданням спортивної спеціалізації;

- Збереження та поповнення умінь і навичок, що підвищують ефект формування та вдосконалення техніко-тактичних дій, що виконуються в умовах змагальної діяльності;

- прискорення процесів відновлення після великих та максимальних навантажень та зниження негативних впливів монотонності тренування спеціалізованого характеру.

У цьому слід зазначити, що загальнопідготовчі вправи надзвичайно різноманітні і поділяються на великі групи, причому у першу групу включаються вправи, близькі за впливом до спеціальним, тоді як у другу групу входять вправи, значно контрастують за характером впливу зі спеціалізованими вправами [45].

Яскравим прикладом ефективності реалізації загальнопідготовчих вправ першої групи є поєднання гімнастичних, акробатичних та важкоатлетичних вправ у складі комплексів, що виконуються у формі кругового тренування, причому якщо тривалість виконання цих комплексів дозувати відповідно до тривалості поєдинків борців, то спрямованість функціонування систем організму атлетів буде значною. їх специфічними навантаженнями ().

Загальнопідготовчі вправи другої групи, що характеризуються контрастною спрямованістю до спеціалізованих вправам борців, являють собою переважно циклічні вправи значної тривалості і вимагають прояви загальної витривалості, включаючи кросовий біг, плавання, велоспорт, гребний спорт, лижні гонки. Застосування цих вправ дає високий ефект для формування фундаменту аеробної витривалості та служить основою для розвитку спеціальних фізичних якостей та здібностей, необхідних у тренувальній та змагальній діяльності борців [23]. У цьому слід зазначити, що вправи контрастного характеру проти специфікою обраного виду спорту таки становлять основу загальної фізичної підготовки спортсменів, зокрема і борців різної кваліфікації [18].

Проблема вибору складу та співвідношення засобів фізичної підготовки у тренувальному процесі борців завжди перебувала у зоні підвищеної уваги фахівців різних видів боротьби. Так, Бурла А. [16] наголошував на необхідності акцентованого розвитку силових якостей борців високої кваліфікації з використанням засобів важкої атлетики та силових тренажерів. Мартинов Ю. [25], погоджуючись в цілому з цією думкою, рекомендував борцям застосовувати як ЗФП спортивні ігри та біг. Волков Л. [5] виділив ширший комплекс основних засобів ЗФП, включивши до нього ходьбу, біг, плавання, лижний спорт, спортивні ігри, гімнастичні вправи, вправи зі штангою та гирями, причому автор відзначив можливість застосування як засоби ЗФП спеціальних борцівських вправ.

А. Кривенко [24] більш системно виділив форми занять ЗФП борців-дзюдоїстів, визначивши, що для вдосконалення загальної витривалості застосовуються крос, плавання та спортивні ігри; для розвитку швидкісно-силових якостей – естафети та комплекси вправ, що виконуються у формі кругового тренування; для розвантажувальної роботи – ходьба, плавання, вправи на розслаблення в невеликих обсягах.

Белкова Т. [14] настійно рекомендували для розвитку загальної витривалості борців застосовувати ходьбу, кросовий біг, пересування на лижах, плавання, гребний спорт та спортивні ігри, включаючи футбол, баскетбол, гандбол, регбі, причому автори підкреслили, що найбільш сприятливі умови для оптимального підвищення аеробної витривалості борців створюються за пульсового режиму на рівні 140 – 150 ударів на хвилину від кваліфікації, віку та періоду річного циклу підготовки.

Брюховецький О. підкреслив, що на етапі початкової підготовки юних борців-вільників як засоби ЗФП пріоритет повинен належати акробатичним вправам і найпростішим видам єдиноборств, включаючи також у тренувальний процес плавання, спортивні ігри, гімнастику, важку атлетику, лижний спорт та створюючи цим необхідну основу для розвитку спеціальних фізичних якостей і освоєння техніко-тактичних дій.

Дещо інакше підійшли до проблеми оптимізації вибору засобів ЗФП при підготовці юних борців Єзан Є Г [22], які наголосили на необхідності включення до тренувального процесу спортивних ігор за спрощеними правилами, кросів, легкоатлетичних, акробатичних та гімнастичних вправ. При цьому автори наголосили на необхідності суттєвого розширення спектру засобів ЗФП шляхом ширшого застосування рухливих ігор та комбінованих естафет.

Цілком системно конкретизував склад засобів ЗФП борців Ю. М. Закар'яєв [12], який рекомендував для розвитку швидкісних якостей біг на короткі дистанції та стрибки; для розвитку швидкісно-силових якостей – стрибки, метання, естафети, рухливі та спортивні ігри; у розвиток витривалості – кроси, біг у змінному темпі, спортивні гри; у розвиток сили – вправи з обтяженнями, гумовими амортизаторами, на гімнастичних снарядах; у розвиток спритності – акробатичні вправи, стрибки на батуті, вправи у парах; у розвиток гнучкості – мости, нахили, шпагати, вправи на гімнастичній стінці.

Особливу важливість здійснення ефективної ЗФП на початкових етапах навчання юних борців наголосив Ю. Г. Коджаспіров (), який наголосив на необхідності більш широкого застосування гімнастичних вправ на снарядах, акробатичних та легкоатлетичних вправ, рухливих та спортивних ігор. При цьому автор рекомендував звернути особливу увагу на розвиток силових якостей юних атлетів та використовувати як засоби загальної силової підготовки підтягування на перекладині, лазіння по канату, стрибки, метання набивних м'ячів та найпростіші види єдиноборств.

Також традиційно підійшов до проблеми вибору засобів ЗФП під час підготовки борців М.М. Лукашев (.), зазначивши, що будь-який інший вид спорту позитивно впливає на розвиток фізичних якостей юного атлета. У зв'язку з цим автор включив до широкого блоку найбільш відповідних видів спорту для юних борців спортивні ігри, акробатику та гімнастику, гребний спорт, легку атлетику, плавання, лижний спорт.

Більш фундаментально розглядав аналізовану проблему відомий фахівець вільної боротьби Саламаха О. [31], який наголошував на необхідності проведення трьох тренувальних занять з ЗФП протягом ординарного тижневого мікроциклу, включаючи спортивні ігри, кроси, підняття тяжкості, гімнастику та акробатику. При цьому автор зазначив, що заняття з ЗФП потрібні не так для розвитку фізичних якостей борців, як для підтримки досягнутого рівня підготовленості, оскільки сама боротьба є пріоритетним засобом підвищення ефекту фізичної підготовки атлетів.

Разом з тим, Платонов В. [28] рекомендував більш диференційовано підходити до обсягу засобів ЗФП у рамках тижневого мікроциклу, плануючи п'ять окремих занять з ЗФП у підготовчому періоді річного макроциклу та знижуючи кількість таких занять до трьох у змагальному періоді, що загалом відповідає закономірності принципу єдності загальної та спеціальної підготовки спортсменів, маючи на увазі їхню взаємоумовленість і стягнення [48].

Ковальов В. [23], здійснивши аналіз численних публікацій фахівців, встановили, що для розвитку загальної витривалості борців необхідно використовувати кроси та спортивні ігри; для розвитку швидкості - спринтерський біг, рухливі та спортивні ігри; у розвиток сили – вправи з обтяженнями і гімнастичних снарядах; для розвитку спритності та гнучкості – акробатичні вправи.

Найбільш оригінально виглядають пропозиції Глухов І., який рекомендував поєднання комплексу вправ загальної та спеціальної спрямованості, включаючи кидки тренувального манекена та вправи швидко-силового характеру (лазіння по канату, підтягування, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, вправи з партнером).

Зовсім інший підхід запропонували які розробили об'ємні комплекси рухливих ігор як засоби ЗФП юних борців з одночасним формуванням елементарних навичок ведення боротьби.

Поділяючи цю думку, Перебийніс В.Б. [27] найбільш системно досліджували ефективність реалізації різних ігор у тренувальному процесі молодих борців. При цьому автори підкреслили, що ці ігри сприяють розвитку фізичних здібностей, що займаються, створюючи умови для вдосконалення спеціальних якостей та формування технічних умінь.

У той самий час Мнеліхова Т. [26], навпаки, висловили заперечення щодо пріоритетного застосування ігор з елементами боротьби на початкових етапах тренування юних борців, вважаючи, що це може призвести до утворення неправильних умінь у проведенні прийомів.

Ковальов В. [23], наголосивши на необхідності першочергового вирішення завдань загальної фізичної підготовки юних борців, зазначив, що принциповим питанням гарантії ефективності тренувального процесу є співвідношення обсягів часу на вправи загальної та спеціальної підготовки.

Найбільш конкретно систематизували основний склад вправ ЗФП борців Арзютов Г. [9], які розділили кошти ЗФП борців на дві великі групи:

загальнорозвиваючі та загальнопідготовчі. До загальнорозвивальних вправ автори віднесли кошти ЗФП, що застосовуються борцями в розминці перед основною частиною тренувального заняття, а до загальнопідготовчих вправ увійшли легкоатлетичні, акробатичні, ігрові види спортивної діяльності, плавання, лижні гонки, веслування. При такому широкому спектрі загальнопідготовчих вправ дуже важливим є питання систематизації їх поєднання з метою підвищення ефективності підготовки борців.

Бартік П. запропонував класифікувати засоби ЗФП борців за такими блоками: швидко-силові вправи (штанга, стрибки, метання, підтягування, гімнастика), бігові вправи, циклічні вправи (плавання, лижі), спортивні ігри (футбол, баскетбол, гандбол. При цьому автор зазначив, що загальнопідготовчі вправи мають займати близько 42% загального тренувального часу.

Дуже відомий у недавньому минулому спеціаліст боротьби Вовченко Л. [18] рекомендував як засоби ЗФП юних борців застосовувати кроси і біг на довгі дистанції, швидку ходьбу в гору, лижні гонки, баскетбол, вправи з партнером, елементарні форми єдиноборств і лише починаючи з чотирнадцятирічного віку - вправи зі штангою чи іншими. Крім того, автор вважав за необхідне використовувати спортивні та рухливі ігри, акробатичні вправи, біг на короткі дистанції, стрибки, вправи на розтягування, які в більшості випадків вирішують завдання підвищення рівня загальної фізичної підготовки юних борців.

Бандура В. [12] при аналізі співвідношень засобів загальної та спеціальної підготовки борців залежно від періоду річного тренувального циклу встановив, що в міру наближення до змагань при загальному зниженні обсягу та інтенсивності навантаження слід збільшувати обсяг засобів ЗФП до 60% тренувального часу. Цей вельми спірний висновок, на думку автора, дає позитивний ефект у вигляді зниження психологічної напруги, перемикання уваги та активного відпочинку.

Бартік П. [13] рекомендував частіше використовувати спеціалізовані рухливі ігри у розвиток фізичних якостей юних борців, віддаючи їм 30 – 35 % часу тренування, як у підготовчій частині занять, і у основній. При цьому автор запропонував проводити спеціальні змагання з ігор із елементами єдиноборств.

Найбільш традиційно наблизився до вирішення проблеми підвищення ефективності ЗФП юних борців, який надавав перевагу акробатичним і гімнастичним вправам, спортивним іграм, а також вправам самострахування і на борцівському мосту. При цьому автор рекомендував застосовувати різні ігри з елементами єдиноборств на всіх етапах підготовки борців, причому використовувати їх на початку основної частини тренувальних занять протягом 15 – 20 хвилин.

Як головне завдання ЗФП борців Вовченко [18] виділив необхідність підвищення моторного потенціалу, а для ефективного вирішення цього завдання він рекомендував використовувати рухливі та спортивні ігри, вправи з обтяженнями, біг на короткі дистанції.

У розробленій ще за радянських часів навчальній програмі для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ [21] міститься відсоткове співвідношення засобів загальної та спеціальної підготовки борців-вільників залежно від кваліфікації та стажу занять. При цьому якщо на етапі початкової підготовки спостерігається явне переважання обсягу засобів ЗФП, то в міру підвищення кваліфікації атлетів значення спеціальної підготовки значно зростає.

На підставі вивчення особливостей швидкісно-силової підготовки юних дзюдоїстів [43] виявив, що акцентована реалізація засобів цієї підготовки призводить до суттєвого підвищення показників функціональних можливостей та фізичної підготовленості. Розроблена автором модель річного тренувального циклу, що складається з блоків засобів швидкісно-силової спрямованості, показала досить високу ефективність.

Тімакова Т. [35] включили в широкий комплекс вправ ЗФП загальнорозвиваючі вправи (стройові та гімнастичні), допоміжні вправи з інших видів спорту (баскетбол, футбол, гімнастика, плавання, легка атлетика, гребний спорт, важка атлетика, акробатика) з манекеном, гумовими амортизаторами). Така класифікація фізичних вправ цілком традиційна для досліджень у сфері спортивної боротьби і дозволяє надати приблизний вміст засобів ЗФП та спеціальної підготовки для визначення їх співвідношень на різних етапах тренувального процесу борців.

Соколовський В. [36], наголосивши на необхідності дотримання оптимальних співвідношень засобів загальної та спеціальної підготовки у тренувальному процесі борців, встановили, що найбільш ефективним співвідношенням є 40:60 %, що свідчить про наявність суттєвої переваги обсягу засобів спеціальної підготовки в порівнянні з обсягом ЗФП.

Меліхова Т. зазначив той факт, що боротьба пред'являє надзвичайно високі вимоги до фізичної підготовленості атлетів, виявив 12 показників фізичних якостей та приватних характеристик та визначив їхню важливість у структурі інтегральної підготовленості борців греко-римського стилю. Все це дозволило автору системно уявити ефект реалізації провідних фізичних якостей у взаємодії з іншими сторонами майстерності борців.

Дуже помітним внеском у вирішення проблеми визначення характеру впливів засобів та методів ЗФП на підвищення ефективності тренувального процесу борців зробив Саламаха О. [30], який розробив та апробував експериментальну програму з пріоритетним використанням як засоби ЗФП спортивних ігор за спрощеними правилами, включаючи регбі та так званий регбол. Результати перевірки ефективності цієї програми дозволили автору рекомендувати її до впровадження у тренувальний процес борців вільного стилю.

Ще оригінальнішою є ідея про необхідність розвитку силових та швидкісних здібностей, а також локальної витривалості дзюдоїстів шляхом

акцентованого виконання вправ на в'язкопружних тренажерах інтервальним методом [41]. Це, на думку автора, значно підвищує ефективність тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменів-дзюдоїстів.

Белікова Т [30] запропонував об'ємний комплекс спеціально-підготовчих вправ з урахуванням специфіки провідних груп м'язів борців-самбістів та розробив інноваційну методику програмування цих вправ у тренувальному процесі. Апробація розробленої методики дозволила автору стверджувати її високу ефективність щодо позитивних змін показників тренувальної та змагальної діяльності атлетів.

В.В. Дубинецький, наголосивши на позитивних перспективах пов'язаного розвитку фізичних якостей юних дзюдоїстів при навчанні техніки захоплень, рекомендував використовувати на підготовчому етапі тренування розроблений ним тренажерний пристрій «міні-канат». На думку автора, застосування цього тренажера відповідно до методичних рекомендацій достовірно сприяє підвищенню показників силової підготовленості дзюдоїстів.

І. Антонік [1] звернув увагу на необхідність підвищення обсягу спеціально-підготовчих засобів при підготовці юних дзюдоїстів, причому більш ефективним є використання швидкісно-силових вправ з локальним впливом на окремі м'язові групи в ході одного тренувального заняття. Автор підкреслив, що концентроване застосування засобів силової підготовки, що передбачає локальну дію на окремі групи м'язів, дозволяє достовірно підвищити рівень фізичної підготовленості атлетів.

У цьому напрямі провів своє дослідження А.Г. Фірсов, який підтвердив, що концентроване застосування засобів швидкісно-силової підготовки з подальшою реалізацією відставленого тренувального ефекту сприяє достовірному підвищенню рівня фізичної підготовленості борців-дзюдоїстів.

На необхідність оптимального формування рухових дій юних самбістів на основі підвищення статокінетичної стійкості та витривалості звернув увагу

Бартік П. [13]. Він розробив дослідно-експериментальну програму підготовки початківців самбістів, що включає поєднане розвиток статокінетичної стійкості та витривалості, яка досить ефективна для оволодіння необхідними руховими діями.

Дещо інакше поставився до вирішення проблеми підвищення ефективності фізичної підготовки борців-самбістів Брюховецький [15], який направив своє дослідження на розробку педагогічної технології, що поєднує реалізацію локальних силових динамічних вправ, статодинамічних силових вправ та вправ техніко-тактичної спрямованості. На думку автора, реалізація цієї технології сприяє достовірному зростанню функціональної підготовленості борців-самбістів.

А.С. Крючков провів досить оригінальне дослідження з розробки так званої «конституційно-орієнтованої» технології фізичної підготовки юних дзюдоїстів 7 – 9 років. При цьому автор виявив, що підвищення локальної м'язової витривалості юних атлетів слід здійснювати шляхом пріоритетного застосування швидкісних, силових та швидкісно-силових вправ з урахуванням умов м'язів, виключаючи негативні наслідки стресового характеру.

Бурла А. [16] звернув увагу на можливість концентрованого застосування комплексу спеціальних координаційних вправ у тренувальному процесі юних самбістів з метою підвищення ефективності техніко-тактичної підготовки. Автор виявив рівні розвитку координаційних здібностей самбістів різних вагових категорій, включаючи здатність до реагування, кінестетичні здібності, орієнтацію у просторі, збереження рівноваги, узгодженість дій, що дозволило розробити методику підготовки, засновану на поєднаному формуванні техніко-тактичних дій та пріоритетних проявів координаційних здібностей для боротьби самбо.

На необхідність організації системної підготовки спортивного резерву в дзюдо звернув увагу Арабський А. [2], який провів аналіз цієї проблеми та запропонував удосконалити таку підготовку на основі спортивно-

орієнтованого фізичного виховання молодших школярів. Автор розробив модель структури, змісту та організації підготовки юних дзюдоїстів та експериментальну навчальну програму, що реалізується з урахуванням комплексу педагогічних принципів, що становлять основу концепції спортивно-орієнтованого фізичного виховання, здійснивши ретроспективний аналіз обсягів тренувальних навантажень юних дзюдоїстів, наголосив, що на етапі початкової спортивної спеціалізації питома вага засобів ЗФП має поступово скорочуватися залежно від стажу занять та кваліфікації атлетів, а обсяг засобів спеціальної фізичної підготовки, навпаки, має суттєво зростати. Це підтверджує логіку відомого у вітчизняній теорії фізичної культури принципу єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки та є вагомим аргументом при системному плануванні змісту тренувального процесу юних дзюдоїстів.

У той самий час І.В. Волков [13] ставить під сумнів дієвість принципу єдності загальної та спеціальної підготовки спортсменів, вважаючи, що його зміст не дозволяє повною мірою використати потенціал спортивних вправ та знижує рівень мотивації для занять дзюдо. При цьому автор проголошує принцип первинності змагань, значно протиставляючи його іншим відомим принципам спортивного тренування. Таке протиставлення, на наш погляд, може принести практиці дзюдо не стільки позитивний, скільки негативний ефект, оскільки збільшення числа змагань для дзюдоїстів-початківців може підвищити мотиваційні установки тих, хто займається, але водночас призвести до форсування підготовки та підвищеного травматизму юних борців.

Чільне місце у комплексі наукових досліджень про особливості підготовки юних борців займає робота В.А. Воробйова (2012), у якій він, здійснивши значну модифікацію програми багаторічного тренувального процесу з урахуванням сучасних наукових концепцій підготовки юних спортсменів, включив до блоку пріоритетних напрямів удосконалення цього процесу визначення доцільних співвідношень засобів загальної та спеціальної

фізичної підготовки юних атлетів. При цьому автор встановив особливості змісту, структури та дозування вправ загального та спеціального характеру, що найбільше відповідають віковим особливостям юних борців.

Ще однією помітною роботою у сфері фізичної підготовки борців є концепція, який рекомендують здійснювати управління багаторічною силовою підготовкою дзюдоїсток за алгоритмом, що пропонує різні варіанти концентрації навантажень у макроциклах та вибір оптимальних засобів та методів тренувального процесу. При цьому автор вважає, що на етапі початкової підготовки необхідно реалізовувати комплексний підхід з переважним використанням ігрового та змагального методів та фоновим розподілом силових навантажень у річному макроциклі.

Яскравим прикладом раціонального поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки у тренувальному процесі борців є ідея М.В. Філіппова () про можливість ефективного розвитку координаційної підготовки юних дзюдоїстів із використанням вправ парної акробатики. На думку автора, адекватний вибір таких вправ сприяє пов'язаному розвитку загальних і специфічних координаційних здібностей дзюдоїстів в умовах взаємодії з партнером.

Таким чином, узагальнюючи результати аналізу складу та структури засобів фізичної підготовки у процесі підготовки борців різної кваліфікації, можна резюмувати:

– проблема підвищення ефективності засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки у тренувальному процесі борців постійно перебувала у зоні пильної уваги фахівців, починаючи з 70-х років минулого століття;

– більшість авторів пропонує свої ідеї у повній відповідності до вимог принципу єдності загальної та спеціальної підготовки спортсменів, систематизуючи та конкретизуючи склад засобів та методів фізичної підготовки відповідно до особливостей контингенту борців, включаючи вид боротьби, кваліфікацію, вік, стать та вагові категорії котрі займаються;

– разом з тим, більшість фахівців боротьби обмежується лише перерахуванням складу засобів фізичної підготовки, не розкриваючи обсягів загальнопідготовчих вправ залежно від тренувального періоду річного циклу, а деякі автори навіть вважають ЗФП другорядною ланкою, вважаючи, мабуть, що цілеспрямований вибір засобів фізичної підготовки не є одним із пріоритетних завдань багаторічного тренувального процесу;

– незважаючи на наявність кількох ґрунтовних робіт із систематизації складу, структури та співвідношень засобів фізичної підготовки при підготовці борців, аналізована проблема вирішується вельми повільними темпами, помітно відстаючи від тенденцій розвитку практики боротьби, що вимагає посилення уваги в напрямку оптимізації тренувальної діяльності юних борців з урахуванням впливів різноманітних засобів загальної фізичної підготовки.

1.3 Можливості застосування кросфіту як засіб фізичної підготовки у тренувальному процесі єдиноборців

Як було зазначено у розділі 1.1, у широкому спектрі спеціалізованих принципів вітчизняної теорії спортивного тренування чільне місце посідає принцип єдності загальної та спеціальної підготовки спортсмена, який часто називають одним із фундаментальних положень наукової школи спорту. В основі істоти цього принципу лежать закономірності взаємозв'язку загального різнобічного розвитку атлета зі специфікою обраного виду спорту, маючи на увазі тісну залежність результатів у ньому від динаміки показників інших видів спортивної діяльності. Існування таких закономірностей пояснюється тим, що для максимального розвитку фізичних якостей та ефективного формування рухових навичок, властивих конкретному виду спорту, необхідно дуже значне підвищення загального рівня функціональних можливостей та систем організму спортсмена [2, 17, 29, 42 та ін.].

Практична реалізація названих положень принципу єдності загальної та спеціальної підготовки спортсмена є дуже складним процесом і потребує наукового обґрунтування та розробки проблеми оптимального поєднання засобів загальної фізичної підготовки у тренувальному процесі з урахуванням індивідуальних та вікових особливостей спортсмена, а також специфіки виду спорту, рівня підготовки та етапу тренування. Водночас цей процес суттєво ускладнений у всіх видах боротьби, оскільки в них застосовуються переважно якісні оцінки відсутній точно вимірюваний спортивний результат [4]. Це наголошує на необхідності конкретизації поєднання обсягів різних засобів фізичної підготовки у тренувальному процесі борців на початкових етапах підготовки, тим більше що більшість виданих програм з різних видів боротьби містять лише вказівки щодо складу цих засобів, не розкриваючи обсягу та послідовності їх застосування [46].

У теорії та практиці боротьби традиційно склалося так, що найбільш часто як ЗФП застосовуються спортивні ігри, силова робота на тренажерах і з обтяженнями, гімнастичні та акробатичні вправи, кроси та стрибки. При цьому, незважаючи на простоту, вибір співвідношення названих засобів фізичної підготовки і пріоритету їх застосування в тренувальному процесі борців вимагає точного наукового обґрунтування і є дуже складною ланкою в структурі планування та реалізації багаторічної підготовки атлетів. Крім того, сама система такого вибору суттєво застаріла і потребує значної модернізації із залученням засобів із сучасних видів спортивної діяльності, популярних у молодіжному середовищі [51].

У широкому блоці таких видів спортивної діяльності чільне місце займає кросфіт (crossfit), що представляє собою багатофункціональний тренінг у вигляді сукупності високоінтенсивних силових і аеробних вправ, що постійно варіюються [23]. Кросфіт надає значний позитивний вплив на фізичну підготовленість та функціональний стан спортсменів, гармонійно розвиваючи всі фізичні якості: витривалість, силу, гнучкість, швидкість, працездатність,

координацію [40]. По суті кросфіт є універсальним засобом загальної фізичної підготовки, що має свої особливості, мотиваційні установки, структуру і емоційно привабливу форму занять, що включає елементи гиревого спорту, важкої атлетики, спортивної гімнастики, легкої атлетики, плавання, греблі, що чергуються в строго визначеному порядку. Разом з тим, нині відсутні науково обґрунтовані методики та практичні рекомендації щодо використання кросфіту у тренувальному процесі борців різної кваліфікації та віку.

Аналізуючи докладніше шляхи застосування кросфіту як ефективного засобу фізичної підготовки котрі займаються різними видами спортивної діяльності, слід зазначити, що кросфіт як оригінального силового тренінгу почав формуватися наприкінці минулого століття, та його витоки можна знайти у німецькій гімнастичній системі – турнен, розробленої Фрідріхом Яном на початку XIX століття. Турнен включав три групи вправ: вправи без снарядів (біг, стрибки, боротьба, танці, стройові вправи), вправи зі снарядами (перекладина, бруси, кінь, жердина, сходи, канат), окремі елементи з різних видів спорту (легка атлетика, плавання, стрільщина, веслування, ковзанярський спорт, велоспорт). Крім того, в турнені використовувалися як снаряди та обладнання камені і важкі ядра, диски, дрючки, гімнастичні колоди, похилі сходи [50].

У середині 80-х років минулого століття колишній гімнаст Грег Глассман розробив авторську систему тренувань, що підходять для різних видів спорту та людей з різним рівнем фізичної підготовленості. Спочатку ця система привернула увагу військових і поліцейських структур, пожежних служб, які включили кросфіт у програми фізичної підготовки, а потім набула широкого поширення серед решти населення у багато в чому завдяки відкриттю веб-сайту у 2001 році. На сайті публікувалися щоденні тренування (Workout of the Day, скорочено WOD), що сприяло інтенсивному зростанню кількості клубів кросфіту та кількості тих, хто займається. Так, за даними Т.В.

Пищева, кількість спортивних залів, у яких практикувався кросфіт, зросла з 18 у 2005 році до 10 000 у 2015 році [51].

В даний час кросфіт активно практикується в системі афілійованих клубів, кожен з яких є відносно самостійною одиницею, але залежить від головної організації Crossfit HQ, що проводить сертифікацію тренерів. Існує система змагань між цими клубами за територіальними ознаками, а переможці цих змагань виступають на так званих заходах Open Games, на яких визначаються абсолютно найсильніші спортсмени.

Кросфіт інтенсивно поширюється і в Україні, особливо у великих містах, а найкращі вітчизняні спортсмени вперше взяли участь у чемпіонаті світу у 2013 році.

До найбільш значних позитивних характеристик кросфіту, що сприяють такому інтенсивному його поширенню як у нашій країні, так і по всій планеті більшість фахівців включають [53]:

- доступність, що виражається у функціональності, простоті та необмеженій кількості вправ, а також у простоті та відносно невеликій кількості обладнання та інвентарю, причому значну частину вправ можна виконувати або поза спортивною залом, або в мінімально обладнаних приміщеннях;

- гнучкість як широка можливість використання кросфіту як засіб загальної фізичної підготовки будь-якого контингенту котрі займаються незалежно від рівня підготовленості, попереднього досвіду, цілей і завдань тренування, причому навантаження може регулюватися шляхом варіювання обсягу і інтенсивності у широкому діапазоні, створюючи цим різні рівні завдань ;

- Різноманітність вправ кросфіту, який, по суті, є якимось симбіозом гімнастики, бігу, гирьового спорту, важкої атлетики, вправ з власною вагою, що дозволяє уникнути повторення завдань, забезпечує максимальне розмаїття фізичних вправ, робить тренування більш ефективними та цікавими. Разом з

тим, включаються додаткові навантаження з використанням плавання, боротьби, боксу, веслування, стрибків зі скакалкою, що у поєднанні з важкою атлетикою, гімнастикою, бігом, гирьовим спортом ще більшою мірою сприяє гармонійному розвитку м'язово-зв'язувального апарату та зміцненню загального фізичного здоров'я [50];

– швидкий позитивний результат у напрямках розвитку витривалості з одночасним покращенням м'язового корсету та рельєфу, що в сукупності дозволяє підвищити рівень фізичної підготовленості та коригувати статуру [53];

– функціональність, яка характеризується значним впливом кросфіту на функціональний стан атлетів та формуванням важливих навичок, необхідних у повсякденному житті, що забезпечується використанням різних режимів роботи з постійним відпрацюванням функціональних рухів;

- можливість виконувати вправи кросфіту як в індивідуальних заняттях, так і в групах (від 5-6 до 10-15 осіб), причому для групових тренувань дуже характерний метод змагання, що сприяє значно більшій інтенсивності зростання показників, що підвищує позитивну мотивацію, здорову конкуренцію та задоволення від тренування, що підтримує високу інтенсивність [48];

- Економія часу, що характерно для багатьох комплексів кросфіту, що виконуються з високою інтенсивністю. Наприклад, тренувальне завдання, дуже поширене в кросфіті з дивною назвою «протокол Табата», триває всього чотири хвилини, але значно збільшує як анаеробну, так і аеробну здатність (Кроссфіт. Повне керівництво) і може замінити 45-хвилинне тренування [51]. Хоча це твердження дуже спірне, можна все ж таки відзначити, що ефективне тренування в кросфіті повинно тривати не більше години;

– оздоровчий ефект кросфіту, що характеризується підвищенням параметрів силової підготовки, формуванням відмінної спортивної форми та культури здоров'я, зберігаючи еластичність кістково-зв'язкового апарату. З

іншого боку, заняття кроссфітом сприяють розвитку позитивних психічних якостей, включаючи самовладання, наполегливість, увагу, витримку, самостійність [52].

Основною стратегією застосування кроссфіту як силовий тренінг є збільшення сили м'язів шляхом поступового підвищення ваги обтяжень, кількості повторень та адекватного підбору тренажерів для розвитку конкретних груп м'язів, що забезпечує комплексний і різнобічний вплив на силову підготовленість атлетів [51]. Така диференціація різноспрямованих силових вправ у динамічному та статичному режимі з широким спектром особливостей локального впливу та різною тривалістю силової напруги сприяє підвищенню параметрів фізичної працездатності та прискоренню адаптації до навантажень [50].

У той же час, заняття кроссфітом можуть мати і негативні наслідки, особливо для людей із захворюваннями серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату [51]. Крім того, при виборі дозування інтенсивних вправ слід враховувати вік і рівень освоєності навичок виконуваних завдань [53].

Таким чином, кросфіт як вид силового тренінгу, незважаючи на свої переваги та переваги, має й низку обмежень, які необхідно враховувати при здійсненні тренувального процесу.

Дуже оригінально в системі кросфіту представлений комплекс так званих напрямків, на які робиться акцент у ході занять з фізичного розвитку атлетів: працездатність серцево-судинної та дихальної систем, загальна витривалість, вибухова, динамічна та статична сила, гнучкість, потужність, швидкість, координація та спритність, адаптація до зміни навантажень, баланс, точність виконання завдань.

Тренувальне заняття з кросфіту складається з розминки (підготовчої частини), основної частини та затримки (заключної частини). Основна частина тренування (WOD) включає від одного до трьох-чотирьох комплексів із тривалістю виконання одного комплексу від 8 до 20 хвилин та чергуванням

силових вправ та вправами на витривалість [53]. При цьому основними характеристиками тренування в кросфіті є субмаксимальна або максимальна інтенсивність, частота занять, мінімальна тривалість інтервалів відпочинку, зміна спрямованості навантажень на кожному занятті [52].

Вправи в кросфіті поділяються на дві великі групи: оздоровчо-фізкультурні для спортсменів-аматорів без професійної спортивної підготовки та більш складні, призначені для підготовлених атлетів з метою змагання, включаючи важкоатлетичні вправи та вправи з гирьового спорту.

Крім того, в кросфіті виділяють три типи навантаження [49]:

M - тренування основних функцій метаболізму (кардіонавантаження): біг, плавання, велоспорт, веслування;

G – гімнастичні вправи, вправи із власною вагою: підтягування, віджимання, стійка на руках, присідання, кроки з випадами;

W – вправи з обтяженнями: важка атлетика, пауерліфтинг; присідання зі штангою, жим штанги, станова тяга; гиревий спорт.

Слід зазначити, що більшість вітчизняних фахівців, які рекомендують кросфіт як ефективний засіб фізичної підготовки молоді, відносять свої рекомендації до студентського середовища, яке позитивно на них реагує, і саме тому інтенсивно зростає кількість тих, хто займається кросфітом. З усього обсягу проаналізованих публікацій із названої проблематики близько 70 % містять ті чи інші відомості про шляхи підвищення фізичної підготовленості студентів засобами кросфіту.

Так було в публікаціях Arzutov G., Djioev V вивчено та проаналізовано питання застосування кросфіт-тренування як інноваційний засіб фізичного виховання студентів, розроблено структуру та зміст їх підготовки на основі кросфіту та визначено особливості методики реалізації кросфіту у процесі фізичного виховання учнівської молоді. При цьому автор обґрунтував спрямованість занять кросфітом для студентів першого та другого курсів, засоби та методи фізичного виховання, контрольні вправи.

Asadbek G. із співавтори розробили комплекс засобів спрощеної моделі програми кроссфіту для студентів та виявили високу її ефективність, особливо щодо силових характеристик. У зв'язку з цим автори рекомендували до використання розроблену програму кроссфіту в як додатковий засіб підвищення рівня фізичної підготовленості студентів.

У тому напрямі провели своє дослідження Єзан В., які побудували тренувальну програму кроссфіту для студентів фізкультурного вишу на основі загальнорозвиваючих та легкоатлетичних вправ та достовірно встановили її високу ефективність щодо дійсного покращення показників у тестах, що характеризують силу, швидкісно-силові якості, витривалість та гнучкість студентів.

Крім великої кількості робіт з розробки змісту кроссфіт-тренувань у студентському середовищі, виявлено декілька публікацій, у яких рекомендується використання кроссфіту як засіб фізичної підготовки учнів старших класів. Так, О.А. Іваненко довів високу ефективність вправ кроссфіту для розвитку силових якостей юнаків 14 – 17 років та підготовки школярів допризовного віку до військової служби. Проведення позаурочних занять кроссфітом для юнаків 10 – 11 класів з акцентом на розвиток швидкісно-силової витривалості рекомендували [5].

Деякі фахівці наголошують на високому ефекті занять кроссфітом у спеціальних навчальних закладах, випускники яких повинні мати відмінну фізичну підготовленість.

У той же час, кількість рекомендацій щодо використання системи кроссфіту як засоби загальної фізичної підготовки спортсменів в інших видах спорту дуже обмежена. Ймовірно, це частково пояснюється тим, що кросфіт як методика підготовки має невисокий ефект у видах спорту, в яких явно переважає вплив будь-якої однієї фізичної якості: сили, швидкості чи витривалості [51]. При цьому в тих видах спорту, де атлетам потрібні практично однаково і витривалість, і сила, і швидкість, що базуються на

загальній фізичній підготовленості, засоби кросфіту можуть бути реалізовані цілком успішно. До таких видів спорту, безумовно, належать всі єдиноборства, включаючи спортивну боротьбу, дзюдо, самбо, бокс, рукопашний бій, східні види боротьби, кікбоксинг та інші.

Здійснивши порівняльний аналіз особливостей кругового тренування як організаційно-методичної форми тренування з метою комплексного розвитку фізичних якостей спортсменів та кросфіту як виду спортивного тренування, заснованого на технологіях фізичної підготовки з виконанням регламентованих функціональних, високоінтенсивних та варіативних вправ, представив у систематизованому характері характеристики кросфіту:

- динамічна та просторово-часова структура вправ досить близька до рухових дій, характерних для обраного виду спорту;
- варіативність вправ кросфіту забезпечує різнобічну підготовку до умов ведення змагальних сутичок;
- Висока інтенсивність тренування в кросфіті сприяє сукупному розвитку аеробної та анаеробної витривалості при скороченні тривалості занять;
- Постійна динаміка змісту вправ дозволяє використовувати різні комплекси залежно від етапів макроциклу підготовки атлета;
- типи стандартних комплексів кросфіту розрізняються за своєю основною спрямованістю на розвиток: швидкісно-силових якостей, силової та аеробної витривалості; на розвиток вибухової сили, швидкісно-силової та анаеробної витривалості; на розвиток динамічної сили, силової витривалості, аеробно-анаеробної ємності; на розвиток власно-силових якостей та силової витривалості.

Разом про те, В.В. Яшков () робить висновок, що «методика кросфіту може бути рекомендована як одна з технологій подальшої модернізації методу сполученого впливу при підготовці спортсменів у різних видах єдиноборств».

Приблизно до таких висновків дійшли, вивчивши інноваційні технології при реалізації сучасних засобів та методів розвитку фізичних якостей спортсменів, які займаються боксом, а також Буола А. [16], які рекомендували цілеспрямоване використання вправ системи кросфіту у процесі підготовки атлетів у змішаних єдиноборствах.

Аналізуючи перспективи застосування кросфіту як засіб фізичної підготовки у тренувальному процесі юних борців, прийшли до висновку про те, що зміст фізичної підготовки цього контингенту атлетів потребує суттєвої модернізації, а одним із реальних шляхів її здійснення є впровадження засобів кросфіту, що універсально діє на основні характеристики фізичної підготовленості юних борців і дуже популярного в молодіжному середовищі [51].

Таким чином, узагальнюючи викладені вище дані про шляхи застосування багатофункціонального інтенсивного тренінгу (кросфіту) як засіб фізичної підготовки в тренувальному процесі єдиноборців, можна зробити наступні висновки:

- проблема наукового обґрунтування та розробки програм тренувального процесу з оптимальним складом та співвідношенням засобів фізичної підготовки повинна вирішуватись з урахуванням специфіки обраного виду спорту, індивідуальних та вікових особливостей спортсмена, кваліфікації, спортивного стажу та етапу підготовки;

- серед засобів фізичної підготовки, що найчастіше використовуються у практиці боротьби, виділяються спортивні ігри за спрощеними правилами, силова робота на тренажерах та з обтяженнями, гімнастичні та акробатичні вправи, кроси та стрибки, причому вибір обсягів та співвідношень цих засобів є дуже складною справою в системі планування підготовки борців;

- такий підбір засобів фізичної підготовки борців, сформований ще у минулому столітті, потребує значної модернізації із залученням більш сучасних форм спортивної діяльності, популярних серед молоді, включаючи

кросфіт у вигляді системної сукупності силових та аеробних вправ, виконаних з високою інтенсивністю;

- більшість фахівців вважає кросфіт універсальним засобом фізичної підготовки, що включає вправи з гирьового спорту, важкої атлетики, спортивної гімнастики, легкої атлетики, веслування, атлетизму, причому кросфіт має оригінальні мотиваційні установки та емоційно привабливу;

– кросфіт був сформований завдяки зусиллям колишнього гімнасту Грега Глассмана, який розробив авторську систему спортивних занять у середині 80-х років, причому спочатку її включили до програм фізичної підготовки представників силових структур та пожежних служб, а потім завдяки сучасним інформаційним технологіям вона швидко отримала визнання у широкої маси населення, особливо у студентському середовищі, у тому числі й в Україні;

– до комплексу позитивних характеристик кросфіту більшість фахівців включає доступність, гнучкість, різноманітність, швидкий результат, функціональність, можливість проведення індивідуальних та групових занять, економію часу, оздоровчий ефект;

– слід зазначити, що заняття кросфітом мають і свої обмеження, особливо для людей із захворюваннями серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, а також для осіб старшого віку;

– більшість вітчизняних фахівців розглядають кросфіт як ефективний засіб фізичної підготовки учнівської молоді, включаючи старшокласників, студентів вузів, курсантів системи МВС;

– публікацій, в яких наводяться науково обґрунтовані дані про можливість використання системи вправ кросфіту як засобів ЗФП у різних видах спорту, виявлено явно недостатньо, причому більшість цих робіт містить інформацію про досить високий ефект застосування кросфіту у тренувальному процесі атлетів, які займаються єдиноборствами, зокрема дзюдо, рукопашним боєм, боксом чи боротьбою.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для ефективного вирішення завдань дослідження, викладених у вступі, застосовувався широкий комплекс методів, типових для наукових праць у галузі спортивного тренування. До цього комплексу включено:

- теоретичний аналіз та узагальнення літературних даних з різних аспектів підготовки спортсменів, специфіки тренувальної та змагальної діяльності у видах єдиноборств, особливостям сучасних методів фізичної підготовки в олімпійських видах боротьби;
- педагогічне спостереження за тренувальним процесом та змагальною діяльністю дзюдоїстів та контролю точності виконання технічних рухів;
- анкетне опитування тренерів для конкретизації стану вивчення проблеми у практиці дзюдо;
- Тестування показників фізичної та технічної підготовленості дзюдоїстів з використанням найбільш інформативних тестів;
- аналіз відеозаписів та протоколів змагальних сутичок для збору інформації та подальшого розрахунку спортивно-технічних показників;
- експертна оцінка з метою підвищення об'єктивності оцінювання правильності виконання рухових дій та прийомів дзюдо;
- Педагогічний експеримент для перевірки ефективності експериментальних програм підготовки юних дзюдоїстів;
- методи математичної статистики з розрахунком середніх величин отриманих даних та достовірності їх відмінностей (за t-критерієм).

Теоретичний аналіз та узагальнення літературних даних. Для поглибленого вивчення проблеми дослідження було здійснено докладний

аналіз та синтез літератури з теорії та методики фізичної культури та спортивного тренування, фізичної та технічної підготовки спортсменів у різних видах спорту, особливостям планування, контролю та організації тренувального процесу борців, у тому числі дзюдоїстів, теорії та методики педагогічних досліджень у сфері фізичної культури, включаючи літературу щодо статистичної обробки їх результатів.

Вивчення цих літературних джерел та узагальнення викладеної в них інформації дозволило підтвердити актуальність проблеми дослідження та уточнити пріоритетні напрямки її вирішення. Всього було проаналізовано 54 літературні джерела, з них 17 іноземними мовами.

Педагогічне спостереження. У ході всіх етапів дослідження проводилися педагогічні спостереження за дзюдоїстами, у ході яких визначалися особливості поведінки спортсменів в умовах тренувальної діяльності, правильність виконання рухових завдань, точність виконання процедури тестування.

Результати педагогічних спостережень реєструвалися в спеціальних протоколах і використовувалися як додаткова інформація при аналізі тренувальної та змагальної діяльності юних дзюдоїстів експериментальних та контрольних груп протягом усієї експериментальної частини дослідження.

Анкетне опитування тренерів. Для уточнення основних аспектів стану досліджуваної проблеми на практиці дзюдо було проведено анкетне опитування тренерів, які мають достатній досвід педагогічної роботи з юними спортсменами. В анкетуванні взяли безпосередню участь 42 респонденти, у тому числі

19 тренерів вищої категорії та 14 тренерів першої категорії. Стаж спортивно-педагогічної роботи опитаних тренерів складав від 4 до 30 років, що характеризувало респондентів як фахівців високого професійного рівня. Зразок анкети опитування спеціаліста боротьби представлений у додатку А.

В результаті аналізу інформації, отриманої при обробці заповнених анкет, було виявлено пріоритетні думки фахівців щодо ключових аспектів проблеми підвищення ефективності підготовки юних дзюдоїстів на основі оптимального поєднання засобів фізичної підготовки. Зокрема, були отримані та систематизовані такі дані:

- Рівень значимості видів спорту, які мають найважливіше значення як засоби фізичної підготовки юних дзюдоїстів;
- ступінь позитивного впливу засобів фізичної підготовки на успішність формування технічних дій та вольових якостей дзюдоїстів;
- Необхідність застосування кросфіту як засіб фізичної підготовки в тренувальному процесі юних дзюдоїстів;
- оптимальні обсяги вправ кросфіту як засіб фізичної підготовки залежно від віку спортсменів;
- Перспективи застосування кросфіт-тренування як ефективного засобу фізичної підготовки юних дзюдоїстів.

Отримані під час анкетування дані доповнювалися інформацією, виявленою під час розмов із борцями високої кваліфікації.

Тестування. Тестування, будучи пріоритетним методом дослідження під час пошукового та основного педагогічного експериментів, проводилося з використанням інформативних та надійних тестів, що досить поширені у спортивній практиці. При цьому комплекс із восьми тестів, реалізований на пошуковому етапі дослідження. Комплекс тестів, застосованих під час основного експерименту і що складається з десяти тестів, розробили з урахуванням аналізу рекомендацій фахівців у сфері спортивної боротьби. Також, під час проведення тестування дотримувалися такі обов'язкові становища: створення рівних умов всім піддослідним, забезпечення достатнього рівня мотивації, точність виміру та оцінки результатів у тестах.

Комплекс тестів для визначення динаміки показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних дзюдоїстів протягом усіх етапів

дослідження включав такі тести, що характеризуються відносно стійкою процедурою тестування та оцінки результатів.

1. Підтягування на перекладині. Цей тест, найбільш поширений у спортивній практиці та рекомендацій фахівців боротьби. Враховуючи, що процедура тестування підтягування на перекладині досить добре відома, необхідності її точного опису не існує.

2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Також дуже часто застосовується тест, що входить до комплексу нормативів фізичної підготовки дзюдоїстів, що дозволяє не наводити детального викладу процедури тестування та оцінки його результатів.

3. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30 с.

4. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 10 с. Модифіковані тести з обмеженням часу виконання з метою тестування швидкісно-силових якостей юних дзюдоїстів. Така модифікація дозволяє точніше визначити динаміку цих якостей, які займають дуже важливе місце у структурі фізичної підготовленості єдиноборців.

5. Стрибок у довжину з місця. Дуже інформативний тест, поширений у практиці тестування дітей та підлітків, зокрема борців-дзюдоїстів, з добре відомою процедурою оцінки результатів. Відзначу тільки, що кожному з піддослідних надавалася по три спроби, а в залік йшов найкращий результат, що вимірюється з точністю до 1 см.

6. Підйом ніг з висів на гімнастичній стінці. Цей тест застосовувався відповідно до рекомендацій з урахуванням двох принципових вимог: по-перше, ноги випробуваного не повинні згинатися в колінних суглобах і, по-друге, під час підйому досягати положення кута в 90 градусів по відношенню до тулуба. Підрахунок виконаних завдань здійснювався вголос, але якщо однієї з названих вимог не дотримувалося, цей цикл завдання не входив у залік.

7. Човниковий біг 3×10 м.

8. Човниковий біг 4×10 м. Ці тести мають широке поширення при тестуванні швидкісно-силових якостей борців, причому перша модифікація була застосована в пошуковому експерименті, а друга – в основному експерименті у вигляді зручнішої форми тестування, коли старт і фініш випробуваного знаходяться в тому самому місці. Зазначимо також, що кожному випробуваному було надано по дві спроби із заліком за найкращою з них.

9. Присідання за 90 с. Висока значимість швидкісної витривалості у структурі фізичної підготовленості юних дзюдоїстів викликала необхідність застосування цього тесту. У залік йшли лише повні присідання і вставання, причому рухи руками допускалися в межах, але без упору долонями в коліна випробуваного.

10. Нахил уперед. Цей тест, що характеризує гнучкість спортсменів. Однак надалі, враховуючи малопомітну динаміку показників юних дзюдоїстів у цьому тесті, довелося виключити його із комплексу тестів основного експерименту.

11. Лазання по канату 4,5 м. Завданням випробуваного в цьому тесті був максимально швидкий рух вгору вертикальним канатом і дотик будь-якою рукою стрічки, зав'язаної на канаті на висоті 4,5 м. При цьому допускався будь-який спосіб лазіння, як за допомогою ніг, так і без неї. Надавалися дві спроби з невеликим інтервалом для відпочинку, у залік йшла найкраща з них.

12. Біг 800 м. Для тестування динаміки показників загальної витривалості, основі якої здійснюється формування оптимальної структури фізичної підготовленості молодих спортсменів, застосовувався цей тест із фіксацією часу бігу піддослідних на 800 м. Тестування проводилося на стадіоні у забігу всієї групи піддослідних.

13. Бьорпі за 30 с. Це специфічний силовий тест, що включає поєднання найпростіших гімнастичних вправ (присідань та віджимань), які виконуються у строго певній послідовності та у високому темпі. Комплекс вправ «берпі» є

одним із базових засобів кроссфіту і вперше введений нами як тест для юних дзюдоїстів.

12. Кидки задньою підніжкою 10 разів. Тест, що часто застосовується в практиці наукових досліджень з боротьби, включає виконання десяти кидків задньою підніжкою з різними партнерами приблизно рівної ваги (± 3 кг) у можливо більш високому темпі. У ході проведення тестування експертна група високої кваліфікації оцінювала кожен кидок і зараховувала його лише в тому випадку, якщо він проводився не нижче, ніж на оцінку «задовільно».

15. Кидки через спину 10 разів. Процедура тестування з цього тесту проходила у повній аналогії з попередньою та полягала у виконанні десяти кидків через спину з різними партнерами, завданням провести їх у високому темпі та досить якісно. Група експертів контролювала техніку виконання цих кидків та стежила за тим, щоб вони проводилися без грубих помилок.

Аналіз відеозаписів та протоколів змагальних сутичок. В ході експериментальної частини дослідження здійснювалися відеозапис, спостереження та аналіз протоколів змагань юних дзюдоїстів з подальшим розрахунком спортивно-технічних показників змагальної діяльності. При цьому фіксувалися всі дії, які проводять спортсмени в кожній сутичці, якість перемог, включаючи найбільш видовищні перемоги «іпон», результати та тривалість поєдинків. Отримана таким чином інформація використовувалася для розрахунку та аналізу спортивно-технічних показників, до комплексу яких були включені:

- кількість проведених сутичок;
- кількість перемог;
- кількість перемог «іпон»;
- кількість поразок;
- кількість поразок «іпон»;
- Співвідношення кількості перемог до кількості сутичок;
- кількість перших місць;

- кількість призових місць;
- сума очок, набраних групою у змаганнях з КАТА.

Ці показники визначалися кожного спортсмена індивідуально, та був об'єднувалися в сукупність кожному етапі дослідження та річного циклу підготовки, у межах якого було проведено основний експеримент, що дозволяло розрахувати середньгрупові величини для об'єктивного порівняння динаміки відмінностей між групами піддослідних. Аналогічним шляхом встановлювалася сума очок, набраних дзюдоїстами кожної групи у змаганнях з КАТА на всіх етапах експерименту.

Експертна оцінка. Метод експертних оцінок, що дозволяє значно підвищити об'єктивність результатів педагогічних досліджень, застосовувався нами протягом усієї експериментальної частини дослідження з метою оцінки правильності виконання завдань у тестах, а також технічних дій у змагальних поєдинках та змаганнях з КАТА.

Відповідно до рекомендацій фахівців () як способи проведення експертизи застосовувалися парне порівняння, безпосередня оцінка, ранжування. Узгодженість думок експертів визначалася шляхом розрахунку коефіцієнта конкордації ().

Педагогічний експеримент. Однією з основних методів дослідження у сфері спортивної педагогіки є педагогічний експеримент. У цьому дослідженні проведено два експерименти: пошуковий та основний. У пошуковому експерименті було отримано інформацію про принципову можливість використання засобів кроссфита в тренувальному процесі дзюдоїстів. Для цього було сформовано експериментальну групу підлітків 13 – 14-річного віку, які займаються дзюдо на тренувальному етапі ($n = 18$), яка тренувалася протягом річного макроциклу за наступною схемою: у першій половині навчального року були використані традиційні засоби фізичної підготовки, включаючи вправи з обтяженнями і на тренажерах, спортивні та рухливі ігри, кроси, а в другій половині року до складу цих засобів були включені у

великому обсязі вправи кроссфіту, знижений обсяг спортивних та рухливих ігор та виключені кроси. Результати таких впливів засобів фізичної підготовки визначалися за динамікою змін показників фізичних якостей у результаті юних тестування дзюдоїстів на трьох етапах з використанням тестів. Дані, отримані під час пошукового експерименту, підтвердили важливу можливість і можливу ефективність застосування засобів кроссфіту в тренуванні дзюдоїстів. Результати цього експерименту детально представлені у третьому розділі магістерської роботи.

Методи математичної статистики. Вся отримана під час дослідження цифрова інформація оброблялася за загальновідомими статистичними методиками з розрахунком середніх арифметичних величин (M), стандартних відхилень (σ), помилок середніх арифметичних (m), коефіцієнтів варіації (V). Достовірність міжгрупових відмінностей визначалася за t -критерієм Стьюдента, рівень значущості відмінностей (p) - за таблицями, представленими в посібниках з математичної статистики.

2.2. організація дослідження

Дослідження було сплановано та проведено у кілька взаємопов'язаних та послідовно реалізованих етапів.

На першому етапі дослідження – здійснено теоретичний аналіз літератури та здійснено узагальнення особистого педагогічного досвіду, що дозволило системно встановити основні аспекти проблеми, що вивчається у світлі сучасних тенденцій розвитку спортивного руху, встановити актуальність теми дослідження, конкретизувати шляхи вирішення завдань наступних етапів роботи.

Другий етап дослідження – включав анкетування тренерів, в результаті якого було визначено необхідність модернізації системи фізичної підготовки юних дзюдоїстів шляхом впровадження сучасних засобів підготовки, включаючи пріоритетне застосування засобів кроссфіту. Результати

анкетування дозволили підтвердити актуальність обраної теми дослідження та визначити найбільш доцільні шляхи підвищення ефективності фізичної підготовки юних дзюдоїстів.

На третьому етапі роботи – було опрацьовано дані констатувального дослідження та розроблено практичні рекомендації для впровадження засобів кросфіту в тренувальний процес юних дзюдоїстів.

Четвертий етап дослідження включав узагальнення всієї сукупності експериментальних даних, формулювання висновків, визначення ступеня вирішення поставлених завдань, підготовку рукопису магістерської роботи та впровадження результатів дослідження у практику дзюдо.

РОЗДІЛ 3

ПОЄДНАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ РІЗНОЇ НАПРЯМОК У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ДЗЮДОІСТІВ

3.1. Особливості застосування засобів фізичної підготовки у тренувальному процесі юних дзюдоїстів

Безумовна наявність тісного взаємозв'язку та взаємодії основних ланок підготовки спортсменів дає підстави стверджувати той факт, що оптимальна реалізація змісту цього взаємозв'язку у тренувальному процесі несе вагомий позитивний ефект та дозволяє підвищити рівень підготовленості атлетів та результативності їхньої змагальної діяльності. При цьому аналіз потенційних можливостей доцільного впливу засобів та методів тренування на основні характеристики майстерності спортсменів повинен мати науково обґрунтований характер та враховувати специфіку пріоритету та ефективного поєднання названих засобів при підготовці атлетів різної кваліфікації та віку.

Разом з тим, принципове значення для визначення ступеня позитивного впливу тренувальних засобів, що становлять основу змісту кожної сторони підготовки на підвищення ефективності інших аспектів тренувального процесу, має цілеспрямовану систематизацію всіх засобів та методів у сукупності з виділенням специфічних особливостей кожної ланки цього процесу. Як показав аналіз літератури зі спортивної боротьби, і зокрема з дзюдо, представлений у першому розділі дисертації, можливості позитивного впливу засобів ЗФП на інші сторони підготовки не вивчені належним чином, що дозволяє говорити про недостатньо раціональне застосування широких комплексів цих засобів у тренувальному процесі юних дзюдоїстів.

Для визначення особливостей поєднання засобів фізичної підготовки різної спрямованості у тренувальному процесі юних дзюдоїстів з урахуванням

сучасних тенденцій розвитку дзюдо було проведено анкетування тренерів високої кваліфікації, які мають великий досвід спортивно-педагогічної роботи. В анкетуванні взяли участь 42 респонденти, у тому числі 19 тренерів вищої категорії та 14 тренерів I категорії зі стажем роботи від 4 до 30 років (в середньому 11,7 років). Усі опитані фахівці на момент анкетування були тренерами дитячих спортивних шкіл.

Аналіз відповідей на питання щодо необхідності доцільного застосування засобів ЗФП у тренувальному процесі юних дзюдоїстів показав, що більшість респондентів (54,8 %) вважає дуже важливим пріоритетне використання цих засобів у ході підготовки. При цьому інша частина тренерів (45,2%) також вважає, що застосування названих засобів при підготовці юних дзюдоїстів є важливою складовою тренувального процесу.

При аналізі відповідей респондентів друге питання анкети було визначено ступінь значимості вправ з інших видів спорту як засобів ЗФП молодих дзюдоїстів. Результати цього аналізу представлені рисунку 3.1. Як видно, що найбільш значущими для юних дзюдоїстів опитані тренери вважають гімнастичні вправи (сума місць найменша – 60), маючи, ймовірно, через необхідність їх використання практично на кожному занятті. До наступних за значимістю респонденти віднесли акробатичні вправи (сума місць 83), що підтверджує їх доцільність у тренувальному процесі дзюдоїстів у зв'язку з наявністю впливу позитивного перенесення навичок. Дещо менше значення, на думку опитаних фахівців, мають вправи з легкої атлетики (сума місць 131), а також важкої атлетики та спортивних ігор (сума місць однакова – 185).

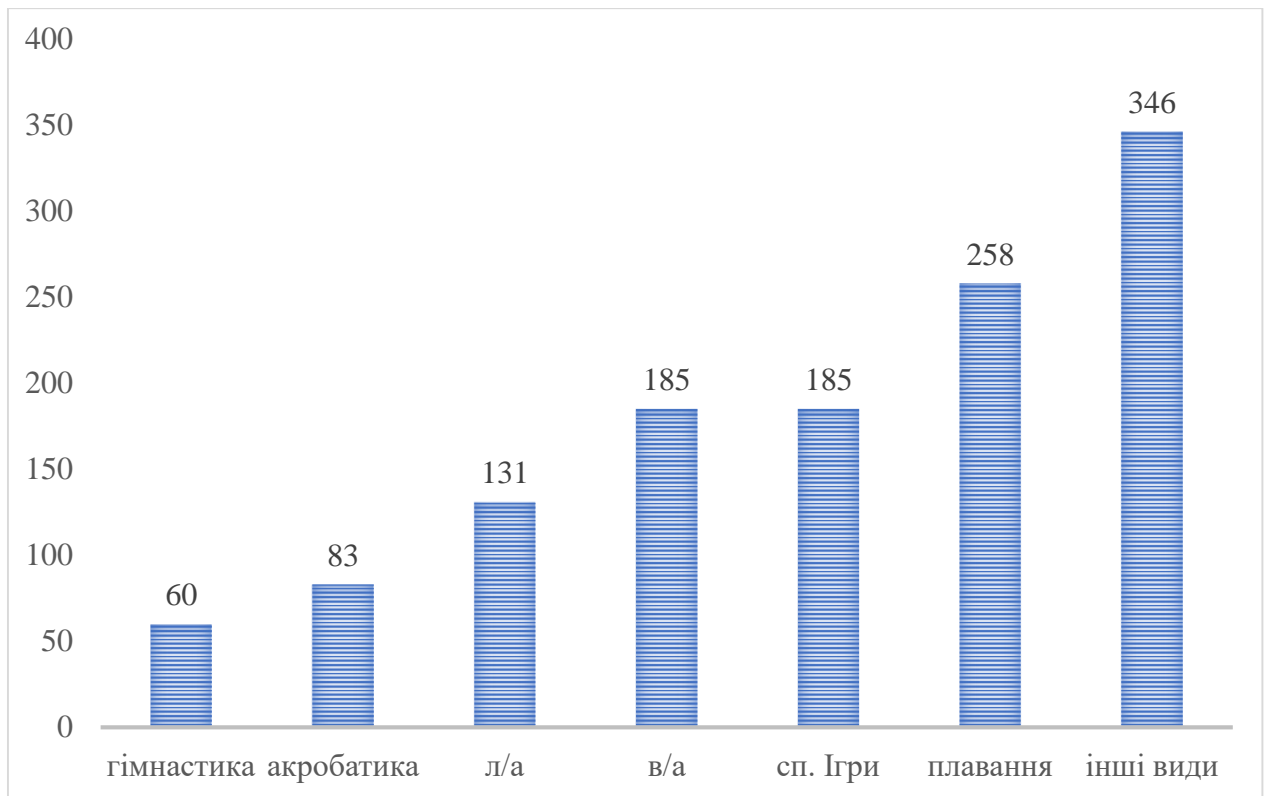


Рис. 3.1. Значення застосування засобів ЗФП з інших видів спорту у тренувальному процесі юних дзюдоїстів, бали (n=42)

До блоку ще менш важливих засобів ЗФП юних дзюдоїстів увійшли плавання (258 бали), лижний спорт (302), гребний спорт (333) та інші види спорту (346), причому до них різні респонденти включали велоспорт, кросфіт, скелелазіння, туризм і навіть шахи. Всі ці дані дозволяють відзначити наявність суттєвих відмінностей значимості вправ з різних видів спорту в тренувальному процесі юних дзюдоїстів, що акцентовано проявляється в помітному пріоритеті гімнастичних, акробатичних і легкоатлетичних вправ, дещо меншої значимості спортивних ігор та вправ з важкої атлетики як засоби ЗФП. Зазначимо також, що отримані дані багато в чому узгоджуються з результатами досліджень, раніше проведених у цьому напрямку при анкетуванні фахівців різних видів боротьби (); Чивчі-Баші С. В. Поєднане вплив різних засобів і методів загальної фізичної підготовки на підвищення ефективності навчально-тренувального процесу борців вільного стилю.

Аналіз відповіді питання частоти застосування засобів ЗФП як окремих тренувальних занять юних дзюдоїстів показав наявність істотних відмінностей думок респондентів, що відображено у змісті рисунка 3.2.

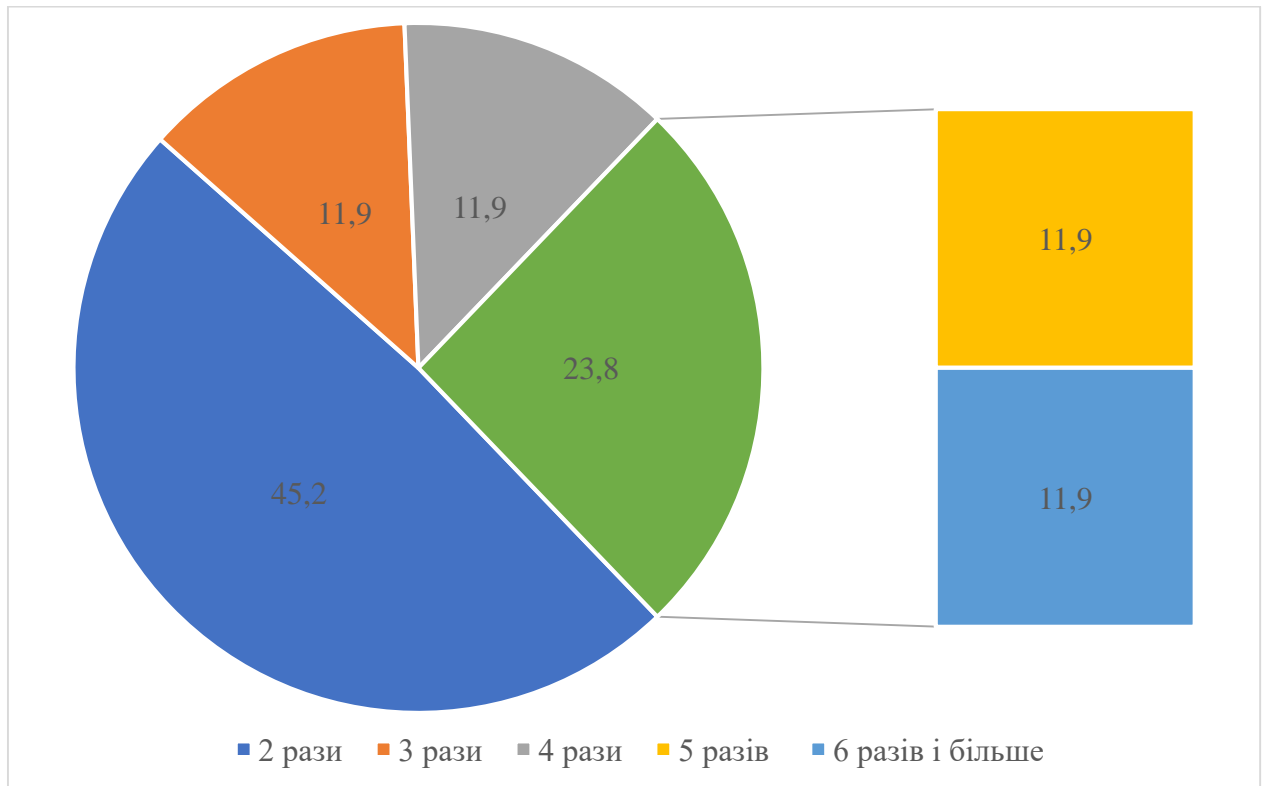


Рис. 3.2. Співвідношення відповідей респондентів щодо частоти застосування засобів ЗФП у вигляді окремих тренувань, % (n=42)

Судячи з змісту рис. 3.2, майже половина опитаних тренерів (45,2 % – сектор 1) застосовують кошти ЗФП як окремих тренувань двічі на тижневому мікроциклі. При цьому частина респондентів (11,9%) – сектор 2) рекомендують тренування з ЗФП тричі на тиждень або чотири рази на тиждень (11,9% – сектор 3). У той же час інші тренери радять застосовувати такі тренування значно частіше: 19,1 % (сектор 4) – п'ять разів на тиждень і ще 11,9 % (сектор 5) – шість разів у тижневому мікроциклі, інакше говорячи щодня. Узагальнюючи цю інформацію, можна відзначити, що незважаючи на такий широкий спектр думок респондентів, більшість з них пропонує проводити окремі заняття з ЗФП два або три рази на тиждень (57,1 % – сектори

1 і 2 у сумі). Це цілком відповідає традиційним уявленням про спрямованість тренувального процесу юних дзюдоїстів на початковому етапі підготовки.

При аналізі відповідей респондентів на четверте питання анкети було виявлено, що переважна більшість із них оцінюють рівень позитивного впливу ЗФП на ефективність освоєння та формування технічних дій юних дзюдоїстів як дуже високий (45,2%) або високий (45,2%). Ще 9,6% опитаних тренерів вважає, що рівень цього впливу дуже значний, не суперечить, по суті, думці більшості респондентів.

Аналогічне співвідношення думок опитаних тренерів встановлено щодо відповідей питання рівня позитивного впливу ЗФП формування вольових якостей юних дзюдоїстів, причому 40,5 % оцінюють цей рівень як дуже високий і ще 40,5 % як високий. При цьому лише 19 % респондентів вважають, що ступінь такого впливу перебуває на значному рівні. Дуже важливим є той факт, що ніхто з опитаних фахівців не заперечує вираженого позитивного впливу засобів ЗФП на інші сторони підготовленості юних дзюдоїстів.

Враховуючи, що ефективне застосування засобів фізичної підготовки в тренувальному процесі юних дзюдоїстів має носити доцільний і різнобічний характер відповідно до сучасних тенденцій розвитку дзюдо, значний інтерес становили думки опитаних тренерів щодо ступеня важливості поєднання цих засобів при підготовці названого контингенту спортсменів, включаючи кросфіт високоінтенсивного функціонального тренінгу

Аналіз відповідей респондентів на питання про ступінь важливості застосування кросфіту як засіб ЗФП у тренувальному процесі юних дзюдоїстів показав, що більшість опитаних позитивно оцінюють можливість використання засобів кросфіту, причому 47,6% тренерів вважають це важливим і ще 35,7% дуже важливим. При цьому лише 11,9% респондентів вважають, що застосування засобів кросфіту не дуже важливе у тренуванні дзюдоїстів, а 4,8% – що в цьому немає необхідності. Отримані дані є свідченням того, що більшість тренерів використовують чи готові використати

кросфіт у тренувальному процесі юних дзюдоїстів з метою підвищення рівня загальної фізичної підготовленості атлетів.

При аналізі відповідей на наступне питання було отримано інформацію про пріоритет вікових груп дзюдоїстів, у яких слід переважно застосовувати кросфіт як засіб ЗФП. Ця інформація відображена рисунку 3.3.

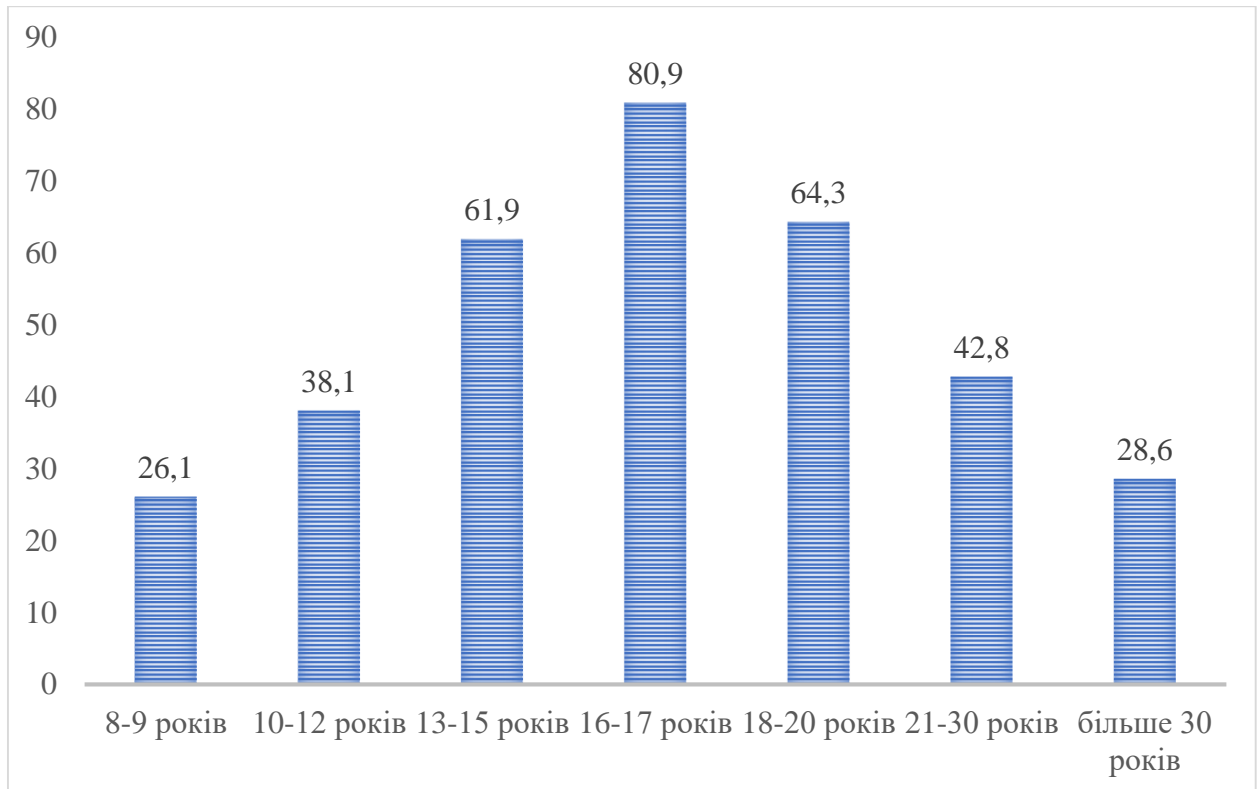


Рис. 3.3. Розподіл відповідей респондентів про пріоритет вікових груп для застосування кросфіту під час підготовки дзюдоїстів, % (n=42)

Як видно зі змісту малюнка 3, опитані тренери вважають, що засоби кросфіту найбільш доцільно застосовувати у юнацькому (80,9% респондентів), юніорському (64,3% респондентів) та підлітковому віці (61,9% респондентів). Дещо рідше фахівці-практики рекомендують використання кросфіту для дзюдоїстів у віковому діапазоні від 21 до 30 років (42,8% респондентів) та старше 30 років (28,6% респондентів), а також юних атлетів – 10 – 12 років (38,1%) % респондентів) та 8 – 9 років (26,1 % респондентів). Все це підтвердило припущення про те, що застосовувати кросфіт як засіб

ЗФП дзюдоїстів можна у будь-якому віці, у тому числі і на етапі початкової підготовки.

Аналіз відповідей на питання про частоту використання кросфіту в тренувальному процесі дзюдоїстів у віці 13 – 14 років показав, що майже половина респондентів (45,2 %) рекомендують застосовувати його двічі на тижневому мікроциклі, понад чверть опитаних (26,2 %) вважають, що потрібно застосовувати кросфіт тричі на тиждень, 16,7% респондентів вважають, що цілком достатньо одного разу на тиждень, а ще 11,9% тренерів, навпаки, рекомендують використовувати кросфіт чотири рази на тиждень.

Подібні результати отримані під час аналізу відповідей на аналогічне питання про частоту застосування кросфіту при підготовці дзюдоїстів у віці

10 – 11 років. Так, двічі на тиждень рекомендують використовувати його більше половини респондентів (52,4 %), один раз на тиждень – 23,8 % опитаних тренерів, три рази на тиждень – 16,7 % та чотири рази на тиждень – 7,1 % . Дуже характерно, що ніхто з респондентів не висловив заперечень проти застосування засобів кросфіту в тренувальному процесі як підліткового, так і дитячого віку дзюдоїстів.

Ще більший збіг думок опитаних тренерів встановлено під час аналізу відповідей на узагальнююче питання анкети щодо визначення перспектив використання засобів кросфіту у процесі ЗФП юних дзюдоїстів. Такий аналіз показав, що явна більшість респондентів оцінює ці перспективи як великі (42,9%) або дуже великі (35,7%), а решта тренерів (21,4%) вважають наявність значних позитивних перспектив застосування кросфіт-тренування як ефективного засоби ЗФП у тренувальному процесі борців-дзюдоїстів. Виявлена принципова односпрямована думка респондентів щодо аналізованого питання можна вважати додатковим підтвердженням актуальності даного дослідження та необхідності проведення поглиблених наукових досліджень для визначення особливостей використання засобів кросфіту в системі ЗФП спортсменів різної кваліфікації та віку.

Таким чином, узагальнюючи результати анкетного опитування тренерів щодо проблеми підвищення ефективності поєднання засобів ЗФП різної спрямованості, включаючи кросфіт, у тренувальному процесі юних дзюдоїстів, можна резюмувати наступне:

– у тренувальному процесі юних дзюдоїстів цілком успішно застосовуються різноманітні форми засобів ЗФП з різних видів спорту, причому найчастіше використовуються гімнастичні, акробатичні та легкоатлетичні вправи, а також спортивні ігри та засоби з важкої атлетики, причому вправи з інших видів спорту також застосовуються у цьому процесі але значно рідше;

– більшість тренерів використовують засоби ЗФП у вигляді окремих тренувальних занять два або три рази на тиждень, що цілком відповідає загальноприйнятим уявленням теорії спортивного тренування у необхідності підвищеного обсягу вправ загальної спрямованості на початковому етапі підготовки юних атлетів, що сприяє адекватному освоєнню та формуванню тактичних умінь та розвитку вольових якостей котрі займаються;

– у зв'язку з сучасними тенденціями розвитку спорту, у тому числі і дзюдо, виникла необхідність розширення спектру засобів та методів фізичної підготовленості спортсменів, що багато в чому зумовило можливість використання кросфіту як засобу ЗФП дзюдоїстів різного віку та кваліфікації, включаючи атлетів підліткового та дитячого віку;

– більшість тренерів позитивно ставиться до інтенсивного впровадження кросфіту у тренувальний процес юних дзюдоїстів, що зумовлює необхідність вирішення завдань із системного вивчення можливостей доцільного поєднання цих засобів з іншими засобами та методами фізичної підготовки для оптимізації тренувального процесу та підвищення результативності змагальної діяльності атлетів.

3.2. Ефективність впливу засобів фізичної підготовки різної спрямованості під час підготовки юних дзюдоїстів

Системне вирішення завдань цього дослідження обумовлено необхідністю розробки ефективної програми фізичної підготовки юних дзюдоїстів, яка повинна включати доцільне поєднання всіх аспектів цієї підготовки з визначенням точних кількісних співвідношень відповідно до періодів річного тренувального циклу. При цьому основним завданням пошукової частини дослідження було вивчення та конкретизація особливостей впливу засобів фізичної підготовки різного характеру та спрямованості, що реалізуються в тренувальному процесі юних дзюдоїстів. Для вирішення цього завдання було проведено педагогічний експеримент у рамках річного макроциклу, протягом якого принципово змінювався склад та обсяг засобів фізичної підготовки атлетів. У першій половині навчального року співвідношення цих засобів за своєю переважною спрямованістю було цілком традиційним і характеризувалося такими параметрами: вправи з обтяженнями та на тренажерах – 1 годину на тиждень (33,3 % усі обсяги фізичної підготовки), спортивні ігри – 1 година (33, 3%), рухливі ігри – 0,5 годин (16,7%), крос – 0,5 годин (16,7%). У другій половині року до складу засобів фізичної підготовки юних дзюдоїстів внесено такі зміни: кросфіт - 2 години (66,7% всього обсягу фізичної підготовки), спортивні ігри - 0,5 години (16,7%), рухливі ігри - 0,5 години (16,7%).

Характеризуючи більш конкретно особливості побудови тижневих мікроциклів у другій половині пошукового експерименту, можна відзначити, що засоби кросфіту застосовувалися тричі на тиждень у поєднанні з технічною та тактичною підготовкою, а також з іншими засобами ЗФП (футбол за спрощеними правилами, регбі чи рухливі ігри).

У понеділок кошти кросфіту становили половину обсягу всього тренувального заняття (40 – 45 хвилин) та були спрямовані переважно на розвиток силових якостей юних дзюдоїстів. І тому використовувався метод

повторних зусиль за методикою Табата з інтенсивністю 40 – 60 % від максимальної. В якості основних вправ застосовувалися згинання-розгинання рук в упорі лежачи, лазіння та підтягування на канаті, підтягування на перекладині та на кімоно, присідання, випади, кидки набивних м'ячів, тяга гумової стрічки, специфічні вправи (так звані трастери та кластери).

У середу вправи кроссфіту становили 40% обсягу всього тренування у поєднанні з технічною та тактичною підготовкою та були спрямовані переважно на розвиток вибухової сили атлетів. Як основний метод тренування застосовувався метод екстенсивної інтервальної вправи з використанням методики Табату при інтенсивності 60 - 80% від максимальної. До комплексу вправ кроссфіту в даний день тренувального мікроциклу входили: стрибки в довжину, застрибування на пліометричний бокс із положення сива, згинання-розгинання рук в упорі лежачи з бавовною, човниковий біг з прискоренням, комплекс «берпі», стрибки з колін на ноги, присідання з вистрибуванням, випади, хвиля з канатом та інші вправи, цілком типові для кроссфіту.

Щочетверга кожного тижневого мікроциклу вправи кроссфіту як основного засобу фізичної підготовки юних дзюдоїстів були спрямовані переважно на розвиток силової витривалості інтенсивністю 40 - 60% від максимальної. Це досягалося шляхом використання методу тривалої безперервної вправи та двох варіантів методики Табату. Як вправи кроссфіту застосовувалися: вправи з гумовими амортизаторами, забігання на степ-платформу, біг на координаційній драбинці, біг з бар'єрами та прискореннями, застрибування на пліометричний бокс, човниковий біг, комплекс «берпі», нахили вперед з покладання положення лежачи, вправа "планка" та інші подібні вправи.

Таким чином, в ході пошукового експерименту застосовувалися всі базові вправи кроссфіту, включаючи вправи з вагою власного тіла: присідання, нахили, застрибування, комплекс «берпі» (згинання-розгинання рук в упорі лежачи в поєднанні з вистрибуванням), стрибки зі скакалкою, випади, вправу

«планка» (статична вправа в упорі лежачи з опорою на передпліччя та стопи); вправи на гімнастичних снарядах: підтягування на перекладині або кільцях, згинання-розгинання рук в упорі на брусах або гімнастичній лаві, лазіння та підтягування на канаті, «куточок» на шведській стінці, кільцях або перекладині; вправи аеробної спрямованості: біг, човниковий біг, біг на біговій доріжці, вправи лижника з гумовою стрічкою, вправа на велотренажері; вправи з обтяженнями: вправи з набивними м'ячами, штангою, гириями та іншими обтяженнями.

Принциповим становищем при реалізації засобів кроссфіту в ході пошукового експерименту було зміна інтенсивності їх виконання, що досягалося тривалістю серії вправ, числом повторень, тривалістю відпочинку та кількістю виконуваних завдань.

На початку пошукового експерименту, а також наприкінці першого та другого його етапів було проведено тестування фізичної підготовленості юних дзюдоїстів за комплексом тестів. У цей комплекс увійшли підтягування з вису на поперечині, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підйоми ніг з вису на гімнастичній стінці, стрибки в довжину з місця, біг човника 3×10 м, нахили вперед, а також біг 800 м і тест «десять кидків через спину».

Детальна процедура тестування з даного комплексу та способи оцінки результатів у ньому викладені у другому розділі дисертації.

Результати тестування показників фізичної підготовленості юних дзюдоїстів 13 – 14 років ($n = 18$) і повторного тестування наприкінці першого етапу експерименту представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Динаміка показників фізичної підготовленості юних дзюдоїстів 13-14 річного віку ($n = 18$)

Тести	Одиниці вимірювання	Етапи експерименту		Достовірність відмінностей
		вихідний (M ± m)	перший (M ± m)	
Підтягування перекладині	наразів	16,20 ± 0,60	16,90 ± 0,65	p > 0,05
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	разів	36,50 ± 1,22	37,90 ± 1,23	p > 0,05
Підйом ніг із положення вісу	іразів	13,60 ± 0,61	14,70 ± 0,70	p > 0,05
Стрибок у довжину з місця	зсм	166,00 ± 2,80	172,00 ± 2,90	p > 0,05
Човниковий біг 3×10 м	с	9,50 ± 0,42	9,10 ± 0,40	p > 0,05
Нахил уперед	см	+ 6,50 ± 0,23	+ 6,70 ± 0,25	p > 0,05
Біг 800 м	с	178,00 ± 8,00	172,00 ± 7,50	p > 0,05
10 кидків через спину	с	34,40 ± 0,98	33,50 ± 0,92	p > 0,05

Детальний аналіз змісту таблиці 1 свідчить, що в першому піврічному макроциклі при традиційному співвідношенні обсягів засобів фізичної підготовки відбулося деяке поліпшення більшості параметрів, що тестуються.

Значно показники зросли в тестах, що характеризують силові якості юних дзюдоїстів (підтягування, згинання-розгинання рук у положенні лежачи, підйоми ніг з висів), причому це зростання склало від 3,8 до 8,1%. Дещо менш помітно покращилися результати випробуваних у стрибку в довжину з місця (на 3,6 %), що свідчить про незначне підвищення рівня швидкісно-силових якостей. Показники з інших тестів також мали несуттєву позитивну динаміку. Так, час у човниковому бігу 3 × 10 м скоротилося на 0,4 с (4,3 %), результати у

тесті «нахил вперед» покращилися на 0,2 см (3,1 %), час у бігу на 800 м скоротився на 6 с (3,5 %)), час виконання десяти кидків через спину зменшився на 0,9 с (2,7 %). Незважаючи на те, що всі названі зміни не досягли достовірних значень, їх можна вважати свідченням позитивного, хоч і недостатньо інтенсивного впливу традиційного поєднання засобів фізичної підготовки на показники підготовленості юних дзюдоїстів.

На другому етапі пошукового експерименту з явним переважанням обсягів засобів кросфіту у змісті фізичної підготовки юних дзюдоїстів відбулися більш значні зміни у динаміці показників у тестах, що видно з інформації, представленої в таблиці 2.

Аналіз змісту таблиці 2 свідчить про явно виражену наявність позитивної динаміки досліджуваних показань, що досягла за багатьма параметрами достовірних значень. Насамперед слід відзначити високі темпи приросту показників у силових тестах. Так, результати піддослідних у підтягуваннях на перекладині зросли порівняно з вихідними даними на 10,5 %, у згинаннях-розгинаннях рук у упорі лежачи – на 9,4 %, у підйомах ніг зі становища вісу – на 11,7 %, що дозволяє цілком виразно говорити про позитивний вплив кросфіту, що застосовувався як основний засіб фізичної підготовки юних дзюдоїстів на другому етапі експерименту, на розвиток сили та силової витривалості котрі займаються.

Ще значно зросли результати випробуваних у стрибках у довжину з місця, що характеризують рівень швидкісно-силових якостей. Приріст результатів у цьому тесті становив у порівнянні з вихідними даними 14 см (7,8 %), що достовірно при $p < 0,05$ і свідчить про ще більший вплив засобів кросфіту на швидкісно-силові якості юних дзюдоїстів при очевидному впливі на силові якості та силову витривалість.

Тенденція поступового покращення результатів виявилася і в тесті «човниковий біг 3×10 м». Це поліпшення склало порівняно з первинними даними 0,8 с (8,4 %), що свідчить про наявність значного впливу ефективних

засобів 13-14 річного віку в розвитку швидкісно-силових якостей та координації рухів юних дзюдоїстів.

Навпаки, показники у тесті «нахил вперед» мали малопомітну, хоч і позитивну, динаміку протягом усього пошукового експерименту. Результати в цьому тесті покращилися лише на 0,3 см (4,4 %), що підтверджує загальновідоме положення про невисоку тренуваність гнучкості спортсменів через її значно більшу залежність від генетичних даних, віку та статі, а не від складу тренувальних впливів.

Разом з тим, приріст показників у бігу на 800 м як характеристика загальної витривалості досліджуваних склав 22 с (14,1 %) і досяг достовірних значень при $p < 0,05$, що свідчить про вагомий вплив засобів кроссфіту на формування механізмів витривалості. Це, у свою чергу, забезпечує високий рівень працездатності спортсменів, гарантує оптимальну адаптацію до великих та максимальних навантажень та є достатньою базою для розвитку спеціальної витривалості.

Під впливом названих позитивних змін показників фізичної підготовленості відбулися достовірні зміни і у спеціальному борцівському тесті «десять кидків через спину». Так, якщо на першому етапі пошукового експерименту приріст становив лише 0,9 с (2,7 %), то на заключному етапі такий приріст різко зріс до 3,8 с (11,0 %), що достовірно при $p < 0,05$ проти вихідними даними. Є всі підстави вважати, що це є наслідком внесених змін у зміст засобів фізичної підготовки з акцентованим використанням кроссфіту на другому етапі експерименту, який позитивно вплинув на структуру фізичної підготовленості юних дзюдоїстів експериментальної групи.

Аналіз сукупності результатів тестування фізичної підготовленості юних дзюдоїстів, представлених у таблиці 2, свідчить про істотні зміни величин приросту параметрів, що тестуються, залежно від змісту та спрямованості засобів фізичної підготовки. При цьому виявлено, що значне збільшення засобів кроссфіту в ході фізичної підготовки позитивно загалом та

достовірно у багатьох випадках підвищило більшість показників фізичної підготовленості юних дзюдоїстів.

Таким чином, узагальнюючи наведені вище результати пошукового експерименту, можна зробити наступне резюме:

- Різні зміст, спрямованість та обсяги засобів фізичної підготовки в тренувальному процесі юних дзюдоїстів значною мірою визначають величини приросту показників фізичної підготовленості, надаючи в більшості випадків вагомий позитивний вплив на ці характеристики;

- традиційна побудова тренувального процесу юних дзюдоїстів із застосуванням як засобів фізичної підготовки силових вправ з обтяженнями та на тренажерах, спортивних та рухливих ігор, кросов забезпечує лише помірне зростання показників фізичної підготовленості та значно відстає від сучасних тенденцій розвитку дзюдо;

- введення як пріоритетного засобу фізичної підготовки вправ з кросфіту в тренувальний процес юних дзюдоїстів надає більш істотний позитивний вплив на показники фізичної підготовленості, що можна вважати підтвердженням широких перспектив застосування кросфіту у спортивній практиці;

- Достовірна інформація, отримана в результаті пошукового експерименту, може бути ефективно реалізована при розробці експериментальної програми фізичної підготовки з акцентованим застосуванням кросфіту в тренувальному процесі юних дзюдоїстів.

3.3. Методичні рекомендації для використання кросфіту у підготовці юних дзюдоїстів

На основі проведеного дослідження та аналізу фахової науково-методичної літератури, нам було розроблено методичні рекомендації для використання кросфіту у підготовці юних дзюдоїстів. Використання кросфіту у підготовці юних дзюдоїстів може бути ефективним, але важливо

дотримуватися методичних рекомендацій, щоб уникнути травм та забезпечити збалансований розвиток. Нижче подані деякі поради та рекомендації:

1. Оцінка фізичного стану:

- Перш ніж розпочати тренування кросфіту, проведіть оцінку фізичного стану кожного дзюдоїста. Враховуйте їхній вік, рівень фізичної підготовки та особливості здоров'я.

2. Загальна фізична підготовка:

- Включіть різноманітні вправи для розвитку загальної фізичної підготовки, такі як біг, стрибки, підтягування, підйоми важкостей. Це допоможе покращити силу, витривалість та швидкість.

3. Специфічні вправи:

- Додайте до програми кросфіту вправи, спрямовані на розвиток тих якостей, які є важливими для дзюдо, такі як баланс, гнучкість та координація.

4. Техніка виконання:

- Акцентуйте увагу на правильному виконанні техніки вправ. Неправильна техніка може призвести до травм.

5. Розуміння основ дзюдо:

- Враховуйте основні принципи дзюдо при побудові тренувальних програм. Важливо, щоб тренування відповідало основним принципам цього виду спорту.

6. Регулярність та поступовість:

- Поступово збільшуйте навантаження, дозволяючи дзюдоїстам адаптуватися до нових навантажень. Уникайте раптових змін і стрибків у тренувальному процесі.

7. Врахування індивідуальних особливостей:

- Кожен дзюдоїст унікальний. Враховуйте індивідуальні особливості кожного спортсмена, такі як фізичні здібності, моторика та потреби в тренуваннях.

8. Відновлення та режим сну:

- Надає велике значення процесам відновлення. Дайте дзюдоїстам достатньо часу для відпочинку та нормального режиму сну.

9. Моніторинг прогресу:

- Ведіть журнал тренувань і оцінюйте прогрес кожного дзюдоїста. Це дозволить вам коригувати програму тренувань для досягнення максимальних результатів.

10. Залучення кваліфікованих інструкторів:

- Залучайте кваліфікованих інструкторів з кросфіту, які розуміють особливості тренувань для дзюдоїстів.

Пам'ятайте, що безпека та індивідуальний підхід є ключовими факторами у використанні кросфіту у підготовці юних дзюдоїстів.

ВИСНОВКИ

1. Склад та особливості реалізації засобів фізичної підготовки дзюдоїстів мають цілком традиційний зміст, включаючи акробатичні, гімнастичні та легкоатлетичні вправи, спортивні та рухливі ігри, кроси, вправи на тренажерах, причому більшість фахівців наголошують на необхідності модернізації складу цих засобів та розширення спектру вправ з інших видів спорту, включаючи засоби кросфіту як сучасного та швидко прогресуючого виду спортивної діяльності.

2. Застосування кросфіту у вигляді інтенсивного функціонального тренінгу як засобу фізичної підготовки дзюдоїстів здійснюється з урахуванням основних характеристик, властивих цьому різновиду спортивної діяльності, включаючи структуру, мотиваційні установки та емоційно привабливу форму проведення занять з чергуванням у строго визначеному порядку елементів спортивної гімнастики, Легкої атлетики, роботи на тренажерах, важкої атлетики, атлетичної гімнастики, причому вправи з цих видів спорту лежать в основі специфічних комплексів кросфіту і застосовуються в залежності від етапу підготовки, кваліфікації та віку спортсмена.

3. Програма повинна будуватися відповідно до віку спортсменів з пріоритетним використанням кросфіту, причому в кожному варіанті слід передбачати обсяги вправ кросфіту від 66 до 69 % загального обсягу засобів фізичної підготовки.

При розробці програми слід дотримуватися таких методологічних положень:

– для оптимальної спрямованості впливів різних засобів фізичної підготовки на підвищення ефективності тренувального процесу юних дзюдоїстів необхідно точно дотримуватись співвідношення обсягів засобів кросфіту, не перевищуючи їх загальний обсяг відповідно до вікових вимог;

– у широкому комплексі засобів фізичної підготовки найбільш різнобічну дію на організм юних дзюдоїстів надає кросфіт, який формує фундамент фізичної підготовленості атлетів, який, у свою чергу, детермінує ефективний розвиток усіх фізичних якостей, необхідних для результативної тренувальної та змагальної діяльності;

– кросфіт має широке поширення у молодіжному середовищі та об'ємний спектр позитивних характеристик, що сприяють інтенсивному зростанню його популярності, включаючи доступність, можливість регулювання навантажень, різноманітність засобів та методів, економічність, функціональність та оздоровчий ефект.

Також нами узагальнено що:

– системний аналіз основних засобів та методів підготовки спортсменів з виділенням специфічних особливостей кожної сторони цього процесу має дуже важливе значення для виявлення ступеня позитивного впливу цих засобів на підвищення ефективності всіх аспектів тренувальної та змагальної діяльності в сукупності;

– на підставі результатів аналізу анкетного опитування 42 тренерів з дзюдо виявлено пріоритет реалізації тренувальних засобів з інших видів спорту як засобів ЗФП юних дзюдоїстів, причому найбільш важливим опитані фахівці визнали гімнастичні, акробатичні, легкоатлетичні вправи, спортивні ігри та засоби важкої атлетики;

- Більшість тренерів застосовують засоби ЗФП у вигляді окремих тренувальних занять два або три рази в тижневому мікроциклі, що в цілому відповідає загальноприйнятим уявленням про характері та спрямованості тренувального процесу юних спортсменів на етапі початкової підготовки;

– наголошуючи на високому рівні позитивного впливу засобів ЗФП на інші сторони підготовки юних дзюдоїстів, більшість опитаних тренерів висловилися за використання більш сучасних видів спортивної діяльності, включаючи кросфіт як високоінтенсивний функціональний тренінг, з метою

підвищення ефективності фізичної підготовки тих, хто займається, у тому числі і спортсменів дитячого та підліткового. віку;

- більшість опитаних фахівців рекомендують використовувати вправи кроссфіту як засоби ЗФП юних дзюдоїстів від двох до трьох разів на тиждень як окремого тренувального заняття, так і в поєднанні з технічною і тактичною підготовкою, а також з іншими засобами ЗФП переважно ігрової спрямованості;

– враховуючи, що більшість тренерів відзначають вагомі перспективи застосування кроссфіту у вигляді ефективного засобу ЗФП дзюдоїстів, можна наголосити на необхідності проведення поглиблених системних досліджень щодо вивчення шляхів оптимального поєднання цих засобів з іншими засобами фізичної підготовки для підвищення результативності тренувального процесу та змагальної діяльності юних спортсменів;

– результати проведеного пошукового експерименту щодо визначення ефективності впливів засобів фізичної підготовки різного характеру та спрямованості при підготовці юних дзюдоїстів свідчать, що обсяги та співвідношення цих засобів значною мірою впливають на приріст показників фізичної підготовленості, формуючи тим самим доцільну її структуру;

– при традиційному побудові тренувального процесу юних дзюдоїстів із включенням до нього як засоби фізичної підготовки вправ силової спрямованості з важкої атлетики, гімнастичних та акробатичних вправ, кросов, спортивних та рухливих ігор, відбувається лише помірне поліпшення показників фізичної підготовленості спортсменів, що не відповідає сучасним вимогам дзюдо, що потребують більш високого та різнобічного рівня фізичних кондицій;

- пріоритетне використання засобів кроссфіту як основного засобу фізичної підготовки в тренувальному процесі юних дзюдоїстів надає більш значний вплив на підвищення рівня показників фізичної підготовленості

атлетів, включаючи показники в силових та швидкісно-силових тестах, у тесті, що характеризує загальну витривалість, та спеціальному;

– сукупні результати проведених пошукових досліджень у вигляді анкетування тренерів з дзюдо та цілком інформативного педагогічного експерименту переконливо підтверджують припущення про ще невикористані можливості підвищення ефективності сучасних засобів фізичної підготовки різного характеру та спрямованості, включаючи багатофункціональний інтенсивний тренінг у вигляді кросфініту, та шляхів. юних дзюдоїстів, що дає вагомі підстави розробки експериментальної програми реалізації фізичної підготовки цього контингенту спортсменів з урахуванням отриманої інформації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. / В. І. Антонік, І. П. Антонік, В. Є. Андріанов. – Центр навчальної літератури (ЦНЛ), 2020. – 336 с
2. АРАБСЬКИЙ, Андрій, Сергій РОМАНЧУК, and Орест ЛЕСЬКО. "ВІДБІР ТА ЙОГО ВПЛИВ НА СПОРТИВНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТРИБУНІВ У ВОДУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ." *МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ* (2019).
3. АРАБСЬКИЙ, Андрій. "ВИКОНАННЯ СПОРТИВНИХ РОЗРЯДІВ І ЗВАНЬ–РЕЗУЛЬТАТ ЯКІСНОГО ВІДБОРУ ЮНИХ СТРИБУНІВ У ВОДУ." *МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ* (2020).
4. Арзютов Г.М. ДЗЮДО: нові розрядні вимоги в Україні // Фізичне виховання в школі. - 2000. - № 3. - С. 41-46. 38. Арзютов Г. Н. Рейтинговая система отбора спортсменов в Федерации дзюдо Украины // Фізичне виховання в школі. - 2000. - № 4. - С. 12-15
5. Арзютов Г.М. Методика підготовки спортсменок високих розрядів у педагогічному інституті // Наукові записки : Матеріали звітної-наукової конференції викладачів за 1991 рік. - К.: КДПІ, 1992. - С. 177-179.
6. Арзютов Г.М. Система учнівських звань "КЮ" і кольорових поясів в дзюдо// Теорія і методика фізичного виховання і спорту - Київ: НУФВС, 2000. - №1. - С. 3-7.
7. Арзютов Г.М. Школа дзюдо: Українська методика підготовки за поясами. Книга 1: Білий пояс-Жовтий пояс. - К.: Чорний пояс, 1993. - 36 с.
8. Арзютов Г.М. Школа дзюдо: Українська методика підготовки за поясами. Книга 2: Оранжевий пояс-Зелений пояс. - К.: Чорний пояс, 1994. - 38 с.

9. Арзютов Г.М. Школа дзюдо: Українська методика підготовки за поясами. Книга 3: Синій пояс-Коричневий пояс. - К.: Чорний пояс, 1995. - 38 с.
10. Арзютов Г.М. Школа дзюдо: Українська методика підготовки за поясами. Книга 4: Чорний пояс - 1 ДАН, 2 ДАН. - К.: Чорний пояс, 1996. - 36 с. 15. Арзютов Г.Н. Оперативний контроль в дзюдо // Чорний пояс, 1997.- №1.- С. 13.
11. Арзютов Г.М., Назаровець В.З. Програмування навчання удушливим прийомам у багаторічній підготовці дзюдоїстів: Матеріали II Української науково-практичної конференції "Студент и преподаватель". - Симферополь: СГУ 1996. - С. 204.
12. Бандура, Валерій Анатолійович, and Тетяна Станіславівна Чеховська. "ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ІНФОРМАТИВНІ КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ." *EDITORIAL BOARD* (2020): 401.
13. Бартік, Павел, Н. В. Бойченко, and М. М. Куриленко. "Особливості змагальної діяльності в спортивній боротьбі." *Проблеми розвитку спортивних игр и единоборств в высших учебных заведениях* 1 (2014): 18-22.
14. Белкова, Т. О., and О. В. Тихоненко. "ПРОБЛЕМА ВІДБОРУ В СПОРТІ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ." *ПЕДАГОГІКА Й СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ* (2020): 127.
15. Брюховецький, Олександр Сергійович. "ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ У БОРТЬБИ САМБО ТА ДЗЮДО." *Редколегія випуску*: 420.
16. Бурла, А. О., et al. "Фізична підготовленість учнів середнього шкільного віку, які займаються вільною боротьбою." *Редакційна колегія* (2020): 102.

17. ВІЛЬНОЮ, СЮВП. "МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ЮНАКІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВІЛЬНОЮ БОРОТЬБОЮ Кравченко ОД." *DOI: <https://doi.org>* (2022): 158.
18. Вовченко, І. І., and М. Л. Рудницький. "Фізична підготовка дзюдоїстів." *Студентська спортивна наука-2014* (2014): 132-134.
19. Волков Л. В. Теорія спортивного відбору: здібності, обдарованість, талант. К.: Вежа, 1997. 128 с.
20. Глухов, І. Г., С. К. Голяка, and О. В. Заболотний. "СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В ПОЗАШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ ДЗЮДО." *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту* 5 (2021): 121-128.
21. Дзюдо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів / А. Ф. Алексєєв, Ю. О. Юхно, В. А. Серєда, В. С. Перєта, М. М. Рудєнко. – ФДУ, 2019. – 115с.
22. Єзан, В. Г. "Особливості тактичної підготовки в спортивній боротьбі." *ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СОРТИВНЫХ ИГР И ЕДИНОБОРСТВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ* (2015): 48.
23. Ковальов, В. "АДАПТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ ВИЩОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ДО ПОСТ СПОРТИВНОГО ЖИТТЯ." *НАУКА–ВИРОБНИЦТВУ* (2022): 143.
24. Кривенко, А. Ю. "МЕТОДИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ДІВЧАТ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ВІЛЬНОЮ БОРОТЬБОЮ." *Редакційна колегія* (2022): 126.
25. Мартинов, Юрій Олександрович, and Анатолій Геннадійович Крилов. "Сучасні підходи до вивчення техніко-тактичних дій в дзюдо." (2021).

26. Меліхова Т.М. Організаційно-методичні основи технологій спортивного відбору // Теорія и практика фізичної культури. 2007. № 4. С. 19-20.
27. Перебийніс, Володимир Борисович. "Особливості спортивної підготовки дзюдоїстів-ветеранів." *Слобожанський науково-спортивний вісник* 4 (37) (2013): 56-59.
28. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література, 2015. Кн.1. 680 с.
29. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література, 2015. Кн.2. 752 с.
30. Рогальський, Володимир. "ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ПРИЙОМІВ РУКОПАШНОГО БОЮ." *Матеріали конференцій МЦНД* 26.08. 2022; Чернівці, Україна (2022): 431-432.
31. Саламаха, О. Е. "Технико-тактична підготовленість висококваліфікованих спортсменів дзюдо." (2014).
32. Силова підготовка спортсменів: [методичні рекомендації] / Укладач Т.В. Палагнюк Т.В. – Чернівці: Рута, 2005. – 24 с.
33. Соколовський, В., А. Тарасенко, and І. Чижов. "ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ." *СУЧАСНА НАУКА: ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ*: 92.
34. Стислий українсько-російський-англо-японський словник з дзюдо. Арзютов Г.М., Андропова Л.Ф., Гоголенко Л.В. - К.: Держкомспорт України, 1998. - 28 с.
35. Тімакова Т.С. Критерії і тенденції відбору у спорті високих досягнень // Вісник спортивної науки. 2013. № 5. С. 53–57.
36. Шандригось, Віктор, and Ігор Кравчук. "Особливості вдосконалення технічних дій борців на етапі спеціальної базової спортивної підготовки." *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* 2 (2008): 78-81.

37. Arziutov G. Methodology of formation of motive activity of senior pupils in the process of training to the single combat in child-youth sporting schools/ European scientific journal March 2014 edition vol.10, No. 7 ISSN: 1857- 7881 (Print) e – ISSN 1857-7431 P. 390-398.

38. Arziutov G. Rapid educating of technique in physical culture and sports/ Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт). - Випуск 3 (46)14: збірник наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. с. 4-9.

39. Asadbek G'ayratjon o'g, Matnazarov. "DZYUDO BO'YICHA SPORT MASHG'ULOTLARI JARAYONINI QURISHNING NAZARIY ASOSLARI." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 25.3 (2023): 18-24.

40. Asadbek G'ayratjon og'li, Matnazarov. "BOLALARNI DZYUDO MASHQLARI YORDAMIDA JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH." *SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI* 6.6 (2023): 81-88.

41. Asadbek G'ayratjon og'li, Matnazarov. "DZYUDO SPORT TURNING RIVOJLANISHI." *Новости образования: исследование в XXI веке* 1.11 (2023): 46-52.

42. Ciaccioni, Simone, et al. "Effects of judo training on bones: a systematic literature review." *The Journal of Strength & Conditioning Research* 33.10 (2019): 2882-2896.

43. International Judo Federation: "Development Guide -Judo Training System" <https://www.ijf.org/development-guide-judo-training-system>

44. Journal of Combat Sports and Martial Arts: "Strength training for judo athletes: A review of the literature"https://www.researchgate.net/publication/258792829_Strength_training_for_judo_athletes_A_review_of_the_literature

45. Journal of Physical Education and Sport: "Training methods in judo: A systematic review" https://efsupit.ro/images/stories/1_2016/Art%201.pdf
46. Judo Training Methods: A review" <https://www.judoinfo.com/training-methods/>
47. Ko'palov, Sanjar, and Asadbek Matnazarov. "DZYUDO SPORTIGA SARALASH VA YO'NALTIRISHNING KO 'P YILLIK TAYYORLOV BOSQICHLARI." *Молодые ученые* 1.7 (2023): 51-54.
48. SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM Vol. 1 Issue. 6(2023)1235. British Journal of Sports Medicine: "Techniques and tactics of judo: A systematic review" <https://bjsm.bmj.com/content/50/17/10436>. Judoinside.com: "Judo Techniques - Uchi-mata" https://www.judoinside.com/techniques/64/Uchi_mat
49. Arzutov G. Managing the training process in judo (conception of long-term training /The 1st international judo symposium: Kodokan, Sept. 25. 1995. - p. 19.
50. Arzutov G. Mathematical modelling of high-rank athlete preparation to Olympics /The 1st international judo symposium: Kodokan, Sept. 25. 1995. - p.16.
51. Arzutov G. Control's optimisation of training process of sportsmen in judo /The 1st international judo symposium: Kodokan, Sept. 25. 1995. - p. 17.
52. Arzutov G. The role of personal characteristics of athletes in efficiency and stability during competitions /The 1st international judo symposium: Kodokan, Sept. 25. 1995. - p. 15.
53. Arzutov G. Teaching judo techniques on the stages of long-term preparation /The 1st international judo symposium: Kodokan, Sept. 25. 1995. - p. 18.
54. Arzutov G., Djioev V. Teaching "Shime-Waza" and "Kappo" during long-term training /The 2st international judo symposium: Kodokan, Nov. 20. 1996. - p. 10.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.

Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Ю.П. Гульчак

(підпис)