

## **РОЗДІЛ III. ОЛІМПІЙСЬКИЙ І ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ**

УДК 796.853.23: 796.012.1 – 053.6

### **АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

Веритов А.И., Сымоник А.В., Царенко Е.В.

*69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина*  
020190@ukr.net

Статья посвящена исследованию динамики показателей, характеризующих физическую и функциональную подготовленность дзюдоистов на этапе предварительной базовой подготовки. Контингент обследуемых составил 15 мальчиков 10-12 лет, которые занимались первый год на этапе предварительной базовой подготовки. Продолжительность исследования (4 месяца) соответствовала общеподготовительному этапу предварительной базовой подготовки. Выявлено, что в начале обще-подготовительного этапа подготовительного периода годового цикла подготовки у спортсменов-дзюдоистов отмечаются средние величины показателей, характеризующих уровень их физической работоспособности, функциональной и физической подготовленности. В конце исследования для всех дзюдоистов на этапе предварительной базовой подготовки была характерна только тенденция к улучшению основных показателей их физической и функциональной подготовленности, что свидетельствовало о недостаточной эффективности стандартных программ тренировочных занятий для дзюдоистов 10-12 лет и необходимости их совершенствования.

*Ключевые слова: физическая подготовленность, функциональная подготовленность, дзюдоисты 10-12 лет, этап предварительной базовой подготовки.*

### **АНАЛІЗ ДИНАМІКИ ФІЗИЧНОЇ І ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Веритов О.І., Симонік А.В., Царенко К.В.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66,  
м. Запоріжжя, Україна*  
020190@ukr.net

Стаття присвячена дослідженню динаміки показників, що характеризують фізичну та функціональну підготовленість дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки. Контингент обстежуваних склав 15 хлопчиків 10-12 років, які займалися перший рік на етапі попередньої базової підготовки. Тривалість дослідження (4 місяці) відповідала загально-підготовчого етапу попередньої базової підготовки. Виявлено, що на початку загальнопідготовчого етапу підготовчого періоду річного циклу підготовки у спортсменів-дзюдоїстів відзначаються середні величини показників, які характеризують рівень їхньої фізичної працездатності, функціональної і фізичної підготовленості. У кінці дослідження для всіх дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки була характерна лише тенденція до покращення основних показників їх фізичної та функціональної підготовленості, що свідчило про недостатню ефективність стандартних програм тренувальних занять для дзюдоїстів 10-12 років та необхідність їх удосконалення.

*Ключові слова: фізична підготовленість, функціональна підготовленість, дзюдоїсти 10-12 років, етап попередньої базової підготовки.*

### **THE ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF PHYSICAL AND FUNCTIONAL FITNESS OF JUDOKAS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING**

Veritov A., Symonik A., Tsarenko K.

*6960, Zaporizhzhya National University, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine*  
020190@ukr.net

Currently one of the most pressing problems in the field of high performance sport is a question of improving the system of training of sports reserve in different types of sports activities, particularly, in judo. This is due to a lack of high level athletic performance of domestic wrestlers at major international competitions. According to most experts, one of the most promising directions in improving the efficiency of training process of wrestlers, especially in the initial

stages of training, is the use of modern tools to increase physical and functional training. The study of peculiarities of dynamics of the main indicators of physical and functional preparedness of young sportsmen is important for evaluating the effectiveness of the program of training are used at different stages and in different periods of their annual training. In this regard, the study was carried out to study the peculiarities of changes of indicators characterizing the level of General physical capacity, physical preparedness and functional status of major physiological systems of organism (cardiovascular and respiratory) of young judoists 10-12 years training at the stage of preliminary basic training. The purpose of the study is to analyze the dynamics of physical and functional fitness of judokas 10-12 years at the stage of preliminary basic training.

The results of the study allowed us to establish that all athletes-judokas at the beginning of the General-preparatory stage the preparatory period of annual training cycle and observed average values of the indicators characterizing the level of their physical performance, functional and physical fitness. At the end of the study, all judokas at the stage of preliminary basic training was characterized by a trend of improvement in key indicators of their physical and functional training, and significant changes were: the reduction of the degree of functional tension of regulatory mechanisms of the circulatory system; increasing adaptive capacities of the cardiovascular system; improvement of the indicators characterizing the body's resistance to hypoxia.

The resulting materials showed a lack of efficiency of standard programs of training exercises for judokas 10-12 years and the need for their improvement, in particular due to the use in the training process of judoists of new training tools, taking into account the specific characteristics of the sport, the athletes' age and stage of sports training what is the prospect of our further research.

*Key words: physical readiness, functional readiness, wrestlers 10-12 years, the stage of preliminary basic training.*

### ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

В настоящее время одной из наиболее актуальных проблем в области спорта высших достижений является вопрос совершенствования системы подготовки спортивного резерва в разных видах спортивной деятельности, в частности, в дзюдо. Связано это с недостаточно высоким уровнем спортивных результатов отечественных дзюдоистов на наиболее крупных международных соревнованиях за последние 10-15 лет [2, 4].

По мнению большинства специалистов, одним из наиболее перспективных направлений в повышении эффективности тренировочного процесса дзюдоистов, особенно на начальных этапах подготовки, является использование современных средств повышения их физической и функциональной подготовленности.

В исследованиях ряда авторов предложены различные способы совершенствования физической и функциональной подготовленности спортсменов, специализирующихся в дзюдо: увеличение количества тренировочных занятий анаэробно-аэробной направленности [1, 3], моделирование основных особенностей соревновательной деятельности спортсменов непосредственно в рамках тренировочного процесса, организация тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей системы энергообеспечения мышечной деятельности, акцент на развитие отдельных компонентов [6], активное внедрение в тренировочный процесс современных восстановительных мероприятий [5].

Несмотря на достаточно высокую эффективность указанных подходов к совершенствованию физической и функциональной подготовленности дзюдоистов, актуальным в настоящее время остается поиск наиболее простых и доступных средств оптимизации этих важнейших компонентов общей подготовленности.

Изучение особенностей динамики основных показателей физической и функциональной подготовленности юных спортсменов имеет важное значение для оценки эффективности программы тренировочных занятий, используемых на различных этапах и в различные периоды их годичной подготовки.

В связи с этим в рамках исследования было проведено изучение особенностей изменения показателей, характеризующих уровень общей физической работоспособности, физической подготовленности, функционального состояния важнейших физиологических систем организма (сердечно-сосудистой и дыхательной) юных дзюдоистов 10-12 лет, тренирующихся на этапе предварительной базовой подготовки.

Цель исследования – проанализировать динамику физической и функциональной подготовленности дзюдоистов 10-12 лет на этапе предварительной базовой подготовки.

## МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 15 мальчиков возрастом 10-12 лет. Необходимо отметить, что согласно программе ДЮСШ для дзюдо продолжительность общеподготовительного этапа предварительной базовой подготовки – 4 месяца. Тестирование спортсменов указанной возрастной группы проводилось на различных этапах исследования – в начале сентября и в конце декабря. В исследовании приняли участие дзюдоисты, которые занимались первый год на этапе предварительной базовой подготовки.

В ходе обследования у всех дзюдоистов регистрировали следующие показатели [7]: время челночного бега 3 по 10 м (с), время бега на 60 м, бега на 500 м, результаты прыжков в длину с места (см), бросков набивного мяча (см), количество раз подтягиваний на высокой перекладине, результаты теста с наклонами туловища из положения сидя (см), уровень физической подготовленности (УФП, баллы), индекс физической работоспособности (ИР, условные единицы), индекс напряжения регуляторных механизмов системы кровообращения (ИНссс, условные единицы, у.е.), индекс вегетативного равновесия (ИВР, у.е.), показатель эффективности работы сердца (ПЭРС, у.е.), адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы (АПссс, у.е.), систолический (СОК, мл), и минутный (МОК, л·мин<sup>-1</sup>) объемы крови; сердечный индекс (СИ, л·мин<sup>-1</sup>·м<sup>-2</sup>); общее периферическое сопротивление (ОПСС, дин·с·см<sup>-5</sup>) сосудов; жизненную емкость легких (ЖЕЛ, мл), время задержки дыхания на вдохе (Твд, с) и выдохе (Твйд, с); индексы гипоксии (ИГ, у.е.) и Скибинского (ИС, у.е.); уровень функционального состояния сердечно-сосудистой (УФСссс, баллы) и дыхательной (УФСвд, баллы) систем организма.

Все полученные в ходе исследования результаты были обработаны на персональном компьютере с использованием пакета программы «Statistika 6.0 for Windows».

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Проведенный анализ особенностей изменения уровня физической работоспособности, функциональной и физической подготовленности в рамках годичного цикла тренировочных занятий, проведенный нами среди дзюдоистов 10-12 лет, занимающихся данным видом спорта на этапе предварительной базовой подготовки, позволил установить следующее.

В таблице 1 представлены результаты исходного тестирования физической работоспособности и физической подготовленности юных дзюдоистов 10-12 лет. Показано, что в начале общеподготовительного этапа у юных спортсменов отмечался средний уровень физической работоспособности, средние уровни скоростных способностей и скоростно-силовых способностей. Средними оказались также уровни развития ловкости, гибкости и силы. Итогом представленных результатов был и средний уровень общей физической подготовленности дзюдоистов 10-12 лет в начале исследования.

Таблица 1 – Показатели физической работоспособности и физической подготовленности юных дзюдоистов 10-12 лет (n=15) в начале исследования ( $\bar{x} \pm S$ )

Показатели	Значения показателей
Индекс работоспособности, у.е.	8,93±0,30
Бег на 60 м, с	10,48±0,11
Бег на 500 м, мин.	1,52±0,01
Челночный бег 3 по 10 м, с	9,28±0,07
Прыжок в длину, см	162,73±1,63
Бросок набивного мяча, см	306±9,17
Наклоны туловища вперед из положения сидя, см	6,87±0,27
Подтягивания на высокой перекладине, к-во раз	8,27±0,28
Уровень физической подготовленности, баллы	62,28±1,74

Соответствовали результатам представленного тестирования и результаты оценки текущего функционального состояния сердечно-сосудистой системы юных спортсменов 10-12 лет (табл. 2).

Показано, что в начале общеподготовительного этапа для спортсменов данного возраста были характерны соответствующие физиологической норме величины СОК, МОК, СИ, ОПСС, а также аналогичные средние значения, АПссс и общего уровня функционального состояния системы кровообращения (УФСссс).

Также необходимо отметить повышенный уровень функционального напряжения регуляторных механизмов системы кровообращения у обследованных дзюдоистов.

Таблица 2 – Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы юных дзюдоистов 10-12 лет (n=15) в начале исследования ( $\bar{x} \pm S$ )

Показатели	Значения показателей
ИНссс, у.е	234,11±67,22
ИВР, у.е	310,28±85,60
ПЭРС, у.е	79,16±14,96
АПссс, у.е	0,71±0,18
СОК, мл	42,57±0,87
МОК, л/мин	2,98±0,06
СИ, л/мин/м <sup>2</sup>	3,90±0,19
ОПСС, дин•с•см <sup>-0,5</sup>	1777,15±137,02
УФСссс, баллы	57,50±2,79

В пользу этого свидетельствовали выше возрастной нормы величины ИНссс и индекса вегетативного равновесия.

Соответствовали физиологической норме и использованные в исследовании показатели дыхательной системы (табл. 3).

Таблица 3 – Показатели функционального состояния системы внешнего дыхания юных дзюдоистов 10-12 лет (n=15) в начале исследования ( $\bar{x} \pm S$ )

Показатели	Значения показателей
ЖЕЛ, мл	1802,31±17,52
Твд, с	52,07±1,86
Твд, с	22,53±0,79
Индекс гипоксии, у.е.	0,30±0,01
Индекс Скибинского, у.е.	1219,66±36,60
УФСвд, баллы	61,99±1,72

В результате общий уровень функционального состояния системы внешнего дыхания юных спортсменов 10-12 лет соответствовал средним значениям.

В целях оценки эффективности тренировочных занятий дзюдоистов на этапе предварительной базовой подготовки был проведен сравнительный анализ данных, полученных в начале и в конце исследования.

Показано, что к завершению общеподготовительного этапа годичного цикла подготовки у обследованных дзюдоистов, занимающихся данным видом спорта на этапе предварительной базовой подготовки отмечалось достоверное улучшение только их силовых способностей (рост числа раз подтягиваний на перекладине) (табл. 4).

Статистически значимых изменений скоростных, скоростно-силовых способностей, уровней развития ловкости и гибкости, уровня физической работоспособности не наблюдалось, хотя можно было говорить о позитивной тенденции. Общий уровень физической подготовленности дзюдоистов данной группы составил к завершению подготовительного периода  $65,47 \pm 1,83$  балла и рассматривался как средний.

Таблица 4 – Показатели физической работоспособности и физической подготовленности юных дзюдоистов 10-12 лет ( $n=15$ ) в начале и в конце исследования ( $\bar{x} \pm S$ )

Показатели	Начало исследования	Окончание исследования	T
Индекс работоспособности, у.е.	$8,93 \pm 0,3$	$8,51 \pm 0,29$	1,00
Бег на 60 м, с	$10,48 \pm 0,11$	$10,21 \pm 0,1$	1,83
Бег на 500 м, мин.	$1,52 \pm 0,01$	$1,5 \pm 0,01$	1,63
Челночный бег 3 по 10 м, с	$9,28 \pm 0,07$	$9,17 \pm 0,07$	1,13
Прыжок в длину, см	$162,73 \pm 1,63$	$166,62 \pm 1,67$	1,67
Бросок набивного мяча, см	$306 \pm 9,17$	$319,92 \pm 9,58$	1,05
Наклоны туловища вперед из положения сидя, см	$6,87 \pm 0,27$	$7,6 \pm 0,34$	1,69
Подтягивания на низкой перекладине, к-во раз	$8,27 \pm 0,28$	$9,13 \pm 0,31$	<b>2,07</b>
Уровень физической подготовленности, баллы	$62,28 \pm 1,74$	$65,47 \pm 1,83$	1,26

Более информативными оказались данные анализа относительных изменений показателей физической подготовленности и физической работоспособности юных спортсменов 10-12 лет к завершению исследования (рис. 1).

Наиболее высокими оказались приросты результатов в тестах на силу и гибкость, менее выраженными были позитивные изменения скоростно-силовых способностей и уровня физической работоспособности.

Относительные изменения остальных показателей были незначительными (1-2%), в результате чего относительный прирост общего уровня физической подготовленности дзюдоистов 10-12 лет к окончанию исследования составил только  $5,11 \pm 1,45\%$ .

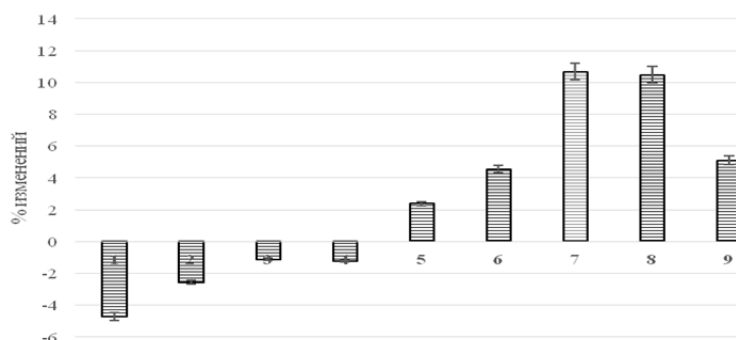


Рис. 1. Изменение показателей физической работоспособности и физической подготовленности дзюдоистов в конце исследования (в % к исходным величинам)

Примечание: 1 – индекс работоспособности; 2 – бег на 60 м; 3 – бег на 500 м; 4 – челночный бег 3 по 10 м; 5 – прыжок в длину; 6 – бросок набивного мяча; 7 – наклоны туловища вперед из положения сидя; 8 – подтягивания на низкой перекладине; 9 – уровень физической подготовленности.

Анализ динамики показателей функциональной подготовленности спортсменов 10-12 лет показал следующее (табл. 5).

К окончанию исследования для них была характерна выраженная позитивная тенденция к снижению уровня функционального напряжения регуляторных механизмов системы кровообращения (снижение величин ИНссс и ИВР), повышение эффективности работы сердца (увеличение значений ПЭРС), адаптивных возможностей системы кровообращения (увеличение значений АПссс) и общего функционального состояния сердечно-сосудистой системы (повышение величин УФСссс).

Следует отметить, что качественных изменений изученных показателей системы кровообращения также не наблюдалось.

Таблица 5 – Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы юных дзюдоистов 10-12 лет (n=15) в начале и в конце исследования ( $\bar{x} \pm S$ )

Показатели	Начало исследования	Окончание исследования	T
ИНссс, у.е	234,11±67,22	216,55±62,18	0,19
ИВР, у.е	310,28±85,6	279,65±77,15	0,27
ПЭРС, у.е	79,16±14,96	86,85±16,41	0,35
АПссс, у.е	0,71±0,18	0,84±0,22	0,47
СОК, мл	42,57±0,87	43,92±0,84	1,13
МОК, л/мин	2,98±0,06	3,07±0,06	1,13
СИ, л/мин/м <sup>2</sup>	3,9±0,19	3,59±0,18	1,19
ОПСС, дин•с•см <sup>-0,5</sup>	1777,15±137,02	1602,64±123,56	0,95
УФСссс, баллы	57,50±2,79	63,83±3,10	1,52

Несмотря на отсутствие достоверных отличий в величинах параметров сердечно-сосудистой системы после завершения исследования достаточно выраженными оказались их относительные изменения (рис. 2).

После окончания обще-подготовительного этапа у юных спортсменов 10-12 лет было зарегистрировано позитивное снижение величин ИНссс и ИВР, а также повышение ПЭРС на 9,72±1,48%, АПссс на 18,62±1,55%, а УФСссс на 11,00±1,49%.

Безусловно, что представленный характер изменений можно рассматривать как оптимизацию общего функционального состояния системы кровообращения юных спортсменов 10-12 лет к завершению обще-подготовительного этапа годичного цикла подготовки на этапе предварительной базовой подготовки.

Анализ динамики показателей системы внешнего дыхания, которые в нашем исследовании также рассматривались как критерий функциональной подготовленности юных спортсменов, показал следующее (табл. 6).

В конце исследования, что соответствовало завершению общеподготовительного этапа годичного цикла подготовки, у дзюдоистов 10-12 лет отмечалась только позитивная тенденция к улучшению использованных в исследовании показателей дыхательной системы.

Наиболее выраженными оказались изменения показателей, отражающих устойчивость организма к условиям гипоксии (рост индекса Скибинского, индекса гипоксии и времени задержки дыхания на вдохе и выдохе на 2-3 секунды).

В целом уровень функционального состояния системы внешнего дыхания рассматривался как средний, несмотря на увеличение его абсолютного значения на 5 баллов.

Таблица 6 – Показатели функционального состояния системы внешнего дыхания юных дзюдоистов 10-12 лет (n=15) в начале и в конце исследования ( $\bar{x} \pm S$ )

Показатели	Начало исследования	Окончание исследования	T
ЖЕЛ, мл	1802,31±17,52	1816,67±19,31	0,55
Твд, с	52,07±1,86	55,20±1,84	1,20
Твд, с	22,53±0,79	24,33±0,84	1,56
Индекс гипоксии, у.е	0,30±0,01	0,32±0,01	1,36
Индекс Скибинского, у.е	1219,66±36,6	1316,7±45,1	1,67
УФСвд, баллы	61,99±1,72	66,18±1,88	1,64

Более показательными выглядели результаты анализа величин относительных изменений показателей системы внешнего дыхания (рис. 2).

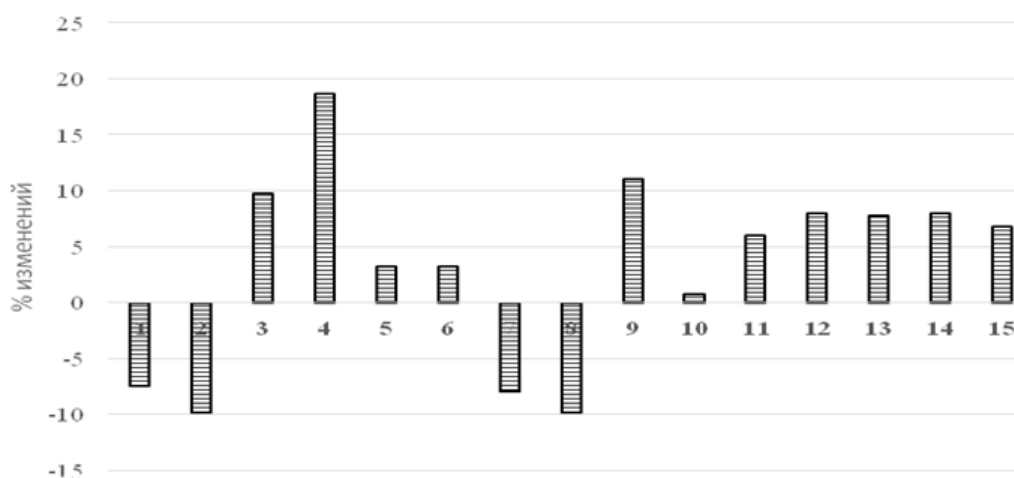


Рис. 2. Изменение показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы и системы внешнего дыхания дзюдоистов в конце исследования (в % к исходным величинам)

Примечание: 1 – индекс напряжения регуляторных механизмов системы кровообращения; 2 – индекс вегетативного равновесия; 3 – показатель эффективности работы сердца; 4 – адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы; 5 – систолический объем крови; 6 – минутный объем крови; 7 – сердечный индекс; 8 – общее периферическое сопротивление сосудов; 9 – уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы; 10 – жизненная емкость легких; 11 – время задержки дыхания на вдохе; 12 – время задержки дыхания на выдохе; 13 – индекс гипоксии; 14 – индекс Скибинского; 15 – уровень функционального состояния дыхательной системы.

После завершения общеподготовительного этапа годичного цикла подготовки для юных дзюдоистов 10-12 лет было характерно повышение практически всех параметров, за исключением ЖЕЛ, на 6-8%.

В целом результаты тестирования юных дзюдоистов 10-12 лет, занимающихся данным видом спорта на этапе предварительной базовой подготовки, свидетельствовали о недостаточной эффективности используемой программы тренировочных занятий, т.к. для мальчиков была характерна лишь тенденция к повышению уровня их физической работоспособности, функциональной и физической подготовленности.

## ВЫВОДЫ

Результаты исследования позволили установить следующее:

1. У всех спортсменов-дзюдоистов в начале обще-подготовительного этапа подготовительного периода годичного цикла подготовки отмечаются средние величины

показателей, характеризующих уровень их физической работоспособности, функциональной и физической подготовленности.

2. В конце исследования для всех дзюдоистов на этапе предварительной базовой подготовки была характерна только тенденция к улучшению основных показателей их физической и функциональной подготовленности, а достоверные изменения заключались в следующем:

- снижение степени функционального напряжения регуляторных механизмов системы кровообращения;
- повышение адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы;
- улучшение показателей, характеризующих устойчивость организма к гипоксии.

3. Полученные материалы свидетельствовали о недостаточной эффективности стандартных программ тренировочных занятий для дзюдоистов 10-12 лет и необходимости их совершенствования, в частности за счет использования в тренировочном процессе дзюдоистов новых тренировочных средств, учитывающих специфические особенности данного вида спорта, возраст спортсменов и этап многолетней спортивной подготовки, что и является перспективу наших дальнейших исследований.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Аккуин Д. Ю. Модель построения тренировки юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2012. №1(83). С. 11–15.
2. Ананченко К. В. Формування оптимального техніко-тактичного арсеналу дзюдоїстів-ветеранів. *Фізика. Зданіє і архітектура. Фізическа культура*. 2013. № 19. С. 60–62.
3. Анцыперов В. В., Филиппов М. В. Особенности проявления координационных способностей при проведении технико-тактических действий в дзюдо. *Современные проблемы науки и образования*. 2014. № 5. С. 4–47.
4. Арзютов Г. Н. Теория и методика поэтапной подготовки спортсменов (на материале дзюдо): автореф. дис. док.пед. наук: 13.00.04 / Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. Киев, 2001. 36 с.
5. Еганов А. В., Куликов Л. М. Средства восстановления работоспособности занимающихся спортивными видами единоборств. *Международный журнал экспериментального образования*. 2011. №6. С. 35–37.
6. Казімірко Н., Ушаков А. Вплив фізичних навантажень на субпопуляційний склад лімфоцитів периферійної крові борців дзюдо в динаміці тренувального макроциклу. *Вісник Львівського університету. Серія біологічна*. 2008. № 47. С. 54–58.
7. Маликов Н. В. Особенности оценки функциональной подготовленности борцов на этапе начальной подготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2004. №6. С. 68–72.

### REFERENCES

1. Akkuin D .Yu. Model postroeniya trenirovki yunyh dzyudoistov na nachalnyih etapah podgotovki. *Uchenyie zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2012. №1(83). S. 11–15.
2. Ananchenko K. V. Formuvannya optimalnogo tehniko-taktichnogo arsenalu dzyudoYistIv-veteranIv. *Fizika. Zdanie i arhetiktura. Fizicheskaya kultura*. 2013. № 19. S. 60–62.
3. Antsyiperov V. V., Filippov M. V. Osobennosti proyavleniya koordinatsionnyih sposobnostey pri provedenii tehniko-takticheskikh deystviy v dzyudo. *Sovremennyye problemyi nauki i obrazovaniya*. 2014. № 5. S. 4 –47.



4. Arzyutov G. N. Teoriya i metodika poetapnoy podgotovki sportsmenov (na materiale dzyudo): avtoref. dis. dok.ped. nauk: 13.00.04 / Nats. un-t flz. vih. I sportu UkraYini. Kiev, 2001. 36 s.
5. Eganov A. V., Kulikov L. M. Sredstva vosstanovleniya rabotosposobnosti zanimayuschihся sportivnyimi vidami edinoborstv. Mezhdunarodnyiy zhurnal eksperimentalnogo obrazovaniya. 2011. №6. S. 35–37.
6. KazImIrko N., Ushakov A. Vpliv flzichnih navantazhen na subpopulyatsIyniy sklad IImfotsitIv periferIynoYi krovI bortsIv dzyudo v dinamItsI trenuvalnogo makrotsiklu. VIsnik LvIvskogo unIversitetu. SerIya bIologIchna. 2008. № 47. S. 54–58.
7. Malikov N. V. Osobennosti otsenki funktsionalnoy podgotovlennosti bortsov na etape nachalnoy podgotovki. Pedagogika, psihologiya ta mediko–biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu. 2004. №6. S. 68–72.

УДК 797.1: 796.054: 796.093.112

## **МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВЕСЛЯРІВ-АКАДЕМІСТІВ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ**

Димова А.М., Димов К.В., Димов А.В.

*54000, Чорноморський національний університет імені Петра Могили,  
вул. 68 Десантників, 10, м. Миколаїв, Україна*

dymova\_av@ukr.net

Розглянуто особливості формування тактичної майстерності веслярів-академістів вищої спортивної кваліфікації та оцінено ефективність запропонованої експериментальної програми. У дослідженні взяло участь 6 спортсменів-юнаків віком 21-25 років вищої спортивної кваліфікації. Результат проходження дистанції 2000 метрів в одиночці майстра спорту України дозволив розробити модель проходження цієї дистанції на основі врахування ритму веслування, що є основою нашої тактики. Для вивчення тактики веслування на основі ритмового фактора проаналізовано відеозапис змагань переможця Олімпіади 2012 р. у Лондоні.

*Ключові слова: тактична майстерність, веслярі-академісти, вища спортивна кваліфікація, методика формування.*

## **МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ГРЕБЦОВ- АКАДЕМИСТОВ ВЫСШЕЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Дымова А.Н., Дымов К.В., Дымов А.В.

*54000, Черноморский государственный университет имени Петра Могили,  
ул. 68 Десантников, 10, г. Николаев, Украина*

dymova\_av@ukr.net

Рассмотрены особенности формирования тактического мастерства гребцов-академистов высшей спортивной квалификации и оценена эффективность предложенной экспериментальной программы. В исследовании приняли участие 6 спортсменов-юношей в возрасте 21-25 лет высшей спортивной квалификации. Результат прохождения дистанции 2000 метров в одиночке мастера спорта Украины позволил разработать модель прохождения этой дистанции на основе учета ритма гребли, что является основой нашей тактики. Для изучения тактики гребли на основе ритмового фактора была проанализирована видеозапись соревнований победителя Олимпиады 2012 г. в Лондоне.

*Ключові слова: тактовна майстерність, гребці-академісти, спортивна вища кваліфікація, методика формування.*