

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ФІЛІНА ВАЛЕНТИНА АНАТОЛІВНА

УДК 796.011.3:796.015.52:796.853.23-057.874

ДИСЕРТАЦІЯ
МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ
УЧНІВ 10 – 11 КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ДЗЮДО В ПРОЦЕСІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

014 Середня освіта
01 Освіта / Педагогіка

Подається на здобуття ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело



В. А. Філіна

Науковий керівник: Грибан Григорій Петрович, доктор педагогічних наук,
професор

Житомир – 2025

АНОТАЦІЯ

Філіна В. А. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів засобами дзюдо в процесі фізичного виховання. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 014 Середня освіта. – Житомирський державний університет імені Івана Франка, Житомир 2025.

Дисертаційне дослідження зосереджено на питанні вдосконалення фізичної підготовки школярів у сучасних реаліях. Зокрема, обґрунтовано, розроблено, створено та апробовано експериментальним шляхом методику розвитку швидкісно-силових здібностей старшокласників (10–11 класи) засобами дзюдо у процесі занять з фізичної культури.

У зв'язку з реформуванням освіти в Україні, створенням Нової української школи (НУШ) відбуваються радикальні зміни у всіх видах діяльності, в тому числі у фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності. Водночас, у сьогоденні відбувається пошук нових методів, засобів і форм фізичного виховання, які б зміцнювали здоров'я учнівської молоді, сприяли б покращенню їхнього психоемоційного стану, розвитку та удосконаленню фізичних і морально-вольових якостей. Варто зазначити, що дзюдо є одним із дієвих засобів фізичного розвитку школярів, який сприяє покращенню їхнього здоров'я та забезпечує підготовку до активної життєдіяльності. Дзюдо входить до програми спортивних змагань різного рівня завдяки різноманітності засобів, які становлять його зміст, а також великому оздоровчому, виховному та прикладному значенню. Хоча дзюдо не є загальнодоступним засобом для комплексного фізичного розвитку, цей вид боротьби виступає додатковим засобом удосконалення вмінь і навичок, що використовуються в інших спортивних дисциплінах. Також дзюдо сприяє популяризації швидкісно-силових видів спорту та формуванню культури здорового способу життя серед школярів.

Нормативно-правові акти, які регламентують вимоги до учнівської молоді, акцентують увагу на необхідності спрямування системи фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти на підвищення працездатності, поліпшення фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та формування оздоровчих компетентностей. У цьому аспекті систематичні тренування з дзюдо виступають дієвим засобом фізичного виховання, забезпечуючи розвиток фізичних якостей, здібностей, покращення стану здоров'я та удосконалення навичок і умінь учнів.

Практика дзюдо допомагає розвивати швидкісно-силові здібності, загальну та силову витривалість, координацію рухів і підвищувати фізичну працездатність учнів. Водночас заняття сприяють розвитку морально-вольових і психічних рис у школярів. Досягнутий рівень швидкісно-силової підготовленості під час спеціалізованих тренувань позитивно впливає на спортивні результати й адаптацію до різних видів діяльності. До того ж широкий спектр діяльності, з яким учень стикається у повсякденному житті, потребує значного рівня розвитку швидкісно-силових здібностей. Регулярні заняття дзюдо сприяють підвищенню уваги, її концентрації, а також удосконаленню фізичних здібностей, особливо тих, які пов'язані із швидкістю та силою.

Теоретичний аналіз наукової літератури та інших джерел дозволив виявити такі суперечності: між потребою суспільства у вихованні гармонійно розвиненої особистості учня з високим рівнем фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, працездатності та недостатнім вивченням цієї проблеми у науково-теоретичному та методичному аспектах; між соціальною важливістю отримання учнями теоретичних знань, практичних умінь та рівнем їх фізичної підготовленості; між необхідністю застосування нових фізкультурно-оздоровчих технологій навчання, а саме з дзюдо, у поєднанні з традиційними; між необхідністю цілеспрямованого формування мотиваційно-ціннісного ставлення учнів 10–11 класів до занять з дзюдо в навчально-виховному процесі на уроках фізичної культури або в позаурочний час та відсутністю відповідних технологій. Заняття з дзюдо сприяють підвищенню рівня інтересу та мотивації до виконання фізичних вправ, фізичної

підготовленості та працездатності, покращенню стану здоров'я, а також дозволяють знаходити обдарованих учнів, які зможуть піднятися до вершин спортивної майстерності тощо.

За допомогою анкетування було: досліджено мотивацію та ставлення учнів 10–11 класів до спорту в цілому; визначено основні мотиви, які спонукають учнів до занять руховою активністю, фізичними вправами; досліджено вплив занять фізкультурно-оздоровчою і спортивною діяльністю на учнів та вплив занять з дзюдо на вдосконалення фізичних якостей учнів, особливо на розвиток швидкісно-силових здібностей.

Антропометричні методи дозволили оцінити рівень фізичного розвитку школярів. Для аналізу змін функціональних показників учнів, які займаються дзюдо, упродовж експерименту було досліджено функціональний стан учнів 10–11 класів.

Встановлено, що заняття з дзюдо впливають на психоемоційний стан старшокласників. За допомогою вимірювання рівнів ситуативної та особистісної тривожності було виявлено їх динаміку в процесі тренувань, що дозволило оцінити позитивний вплив дзюдо на психологічний комфорт учнів. Низька ефективність навчально-тренувальної діяльності учнів пояснюється тим, що вони мають високу ситуативну тривожність, яка негативно впливає на показники координації та уваги.

З'ясовано, що методика розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів засобами дзюдо в навчально-тренувальному процесі передбачає дотримання певних вимог та виконання структурованого алгоритму дій. Основними етапами цього алгоритму є: 1) оцінка початкового рівня фізичної підготовленості школярів; 2) вибір найбільш ефективних фізичних вправ, спрямованих на вдосконалення швидкісно-силових здібностей; 3) визначення найбільш ефективних методів виконання обраних вправ; 4) встановлення тривалості періоду вдосконалення цих здібностей і кількості тренувальних занять.

Алгоритм управління розвитком швидкісно-силових здібностей побудований на основі моделювання навчального процесу, де враховуються принципи

індивідуалізації та особистісно-орієнтований підхід до вибору рухової активності. У цій моделі визначається мета проєктування рівнів оволодіння боротьбою, також зазначається адекватний та раціональний вибір методів і засобів для досягнення мети згідно рівнів фізичного розвитку й фізичної підготовленості учнів; характеризується структура змісту та проведення навчально-тренувальних занять, а також здійснюється контроль за рівнем оволодіння змістом навчально-тренувального процесу з дзюдо.

Встановлено, що основними засобами покращення швидкісно-силових здібностей під час навчально-тренувальних занять з дзюдо для школярів-дзюдоїстів виявилися спеціальні фізичні вправи, прийоми дзюдо в положеннях стоячи та в партері, а також рухливі ігри з елементами боротьби. Якість та швидкість виконання фізичних вправ залежали від рівня фізичної, технічної підготовленості учнів.

Встановлено ключові показники готовності старшокласників (10–11 класи) до використання й інтеграції елементів дзюдо як у щоденному житті, так і в процесі оздоровчої спортивної діяльності, серед яких виділено мотиваційний, пізнавальний і практичний аспекти. Особистісні компетенції, спрямовані на самовдосконалення, виступають важливим показником для учнів, які займаються дзюдо, оскільки вони забезпечують оволодіння методиками фізичного, духовного й естетичного розвитку, управління емоціями та підготовку до активної життєдіяльності. Учні оволодівають засобами, методами, прийомами і формами фізкультурної, оздоровчої, спортивної діяльності засобами дзюдо, результати якої проявляються у безперервному фізичному розвитку, дотриманні здорового способу життя, самосвідомості, розвитку фізичних якостей і здібностей, формуванні умінь і навичок та ін. Рівень фізкультурно-оздоровчих і спортивних компетентностей учнів старших класів оцінювався за градацією: високий, достатній, середній та початковий.

Доведено, що розроблена методика розвитку швидкісно-силових здібностей учнів старших класів за допомогою дзюдо є результативною, що підтверджується

достовірною позитивною динамікою у вдосконаленні фізичних якостей, швидкісно-силових здібностей та покращенні психоемоційного стану учнів. Так в учнів 10–11 класів ЕГ спостерігалися достовірно вищі, ніж у КГ, показники, що характеризують швидкісно-силові здібності, зокрема у стрибку в довжину з місця – $213 \pm 2,71$ см, приріст становив – 23,0 см ($P < 0,05$); у результатах піднімання тулуба в сід за 30 с, відповідно $24,16 \pm 6,65$ разів, приріст становив – 8,61 разів ($P < 0,001$); у тестуванні з човникового бігу 4x9 м – $10,1 \pm 0,92$ с, приріст – 0,8 с ($P < 0,05$) також спостерігалися достовірно кращі показники, які характеризують силові якості: в згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи – $29,18 \pm 10,32$ разів, приріст становив – 8,53 разів ($P < 0,001$); у підтягуванні на високій перекладині – $9,72 \pm 4,32$ разів, приріст становив – 4,16 разів ($P < 0,001$).

Встановлено, що учні 10–11 класів експериментальної групи суттєво покращили показники з виконання тестів спеціальної фізичної підготовленості, зокрема в тесті «Забігання на борцівському мосту» – 3,5 с, приріст 2,3 с ($P < 0,05$); в кидках манекена через стегно – 31,4 с, приріст 6,9 с ($P < 0,01$); у вправах з гумовим амортизатором – 30,1 раз, приріст 9,5 разів ($P < 0,001$); у відштовхуванні грифу для штанги від грудей у положенні стоячи – 15,5 разів, приріст 5,0 разів ($P < 0,001$); у бічному підніманні манекена з захопленням рукава і поясу та підняття стегна тазом – 13,8 разів, приріст 5,3 разів ($P < 0,001$).

Встановлено, що в показниках реактивної тривожності учнів ЕГ після експерименту спостерігалось зниження реактивної тривожності на $33,7 \pm 1,4$ бали, а також спостерігалось зниження в показниках особистісної тривожності на $42,3 \pm 1,5$ балів.

Головним критерієм результативності впровадженої методики розвитку швидкісно-силових здібностей школярів 10–11 класів засобами дзюдо є сформованість у них фізкультурно-оздоровчих компетентностей. З'ясовано, що кількість учнів-дзюдоїстів із високим рівнем за мотиваційним критерієм зросла на 40,8 %; когнітивним – на 51,9 %; діяльнісним – на 74,1 %. Упровадження авторської методики розвитку швидкісно-силових здібностей у школярів експериментальної

групи істотно вплинуло на формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей. Це сприяло підвищенню мотивації до занять дзюдо та спортом загалом.

Ключові слова: учні 10–11 класів, загальна фізична підготовленість, спеціальна фізична підготовленість, дзюдо, методи, засоби, швидкісно-силові здібності, фізичне виховання, фізичні якості, фізичні здібності.

ANNOTATION

Filina V. A. Methodology for developing speed and strength abilities of students in grades 10 – 11 using judo in the process of physical education. –Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.

Dissertation for obtaining the degree of Doctor of Philosophy in the specialty 014 Secondary education. – Zhytomyr Ivan Franko State University, Zhytomyr 2025.

The dissertation research is devoted to the problem of increasing the level of physical training of students in modern conditions, in particular, the methodology for developing speed and strength abilities of students of 10th–11th grades using judo in the process of physical education has been theoretically substantiated, developed and experimentally verified.

In connection with the reform of education in Ukraine, the creation of the New Ukrainian School (NUS), substantial changes are taking place in all types of activity, including physical culture, health and sports activities. At the same time, today, there is a search for new methods, means and forms of physical education that would strengthen the health of students, contribute to the improvement of their psycho-emotional state, the development and improvement of physical and moral-volitional qualities. It should be noted that one of the effective means of physical education of students, strengthening their health, as well as preparation for their life activities is judo. Judo is included in the programs of sports competitions of various levels, due to the variety of means that make up its content, as well as its great health-improving, educational and applied value. Even

though judo is not a means of comprehensive physical development available to everyone, this type of martial arts is an auxiliary means of developing physical qualities and abilities in other sports; a means of popularizing speed and power sports and promoting a healthy lifestyle among students. The requirements of regulatory and legal documents relating to student youth emphasize that the system of physical education in secondary education institutions should be aimed at increasing the level of working capacity and physical fitness of students, strengthening their health, forming physical culture and health-improving competencies, etc. At the same time, systematic judo classes are a means of physical education of students, improving health, developing physical qualities and abilities. It is worth noting that judo classes contribute to the development of speed and strength abilities, general and strength endurance, flexibility, coordination of movements, increasing physical performance, forming moral-volitional and mental qualities of students of secondary education institutions. Speed-strength preparedness achieved by students in the process of specialized training contributes to achieving high results in sports and professional activities, has a positive transfer. Also, the variety of labor operations in different spheres of a student's life requires a high level of development of speed and strength abilities. Thus, special attention is paid to the fact that because of systematic judo classes, the intensity and concentration of attention increase, physical qualities, especially speed-strength ones, develop and improve.

Theoretical analysis showed that in the process of generalizing scientific and general literature, the following existing controversial issues were identified: between the need of society in educating a harmoniously developed personality of a student with a high level of physical fitness, physical health, and working capacity and insufficient study of this problem in scientific, theoretical and methodological aspects; between the social importance of students obtaining theoretical knowledge, practical skills and the level of physical fitness; between the need to use new physical education and health-improving technologies of teaching, namely judo, in combination with traditional ones; between the need for purposeful formation of motivational and value attitudes of students of grades

10 – 11 to judo classes in the educational process in physical education lessons or after school hours and the lack of appropriate technologies.

Using a questionnaire, the following aspects were investigated: the motivation and attitude of students of grades 10–11 to sports in general; The main motives that encourage students to engage in physical activity and physical exercises; the impact of physical education and sports activities on students, as well as the impact of judo classes on the development of physical qualities and speed-strength abilities.

The level of physical development of students was investigated using anthropometric methods. To determine the dynamics of indicators of the functional state of judo students during the experiment, the functional state of students in grades 10–11 was checked.

The influence of judo classes on the psycho-emotional state of students in grades 10 – 11 was established by determining the level of their situational and personal anxiety during judo classes. The low efficiency of students' educational and training activities is explained by the fact that they have high situational anxiety, which negatively affects the indicators of coordination and attention.

It was established that the methodology for developing speed and strength abilities of students in grades 10–11 by means of judo classes during the educational and training process has certain requirements and compliance with the algorithm for performing exercises, for example: 1) determining the level of physical fitness of students; 2) selecting effective physical exercises for the development of speed and strength abilities of students; 3) selecting rational methods for performing a set of physical exercises; 4) determining the duration of the period of development of speed-strength abilities and the number of classes. The algorithm for managing the development of speed-strength abilities of students in grades 10–11 using judo is built based on designing and adjusting the educational process, taking into account a personality-oriented approach to the choice of motor activity. This model determines the goal of designing levels of mastery of martial arts, also indicates an adequate and rational choice of methods and means to achieve the goal according to the levels of physical development and

corresponding fitness of students; the structure of the content and conduct of training classes is characterized, and the level of mastery of the content of the training process in judo is monitored.

It was established that the main means of developing speed and strength abilities during judo training sessions for judo students were special physical exercises, judo techniques in the stand and on the ground, outdoor games with elements of martial arts. The quality and speed of performing physical exercises depended on the level of physical and technical fitness of the students.

The main criteria for the readiness of students in grades 10–11 to use and implement judo techniques in everyday life, as well as during physical education, health and sports activities were determined as follows: motivational, cognitive and activity. Competencies of personal self-improvement are an important criterion for judo students, who are aimed at mastering the methods of physical, spiritual, aesthetic self-development, emotional self-regulation and preparation for life. The student learns the means, methods, techniques and forms of physical culture, health and sports activities using judo, the result of which is manifested in their continuous physical improvement, adherence to a healthy lifestyle, self-knowledge, development of physical qualities and abilities, formation of sports and technical skills, etc. Physical culture, health and sports competencies of students in grades 10 – 11 were assessed at the following levels: high, sufficient, average and initial. The effectiveness of the developed methodology for the development of speed and strength abilities of students in grades 10–11 using judo is confirmed by the positive reliable dynamics of the level of development of speed and strength abilities, physical qualities and improvement of the psycho-emotional state. Thus, in students of grades 10–11 of the EG, significantly higher indicators characterizing speed-strength abilities were observed than in the CG, in particular in the long jump from a standing position – $213 \pm 2,71$ cm, the increase was – 23,0 cm ($P < 0,05$); in the results of raising the torso to a sitting position in 30 s, respectively $24,16 \pm 6,65$ times, the increase was – 8,61 times ($P < 0,001$); in the 4x9 m shuttle run test – $10,1 \pm 0,92$ s, the increase was – 0,8 s ($P < 0,05$). Also, significantly better indicators were observed in EG, which characterize strength

qualities: in flexion and extension of arms in a lying position – $29,18 \pm 10,32$ times, the increase was – 8,53 times ($P < 0,001$); in pull-ups on a high bar – $9,72 \pm 4,32$ times, the increase was – 4,16 times ($P < 0,001$).

It was found that students of grades 10–11 of the experimental group significantly improved their performance in conducting special physical fitness tests, in particular in the «Running on the wrestling bridge» test – 3,5 s, an increase of 2,3 s ($P < 0,05$); in throwing a mannequin over the hip – 31,4 s, an increase of 6,9 s ($P < 0,01$); in exercises with a rubber shock absorber – 30,1 times, an increase of 9,5 times ($P < 0,001$); in pushing the barbell from the chest in a standing position – 15,5 times, an increase of 5,0 times ($P < 0,001$); in lateral lifting of a mannequin with gripping the sleeve and belt and raising the hip with the pelvis – 13,8 times, an increase of 5,3 times ($P < 0,001$).

It was found that in the indicators of reactive anxiety of EG students after the experiment, a decrease in reactive anxiety by $33,7 \pm 1,4$ points was observed, and a decrease in the indicators of personal anxiety by $42,3 \pm 1,5$ points was also observed.

The main indicator of the effectiveness of the implemented methodology for the development of speed-strength abilities of students in grades 10–11 using judo is the presence of physical culture and health-improving competencies formed in them. It was found that the number of judo students who had a high level of motivational criteria increased by 40,8%; cognitive – increased by 51,9%; activity – by 74,1%. The introduction of the author's methodology for developing speed and strength abilities in grades 10 – 11 in the experimental group significantly influenced the level of formation of physical culture and health-improving competencies of judo students, increased their level of motivation both for judo classes and for sports and physical culture in general.

Keywords: students of grades 10–11, general physical fitness, special physical fitness, judo, methods, means, speed-strength abilities, physical education, physical qualities, physical abilities.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Філіна В. А. Вплив занять дзюдо на психоемоційний стан школярів 16 – 17 років. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 11 (143). С. 148–151. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11\(143\).32](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).32)
2. Філіна В. А. Особистісно-орієнтований вибір виду спорту учнями 10–11 класів в умовах «Нової української школи». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 2(146). С. 135–139. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).29)
3. Грибан Г. П., Філіна В. А. Технологія морально-вольового виховання учнів старшого шкільного віку в процесі занять з дзюдо. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. 2022. Вип. 2 (109). С. 65–77. URL: [https://doi.org/10.35433/pedagogy.2\(109\).2022.64-77](https://doi.org/10.35433/pedagogy.2(109).2022.64-77)
4. Філіна В. А. Методика розвитку швидко-силових здібностей учнів засобами дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 9(154). С. 109–113. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9\(154\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).24)
5. Грибан Г. П., Філіна В. А. Формування професійної етики у тренерів з дзюдо. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. 2022. Вип. 4 (111). С. 246–261. URL: [https://doi.org/10.35433/pedagogy.4\(111\).2022.246-261](https://doi.org/10.35433/pedagogy.4(111).2022.246-261)
6. Філіна В. А. Рівень теоретичних знань учнів-дзюдоїстів упродовж впровадження методики розвитку швидко-силових здібностей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*.

2023. Вип. 3К (162). С. 413–421. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).87](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).87)

7. Griban G., Yahupov V., Svystun V., Filina V., Kanishcheva O., Bakuridze-Manina V., Oliinyk I. Characteristics of 16-17-year-old young males' physical development in the process of judo club activities. *Wiadomości Lekarskie*. 2024. Vol. 76, iss. 6. P. 1237–1242 (приналежність до бази Scopus). URL: <https://doi.org/10.36740/WLek202406119>

Публікації, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

8. Філіна В. А. Мотивація учнів 10 – 11 класів до занять з дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 3К (147). С. 434–439.

9. Філіна В., Ващенко Л., Зубрицька Л. Особливості формування у школярів мотивації до рухової активності з використанням засобів дзюдо. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2021* : зб. наук. пр. III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю / гол. ред. О.І. Булгаков. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 158–160.

10. Філіна В. А. Освітні та медичні аспекти занять з дзюдо зі школярами закладів загальної середньої освіти в умовах пандемії Covid-19. *Теоретико-практичні засади партнерської взаємодії соціономічної та освітньої сфер* : зб. наук. пр. за матер. міжрегіонального наук.-метод. онлайн-семінару. Хмельницький, 2022. С. 199–202.

11. Філіна В. А. Реалізація ключових компетентностей учнів-дзюдоїстів під час тренувальних занять в умовах нової української школи. *Креативна педагогіка*. 2021. Вип. 15. С. 69–71.

12. Філіна В. А. Дзюдо: Спорт чи мистецтво? *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи* : зб. наук. пр. II Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир, 2022. С. 84–87.

13. Філіна В. А. Роль та значення секції дзюдо у фізичній підготовці школярів. *Наука, освіта, технології і суспільство: актуальні проблеми теорії та практики*: зб. тез доп. між нар. наук.-практ. конф. Полтава, 2022. С. 64–65.

14. Філіна В. А. Педагогічні умови підвищення результативності рухових дій дзюдоїста. *Сучасний стан та перспективи розвитку науки, освіти і технології* : зб. тез доп. між нар. наук.-практ. конф. Полтава, 2023. Ч. 2. С. 52–54.

15. Філіна В. А. Рухливі ігри в процесі підготовки учнів-дзюдоїстів. *Сучасний стан та перспективи розвитку науки, освіти, технологій та суспільства* : зб. тез доп. міжнар. наук.-пр. конф. Кременчук, 2023. Ч. 3. С. 56–57.

16. Філіна В. А. Вплив антропологічних даних на технічну підготовку юних дзюдоїстів. *Цифрова трансформація та диджитал технології для сталого розвитку всіх галузей сучасної освіти, науки і практики* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 26 січня 2023 р. / за заг. ред. І. Жуховського, З. Шарлович, О. Мандич. Ломжа, 2023. Ч. 3. С. 339–343.

17. Філіна В. А. Роль акробатики в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів. *Проблеми та перспективи розвитку науки, освіти, технологій та суспільства в XXI столітті* : зб. тез доп. між нар. наук.-практ. конф. Біла Церква, 2023. С. 73–74.

18. Кучерук І. В., Філіна В. А. Основні складові професійної компетентності сучасного тренера-викладача ВНЗ. *Проблеми та перспективи розвитку науки, освіти, технологій та суспільства в XXI столітті* : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф. Біла Церква, 2023. С. 70–73.

19. Філіна В. А., Кучерук І. В. The main components of the professional competence of a modern judo coach-teacher at a higher educational institution. *Наука, освіта, технології і суспільство в XXI столітті: наукові ідеї та механізми реалізації*: зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф. Житомир, 2023. С. 55–57.

20. Філіна В. А., Кафтанова Т. В. Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві* : зб. наук.

пр. IV Всеукр. наук.-практ. конф. / гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 98–101.

21. Філіна В. А. Вплив комплексу змагальних вправ (Ката) на учнів-дзюдоїстів. *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи* : зб. наук. пр. III Всеукр. наук.-практ. конф. / гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир, 2023. С. 85–90.

22. Грибан Г. П., Філіна В. А., Пилипчук П. Б. Розвиток швидко-силових здібностей в учнів старшого шкільного віку засобами дзюдо: метод. рекомендації. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2023. 24 с.

23. Філіна В. А. Вплив акробатичних вправ на навчально-тренувальний процес дзюдоїстів. *Актуальні проблеми науки, освіти та суспільства: досвід та перспективи* : зб. тез та доп. міжнар. наук.-практ. конф. Кременчук, 2023. С. 58–60.

24. Філіна В. А. Особливості підготовчого періоду в дзюдо. *Актуальні проблеми науки, освіти та суспільства: досвід та перспективи*: зб. тез та доп. міжнар. наук.-практ. конф. Кременчук, 2023. С. 56–58.

25. Філіна В. А. Особливості прояву координаційних здібностей під час проведення техніко-тактичних дій в дзюдо. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. V Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 166–169.

26. Філіна В. А. Вікові закономірності розвитку швидко-силових здібностей учнів-дзюдоїстів закладів загальної середньої освіти. *Сучасний стан та пріоритети модернізації науки, освіти та технологій* : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф.: у 3 ч. Біла Церква, 2024. Ч. 3. С. 81–83.

27. Filina V. Kształtowanie motywacji dzieci w wieku szkolnym do aktywności fizycznej za pomocą zajęć z judo. Prospects for the development of science, education, technology and society in Ukraine and the world. *Book of abstracts international scientific-practical conference (Poltava, Ukraine, March 7, 2024)*. Poltava, 2024. Part 1. P. 39–40.

28. Філіна В. А. Використання елементів тренувань з кросфіту на навчально-тренувальних заняттях з дзюдо. *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи* : зб. наук. пр. IV Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир, 2024. С. 91–93.

29. Філіна В. А. Інноваційні технології в системі спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. VI Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. С. 91–93.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	19
ВСТУП.....	21
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ ЗАСОБАМИ ДЗЮДО.....	30
1.1. Характерні риси оновлення процесу фізичного виховання школярів через індивідуальний підхід до вибору фізичних вправ.....	30
1.2. Вікові, анатомо-фізіологічні та сенситивні закономірності розвитку швидкісно-силових здібностей учнів закладів загальної середньої освіти.....	41
1.3. Засоби та методи розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів.....	52
Висновки до першого розділу.....	68
Список використаних джерел у першому розділі.....	70
РОЗДІЛ 2. ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 10 – 11 КЛАСІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ДЗЮДО.....	95
2.1. Методи дослідження.....	95
2.2. Організація дослідження.....	108
2.3. Формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності учнів 10 – 11 класів засобами дзюдо.....	112
2.4. Алгоритм індивідуалізації розвитку швидкісно-силових здібностей учнів-дзюдоїстів 10 – 11 класів.....	123
2.5. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів 10 – 11 класів засобами дзюдо.....	131
Висновки до другого розділу.....	157
Список використаних джерел у другому розділі.....	159

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 10 – 11 КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ДЗЮДО.....	167
3.1. Критерії та рівні оцінювання готовності учнів 10 – 11 класів до спортивного вдосконалення в дзюдо та життєдіяльності.....	167
3.2. Аналіз ефективності застосування методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів засобами дзюдо.....	173
Висновки до третього розділу.....	202
Список використаних джерел у третьому розділі.....	203
ВИСНОВКИ.....	205
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	208
ДОДАТКИ.....	241

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

O-Soto-Gari	– кидок ногами (відхват)
De-Ashi-Barai	– кидок ногами (бокове підсікання)
Hiza-Guruma	– кидок ногами (підсікання в коліно)
Ko-Soto-Gake	– кидок ногами (зачіп зовні)
O-Uchi-Gari	– кидок ногами (зачіп з середини)
Ko-Uchi-Gari	– кидок ногами (підсікання зсередини)
Okuri-Ashi-Barai	– кидок ногами (бокове підсікання під дві ноги)
O-Soto-Guruma	– кидок ногами (заднє підхоплення під дві ноги)
Ko-Soto-Gari	– кидок ногами (заднє підсікання)
Harai-Tsuri-Komi-	
Ashi	– кидок ногами (переднє підсікання під відставлену ногу)
Ko-Uchi-	– кидок ногами (зачіп зсередини однойменною ногою)
Makikomi	
Ashi-Guruma	– кидок ногами (передній кидок через ногу)
Uki-Goshi	– кидок через стегно (кидок через стегно з обхватом спини)
Ko-Tsuri-Goshi	– кидок через стегно із захопленням поясу
Kashi-Guruma	– кидок через стегно (кидок через стегно із захватом відворотом)
Harai-Goshi	– кидок через стегно (підхоплення під виставлену ногу)
Hanee-Goshi	– кидок через стегно (підсад гомілки)
Uchi-Mata	– підхват під одну ногу
O-Guruma	– кидок через ногу вперед
Tai-Otoshi	– через руку (передня підніжка)
Tomoe-Nage	– кидок через голову
Yoko-Gake	– бічне підсікання з падінням
Yoko-Guruma	– кидок через груди з падінням
Kesa-Gatame	– утримання збоку

- Mune–Gatame – утримання впоперек із захопленням пояса та руки
- Tate–Shiho–Gatame – утримання зверху із захопленням руки та голови
- Kami–Sankaku–
Gatame – зворотнє утримання зверху

ВСТУП

Актуальність теми. У контексті реформування освітньої системи України та впровадження концепції Нової української школи (НУШ) відбуваються суттєві трансформації в усіх аспектах діяльності, зокрема у сфері фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. Водночас, у сьогоденні, відбувається пошук нових методів, форм і засобів фізичного виховання, які б покращили здоров'я учнівської молоді, їхній психоемоційний стан, сприяли розвитку та удосконаленню фізичних і морально-вольових якостей.

Деякі аспекти фізичного виховання як виховного процесу, орієнтованого на формування здорової, фізично підготовленої, соціально активної та морально стійкої особистості учня, детально розглянуті в наукових дослідженнях І. А. Васкана, В. Л. Волкова, Г. П. Грибана, Е. А. Єрьоменко, Т. Ю. Круцевич, М. О. Носко, І. І. Петрушкевича, С. І. Присяжнюка, В. К. Шаверського та ін. Також плеяда науковців (О. В. Андрєєва, О. А. Архипов, Н. О. Базилевич, С. Б. Боровинський, Д. М. Денисюк, К. В. Дроздова, О. Д. Дубогай, Ю. С. Костюк, Р. М. Лемко, О. Б. Логвиненко, М. А. Мамешина, С. О. Моїсєєв, Н. В. Москаленко, Ю. М. Носко, В. В. Подгорна, І. М. Регіна, М. В. Тимчик, М. В. Чернявський та ін.) зосереджують увагу на сучасних підходах і ключових напрямках удосконалення системи фізичного виховання школярів.

Слід відмітити, що одним із засобів фізичного виховання учнів, поліпшення їхнього здоров'я, підготовки до їхньої життєдіяльності є дзюдо. Дзюдо входить до програм спортивних змагань різного рівня, завдяки різноманітності засобів, які становлять його зміст, а також великому оздоровчому, виховному та прикладному значенню. Незважаючи на те, що дзюдо не є доступним для всіх засобом всебічного фізичного розвитку, цей вид єдиноборств виступає додатковим засобом розвитку фізичних якостей та здібностей у інших спортивних дисциплінах, сприяє популяризації швидкісно-силових видів спорту і пропагує здоровий спосіб життя серед учнів. Нормативно-правові акти, які регламентують діяльність з учнівською

молоддю, акцентують увагу на тому, що система фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти має бути орієнтована на підвищення працездатності та рівня фізичної підготовки учнів, зміцнення їхнього здоров'я, а також формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей. Систематичні заняття з дзюдо є одним з важливих засобів фізичного виховання школярів, покращення їхнього здоров'я, розвитку фізичних якостей та здібностей, а також підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Багато вчених (А. А. Дяченко, А. Н. Зянкін, С. О. Ігнатенко, М. М. Корюкаєв, А. Г. Левицький, В. В. Мельник, М. В. Рассамакін, Ю. М. Фурман) дійшли висновку, що сучасна система фізичного виховання недостатньо ефективно забезпечує учнів рекомендованою денною нормою рухової активності. Аналіз публікацій Н. О. Белікова, С. Ф. Цвек, В. К. Шаверського, О. П. Шевчук, І. О. Ячнюк показує, що організована рухова активність обмежується трьома уроками фізкультури, які не гарантують необхідної норми фізичної активності для сучасних учнів. У цьому контексті в практиці фізичного виховання виникає нагальна потреба в запровадженні інноваційних видів рухової активності, використанні нетрадиційних форм занять, упровадженні сучасних технологій організації освітнього процесу. Основними цілями таких змін є підвищення рівня рухової активності, покращення стану здоров'я, вдосконалення фізичної підготовленості учнів, а також стимулювання їхньої мотивації до навчальних досягнень як на уроках фізичної культури, так і під час позаурочної діяльності. Водночас питання щодо використання засобів дзюдо висвітлено в наукових роботах Г. М. Арзютова, С. Ю. Борисюк, І. Г. Глухова, С. К. Голяка, В. С. Добринського, О. В. Заболотного, А. Я. Коломієць, В. В. Мельника, С. Л. Пакуліна, В. Б. Перебейнос, Г. В. Петрушина, П. Б. Пилипчука, Б. Б. Пилявця, Л. В. Сидоренка, І. М. Скрипки, І. В. Юрченка, Т. С. Якимлюк та інших. Також варто підкреслити, що тренування з дзюдо сприяють розвитку швидкості та м'язової сили, загальної витривалості, гнучкості та координації рухів. Аналіз публікацій науковців (С. Ю. Борисюк, Т. С. Якимлюк, І. С. Якобчук) вказує

на те, що такі заняття підвищують працездатність і сприяють формуванню морально-вольових та психічних якостей учнів загальноосвітніх шкіл. Швидкісно-силова підготовленість, набута учнями під час спеціалізованих занять, сприяє досягненню значних успіхів як у спортивній, так і професійній діяльності, демонструючи позитивний ефект перенесення. Водночас різноманітність трудових операцій у різних сферах життєдіяльності учня потребує від нього високого рівня розвитку саме швидкісно-силових здібностей. Також багато вчених (К. В. Ананченко, Н. О. Белікова, С. Ф. Цвек, Ю. А. Чумак, В. І. Шандригось, О. П. Шевчук, І. В. Юрченко та ін.) дійшли висновку, що внаслідок систематичних занять з дзюдо підвищується інтенсивність і концентрація уваги, розвиваються та удосконалюються фізичні якості, а особливо швидкісно-силові здібності.

На сьогодні наявна значна кількість психолого-педагогічних досліджень, присвячених розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів у закладах загальної середньої освіти засобами дзюдо. Однак, незважаючи на це, проблема залишається актуальною в освітньому процесі через численні переваги використання прийомів та спеціальних вправ з дзюдо під час уроків фізичної культури і позаурочних занять. Серед основних переваг можна виокремити оздоровчий ефект та економічну ефективність.

Широкий вибір прийомів і спеціальних вправ з дзюдо сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовки, покращенню функціонального стану й працездатності школярів, а також забезпечує можливість проведення навчальних занять з високим рівнем інтенсивності. Найголовніше, що це сприяє розвитку швидкісно-силових здібностей і зміцненню всіх груп м'язів учнів-дзюдоїстів, а також ефективно вирішує завдання формування і корекції тілобудови.

Під час узагальнення наукової літератури та інших джерел було виявлено такі суперечності між:

- потребою сучасного суспільства у вихованні гармонійно розвиненої особистості учня з високим рівнем здоров'я, фізичної підготовленості й

працездатності та недостатньою дослідженістю цієї проблеми в науково-теоретичному і методичному аспектах;

- соціальною важливістю отримання учнями теоретичних знань, практичних умінь і рівнем їх фізичної підготовленості;

- необхідністю впровадження нових фізкультурно-оздоровчих технологій навчання, зокрема дзюдо, і використанням традиційних підходів;

- потребою цілеспрямованого формування мотиваційно-ціннісного ставлення учнів 10–11 класів до занять дзюдо під час уроків фізичної культури або в позаурочний час та відсутністю відповідних технологій. Отже, важливість цієї проблеми та її недостатнє розкриття в педагогічній теорії й практиці стали основними чинниками, які обумовили вибір теми дослідження: **«Методика розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів засобами дзюдо у процесі фізичного виховання»**.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування, розробка та експериментальна перевірка методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів за допомогою занять дзюдо.

Для реалізації зазначеної мети були визначені такі **завдання**:

1. Здійснити аналіз теоретичних і методичних засад використання дзюдо на уроках фізичної культури та під час позаурочних занять у системі фізичного виховання учнів.

2. Вивчити мотиваційно-ціннісне ставлення учнів 10–11 класів до занять фізичними вправами та дзюдо в закладах загальної середньої освіти.

3. Дослідити алгоритм розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів за допомогою дзюдо.

4. Розробити, обґрунтувати та перевірити ефективність методики розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів 10–11 класів закладів загальної середньої освіти за допомогою занять дзюдо.

Об'єкт дослідження – процес фізичної підготовки учнів старших класів закладів загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – зміст, методи, засоби та форми розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів у процесі занять дзюдо.

Методи дослідження зумовлені метою і завданнями дослідження:

- теоретичні методи: вивчення навчальних і нормативних матеріалів, а також психологічних, педагогічних і методичних джерел для визначення поточного стану і майбутніх напрямків досліджуваної проблеми; порівняння різних підходів учених до вивчення теми з метою формулювання основних напрямків роботи та вивчення категоріального апарату;

- емпіричні методи: спостереження за навчальним процесом, анкетування та педагогічне тестування з метою оцінки рівня фізичної підготовленості учнів; педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний етапи) для збору необхідних даних з метою розробки методики розвитку швидкісно-силових здібностей та поліпшення здоров'я учнів;

- методи математичної статистики: використовувались для обробки отриманих експериментальних даних, з метою якісного і кількісного аналізу та формулювання відповідних висновків.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- *уперше* теоретично обґрунтовано та розроблено методику розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів засобами дзюдо на основі індивідуального підходу під час навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Експериментально перевірено ефективність методики під час позаурочних занять з дзюдо; визначено алгоритм застосування дзюдо в освітньому процесі з фізичного виховання не лише для розвитку швидкісно-силових здібностей, а як засобу формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей учнів 10–11 класів; запропоновано педагогічні умови підвищення ефективності розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів засобами дзюдо;

- *удосконалено* процес фізичного виховання учнів 10–11 класів, розширено наукові відомості щодо використання дзюдо для розвитку швидкісно-силових здібностей учнів;

- *подальшого розвитку* набула методика організації позаурочних оздоровчих занять та питання підвищення мотивації учнів 10–11 класів з використанням дзюдо.

Практичне значення отриманих наукових результатів полягає у: розробці методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів закладів загальної середньої освіти засобами дзюдо; підвищенні рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти за допомогою засобів дзюдо; застосуванні методики розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів на уроках фізичної культури та в позаурочний час засобами дзюдо; формуванні спеціальних умінь і навичок під час занять з дзюдо в учнів 10–11 класів; забезпеченні базового рівня підготовленості з дзюдо для подальшої поглибленої спеціалізації або вибору профільної діяльності; формуванні мотиваційно-ціннісного ставлення учнів до здорового способу життя, регулярної рухової активності та занять спортом.

Результати дослідження можуть бути використані у процесі організації позаурочної роботи у закладах загальної середньої освіти, військових ліцелях, федераціях і асоціаціях бойових мистецтв і самооборони, спортивних секціях, клубах та групах єдиноборств оздоровчої спрямованості, у фітнес-центрах. Результати наукових досліджень упроваджені в освітній процес закладів загальної середньої освіти Житомирської області (акт упровадження від 16.12.2024 року, Житомирське обласне відділення Комітету з фізичного виховання і спорту (філія)).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконане відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка «Теоретико-методичні засади удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах» (номер державної реєстрації 0114U003978 від 12.2014 року) та відповідає паспортним вимогам спеціальності 014 Середня освіта. Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні Вченої ради Житомирського державного університету імені Івана Франка (протокол № 6 від 20 жовтня 2021 року).

Особистий внесок здобувача у працях, підготовлених у співавторстві, полягає у такому: в статті [3] В. А. Філіною обґрунтовано технологію морально-вольового виховання учнів, яка містить три етапи: ціннісно-орієнтаційний, розвитку та гармонізації, вдосконалення та генералізації (45%), Г. П. Грибаном виділено та обґрунтовано педагогічні умови морально-вольового виховання учнів засобами східного єдиноборства (55%); у праці [5] В. А. Філіною охарактеризовано особливості процесу формування професійної етики тренерів з дзюдо як ціннісно-змістової основи їх професійної компетентності й визначено чинники, які формують професійну етику тренерів з дзюдо (50%), Г. П. Грибаном розкрито сутність поняття «культура тренера» (50%); у публікації [7] В. А. Філіною здійснено аналіз впливу занять дзюдо на фізичний розвиток учнів 10–11 класів (35%), Г. П. Грибаном проаналізовано вплив занять спортом та фізичною культурою на фізичний розвиток учнів (35%), В. Ягуповим, І. Олійник та ін. підібрані раціональні тести для визначення рівня фізичного розвитку учнів 10–11 класів (30%); у статті [9] В. А. Філіною встановлені основні чинники, які впливають на підвищення мотивації школярів до рухової активності (45%), Л. Ващенко досліджено особливості формування у школярів мотивації до рухової активності з використанням засобів дзюдо (30%), Л. Зубрицькою – питання щодо методів підвищення мотивації учнів до занять фізичними вправами, оздоровчою гімнастикою та спортом (25%). У праці [18] В. А. Філіною визначені основні складові компетентності сучасного тренера-викладача ЗВО (55%), І. В. Кучерук з'ясовано сутність поняття «компетентність» (45%); в публікації [19] В. А. Філіною досліджено поняття «вчитель» (56%), І. В. Кучерук проаналізовано наукову літературу для визначення рис характеру успішного тренера з дзюдо (44%); у праці [20] В. А. Філіною здійснений підбір раціональних засобів для розвитку швидкісно-силових здібностей засобами дзюдо (75%), Т. В. Кафтановою – опис адекватних методів для розвитку та удосконалення швидкісно-силових здібностей (25%); у публікації [22] В. А. Філіною розроблені рекомендації з підбору методів для розвитку швидкісно-силових здібностей учнів засобами дзюдо (45%),

Г. П. Грибаном надано рекомендації з підбору засобів для розвитку швидкісних і силових якостей (45%), П. Б. Пилипчуком проаналізовано науково-методичну літературу з розвитку та вдосконалення швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів (10%).

Апробація результатів дисертації. Основні положення дисертаційної роботи були представлені та обговорені на науково-практичних конференціях і семінарах різного рівня, а саме: *міжнародних*: «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту» (Київ, 2022, дистанційна), «Цифрова трансформація та диджитал технології для сталого розвитку всіх галузей сучасної освіти, науки і практики» (Польща, Ломжа, 2023, очна), «Сучасний стан та перспективи розвитку науки, освіти і технологій» (Полтава, 2023, дистанційна), «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту» (Київ, 2023, заочна), «Проблеми та перспективи розвитку науки, освіти, технологій та суспільства в ХХІ столітті» (Біла Церква, 2023, дистанційна), «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту» (Київ, 2023, заочна), «Актуальні проблеми науки, освіти та суспільства: досвід та перспективи» (Кременчук, 2023, дистанційна), «Сучасний стан та пріоритети модернізації науки, освіти та технологій» (Біла Церква, 2024, дистанційна), «Перспективи розвитку науки, освіти, технологій і суспільства в Україні та світі» (Полтава, 2024, дистанційна); *всеукраїнських*: «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві» (Житомир, 2021–2024, очна), «Теоретико-практичні засади партнерської взаємодії соціономічної та освітньої сфер» (Хмельницький, 2022, дистанційна), «Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи» (Житомир, 2022, заочна), «Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи» (Житомир, 2023, очна); засіданнях

кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення упродовж 2022–2024 рр.

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи представлені в 29 (21 одноосібна) наукових працях, з яких 6 статей опубліковано у фахових наукових виданнях України (з них 4 статті одноосібні), 1 стаття опублікована у виданні, яке індексується у наукометричній базі scopus.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (266 найменувань, з них 19 іноземними мовами) та додатків і має обсяг 282 сторінки, з них 172 сторінки основного тексту. Робота містить 26 таблиць, 16 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ ЗАСОБАМИ ДЗЮДО

1.1. Характерні риси оновлення процесу фізичного виховання школярів через індивідуальний підхід до вибору фізичних вправ

Соціально-економічна й політична криза в розвитку країни, воєнний стан, загострення глобальних проблем сучасності породили у підростаючого покоління певні негативні стани такі як: соціальна жорстокість, байдужість, тривожність і, як наслідок, поширення наркоманії, алкоголізму, проституції та інших кримінальних проявів у нинішньому суспільстві [202]. Тому одним з методів подолання таких негативних явищ є забезпечення умов для особистісного зростання учнів, реалізація активної життєвої позиції кожного з них. Виконання цього стратегічного завдання неможливе без модернізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання [178, с. 81–85]. У той же час, найважливішим показником добробуту суспільства є здоров'я людини [170, с. 132–136; 259; 191] як один з чинників національної безпеки держави.

В останні роки в Україні спостерігається погіршення стану здоров'я населення, що спричинило зростання числа наукових досліджень у цій сфері [16; 18; 25; 26; 146 та ін.], які вказують на низьку фізичну підготовленість учнів, дефіцит рухової активності, зниження їхнього фізичного розвитку та зростання шкідливих звичок. Водночас, у багатьох наукових статтях відображаються спроби оновлення та удосконалення процесу фізичного виховання [31], пропонуються різноманітні цікаві підходи до побудови та організації як урочної, так і позаурочної форми навчально-виховного процесу учнів, тобто його модернізації. З огляду на перехід до дванадцятирічної системи освіти [150], що передбачає розширення обсягу знань, які учням необхідно освоїти в процесі їхнього навчання, постає потреба перегляду підходів до організації регулярних спортивно-масових заходів.

Адже сприйняття навчального матеріалу можливе лише за умови постійних занять фізичною культурою та спортом, що допомагають зменшити розумове навантаження [93, с. 247–253]. Так ряд науковців, зокрема, О. А. Архипов [13], Г. В. Безверхня [20], С. Б. Безкоровайний [22], І. А. Васкан [31], Л. В. Волков [37], О. Д. Дубогай [67; 68; 69], І. М. Коваленко [87], Ю. С. Костюк [93; 94], С. О. Свириденко [157], Б. М. Шиян [183; 184], акцентують увагу на важливих напрямках вдосконалення системи фізичного виховання учнів. Однією з головних причин погіршення рівня їх фізичної підготовленості [157; 162; 175] є відсутність достатнього інтересу серед молоді до збереження власного здоров'я. У наукових роботах зазначених авторів висвітлюються спроби реформувати, вдосконалити та оновити систему фізичного виховання учнів, а також пропонуються нові підходи до структури змісту та організації навчального процесу на уроках з фізичної культури.

Термін «модернізація» описується як процес переходу від традиційного суспільства до сучасного, в якому на перший план висуваються інновації [141, с. 1–10]. Перспективним напрямом оптимізації наявної системи фізичного виховання [22; 23; 147, с. 127–129] учнів є інтеграція спортивно-орієнтованих технологій для оздоровчого та спортивного тренування, а також організація навчального процесу з фізичної культури на основі самостійного вибору виду фізичної активності, що є найбільш прогресивною формою, котра стимулює інтерес до конкретного виду спорту та розвитку фізичних здібностей учнів.

Згідно із Законом України «Про фізичну культуру і спорт» (стаття 26), фізична культура в системі освіти має за мету покращення фізичного здоров'я учнів, розвиток їхніх розумових і фізичних здібностей, а також удосконалення фізичної й психологічної підготовки. В Україні уроки фізкультури є обов'язковими і проводяться тричі на тиждень. Школи мають можливість самостійно визначати зміст, форми, методи та засоби проведення занять, орієнтуючись на інтереси учнів, а також можуть організовувати позаурочні спортивні заходи в партнерстві з позашкільними установами [78]. Важливо зазначити, що фізичне виховання є

одним з основних елементів системи виховання учнів. Воно є частиною освітньо-виховного процесу і включає в себе принципи педагогічного процесу [103, с. 270–279]. Разом з тим, реалізація освітньої реформи «Нова українська школа» вимагає від учителя фізичної культури постійного удосконалення професійної компетентності [151]. Це зумовлено впровадженням нових підходів до оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури; підбором змісту навчального матеріалу з урахуванням принципу дитиноцентризму; компетентнісного підходу та реалізації ключових компетентностей у фізичному вихованні.

Одним із нововведень є реформа «Нова українська школа», ініційована Міністерством освіти та науки України, в рамках якої уроки з фізичної культури були модернізовані завдяки модельній навчальній програмі. Основним завданням цієї програми є не лише спортивна підготовка учнів, а й розвиток їхніх фізичних якостей і здібностей. Ключовою особливістю нової системи є те, що модулі обирають учні разом з учителем [195; 196]. У контексті пошуків нових підходів до вирішення проблем фізичного виховання учнів сьогодні важливе місце займає парадигма особистісно-орієнтованої освіти, запропонована І. Д. Бехом [25], Є. П. Козаком [88], І. С. Якобчуком [188]. Згідно з цими підходами, В. П. Лук'яненко [112] акцентує увагу на відмові від авторитарних методів, звертаючи увагу на потреби й інтереси учнів та зміни у цільовому спрямуванні фізичного виховання.

Поліпшення системи фізичного виховання через введення нових нетрадиційних форм фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності оцінюється з різних точок зору, зокрема: через застосування програмно-цільового підходу при організації спортивно-масових заходів [167], реалізацію диференційованого підходу [36], а також урахування соціально-психологічного [65] і морфофункціонального стану учнів [41]. Отже, здоров'я учнів є однією з основних проблем розвитку сучасного суспільства, оскільки під час навчання відбувається адаптація до різноманітних факторів, притаманних закладам загальної середньої освіти [15; 27, с. 202–206; 146]. На сьогодні дійсний рівень

психофізичної підготовленості учнів випускних класів закладів загальної середньої освіти не може відповідати сучасним вимогам життєздатності та професійної діяльності [164, с. 120–124]. Тому, враховуючи вище зазначене, використання рухової активності [182; 224] у повсякденній діяльності повинно відбуватись з урахуванням індивідуальних особливостей, потреб кожного учня та застосуванням педагогом інноваційних технологій тощо. Варто відмітити, що інноваційна діяльність – це найвищий ступінь педагогічної творчості [72, с. 22], педагогічного винахідництва, введення новизни в педагогічну практику. Носієм інноваційної діяльності виступає педагог, якому притаманні:

- гнучкість – здатність оперативно реагувати та адаптуватися до змін, що можуть виникати під час навчально-тренувального процесу;
- інтерес до учня – вміння слухати учнів та прагнення зрозуміти їх точку зору;
- широта поглядів – здатність виражати свої думки під час обговорення, при цьому не пригнічуючи думки інших;
- терпимість – уміння спокійно сприймати можливі помилки у фактах та логіці міркувань;
- конструктивність – здатність побачити глибший зміст у вираженні власних ідей, де прихована активна робота думки;
- доброзичливість – позитивне ставлення до різних проявів особистості учня.

Нещодавно стало поширеним розуміння фізичного виховання як процесу управління розвитком індивідуальних здібностей і якостей учня, які є необхідними для ефективної рухової діяльності [57; 58]. Окрім розвитку спортивних рухових умінь і навичок, важливо також формувати життєво необхідні рухові уміння, навички, здобувати знання про основи здорового способу життя, а також формувати усвідомлене бажання до систематичних занять фізичними вправами. У психології на сьогодні існує одне з найактуальніших питань – це проблема розвитку інтересів і мотивів учнівської молоді [98, с. 132]. Проблема формування потреб і мотивів дуже тісно пов'язана з проблемою розвитку особистості, що надає важливості досліджуваної проблеми в цілому [152]. Так ключовим чинником у

свідомій і цілеспрямованій фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності учнів є мотив [163], а формування мотивації є однією з важливих умов успішності в досягненні високих результатів у будь-якій діяльності. Тому стимули підвищення мотивації [169] до занять фізичною культурою і спортом мають враховувати статеві й вікові закономірності формування мотиваційних пріоритетів учнів, соціально-психологічний клімат, доступність мети, наявність перспективи, інтерес до видів спорту, щоденне використання індивідуального та диференційованого підходів. У той же час, коли фундамент здоров'я людини закладається саме в період дитинства, на нього впливають генетичні фактори, спосіб життя та екологічні умови [64, с. 31].

Один із найдієвіших способів підтримки та покращення фізичної форми й здоров'я школярів – це регулярне виконання фізичних вправ. Зокрема, у наукових працях Т. Ю. Круцевич [101], І. В. Тараненка [160], О. М. Худолія [172] розглядаються ключові аспекти фізичного виховання учнів, а також розробляються рекомендації щодо вибору вправ і оптимального дозування навантажень. Мотивація школярів до фізичної активності багато в чому залежить від рівня їхнього інтересу до таких занять [84; 201]. Однак із віком цей інтерес знижується: дослідження Д. М. Денисюка [64] показують, що байдужість до уроків фізичної культури характерна для 43 % старшокласників (хлопців), тоді як серед учнів середньої школи цей показник становить лише 5 %.

Створення позитивного емоційного настрою на уроках фізичної культури та заохочення учнів до захоплюючих практичних занять сприяє розвитку інтересу до фізичного виховання.

Правильна організація занять, що враховує вибір конкретних видів рухової активності, відкриває можливості для формування навичок здорового способу життя та позитивного ставлення до спорту і фізичної культури [64; 129; 184; 251]. Дослідники [173] підкреслюють важливість вирішення низки проблем у сфері фізичного виховання молоді, зокрема: стимулювання мотивації до фізичної активності; збільшення оздоровчо-рекреаційної рухової активності в позаурочний

час [5; 12]; вдосконалення підходів до фізичного виховання на основі особистісно орієнтованого підходу [94; 126; 168].

Особливо важливим є формування усвідомлення учнями значущості регулярних занять фізичною культурою і спортом [55; 56]. Однак уроки фізичної культури не можуть повністю вирішити питання оптимізації фізичного стану учнів, їхньої підготовленості та мотивації до занять [114, с. 125]. Таким чином, сучасна система фізичного виховання потребує оновлення методологічних підходів до оздоровлення молоді [127, с.17] і врахування особистісно-орієнтованих принципів.

Особистісно-орієнтоване фізичне виховання має спрямовуватися на розвиток індивідуальної фізичної культури учнів, акцентуючи увагу на таких компонентах: мотиваційно-вольовий, інформаційно-інтелектуальний і діяльнісно-рефлексивний. Основними критеріями сформованості цих компонентів є прагнення до самовдосконалення, позитивне ставлення до занять фізичними вправами, реалізація потреби у фізичному саморозвитку та підтримці активності протягом тижня.

Через те, що розвиток фізичних якостей школярів залежить від їхніх індивідуальних психоемоційних і фізіологічних особливостей, а підлітки 16–17 років не є винятком, упровадження сучасних особистісно орієнтованих підходів є необхідною умовою. Без таких підходів важко досягти формування позитивного ставлення до регулярної фізичної активності та спорту, підтримання принципів здорового способу життя [82; 153; 180, с. 50–54]. Тому, основою інноваційного підходу до реформування системи фізичної культури в закладах загальної середньої освіти може стати методика, спрямована на індивідуальний підхід, що враховує психологічні та фізіологічні риси кожного учня, а також надає свободу у виборі видів фізичної активності, які максимально відповідають їхнім здібностям, інтересам [153; 154].

Надання можливості самостійного вибору виду рухової діяльності або спортивно-орієнтованого заняття стимулює активність учнів, що сприяє

добровільному та усвідомленому залученню до обраного виду діяльності. Це створює мотивацію до отримання знань і розвитку навичок у цьому напрямі [172]. Важливим аспектом є те, що під час вибору фізичних вправ учень орієнтується на власні бажання та вподобання. Якщо рухові завдання співпадають з його інтересами і потребами, а не нав'язуються примусово, то виконання таких завдань супроводжуватиметься позитивними емоціями, які створюють комфортні умови для пізнання.

Щоб учні могли адекватно оцінити свої можливості та потреби під час вибору рухової активності, необхідно систематизувати педагогічні технології, створити їх класифікацію та забезпечити доступне пояснення сутності кожного методу [180]. У той же час, великої уваги набуває диференціація методів [36; 37; 184], засобів та форм навчання з урахуванням індивідуальних можливостей організму в сфері фізичного виховання, адже це є одним з головних напрямків удосконалення предмету «Фізична культура». Фізична культура є засобом виховання та самоствердження учнів, як особистості, як вищої цінності в суспільстві.

На даний час можна спостерігати дуже складну ситуацію з фізичним розвитком, станом здоров'я та фізичною підготовкою учнів закладів загальної середньої освіти в Україні, що свідчить про недостатню рухову активність або неправильну її організацію. Адже значна кількість учнів повинні фізично адаптуватися та реабілітуватися в суспільстві, тому система фізичного виховання потребує негайної модернізації [145, с. 147–151; 201]. Так основною умовою зміцнення їхнього здоров'я є усвідомлення свого духовного та фізичного стану, намагання використати ці знання в сім'ї, передати родичам та близьким [32; 33; 161].

Метою фізичного виховання школярів є забезпечення їхньої готовності до активної участі в житті суспільства, сприяння зміцненню фізичного та психічного здоров'я, підвищення рівня підготовленості до ведення активного способу життя та виконання обов'язків із захисту Вітчизни [12; 44; 108; 152; 175; 200].

Національна доктрина розвитку освіти [131, с. 4–6], яка окреслює стратегію й основні напрями подальшого розвитку системи освіти в Україні, має за мету створення сприятливих умов для всебічного розвитку особистості та реалізації її творчого потенціалу, що сприятиме здатності ефективно навчатися й працювати впродовж життя. Однак досягти цих цілей неможливо, якщо учень займає пасивну роль у навчальному процесі, якщо не враховуються його інтереси й побажання або якщо застосовуються авторитарні методи навчання [126, с. 36]. У зв'язку з цим, Національна доктрина визначає такі пріоритети розвитку освіти, як упровадження освітніх інновацій, застосування сучасних інформаційних технологій, оновлення змісту освіти й удосконалення форм організації навчально-виховного процесу [132, с. 6–7].

Проте аналіз існуючих форм фізичного виховання учнів [162, с. 437] демонструє, що рівень їхньої реалізації залишається недостатнім і не відповідає сучасним стандартам. У багатьох закладах загальної середньої освіти фізкультурно-масові та спортивні заходи проводяться на низькому організаційному і методичному рівні. Також спостерігається невелика кількість учнів, які бажають брати участь у навчально-тренувальній роботі спортивних секцій або фізкультурних гуртків.

Свідчення прямого зв'язку між рівнем розвитку моторної активності, яка є однією з ключових функцій організму, станом здоров'я старшокласників і організацією фізичного виховання, представлені в наукових роботах Н. О. Базилевич [16; 17], І. Г. Глухова, С. К. Голяка, Г. П. Грибана [43], О. В. Заболотного [41], М. М. Корюкаєва [91], С. О. Моїсеєва [126; 127; 128], М. О. Носко [134; 135], О. О. Панасюка [138], О. М. Худолія [172]. Водночас питання вдосконалення цього процесу через дослідження індивідуальних характеристик розвитку моторики учнів і розробку оптимальної системи педагогічного впливу в сучасних умовах висвітлюється в працях О. В. Андрєєвої, Н. О. Базилевич, О. Д. Дубогай [67], Е. А. Єрьоменко [73], І. М. Коваленко [87], Т. Ю. Круцевич [101], Ю. М. Носко [135], М. В. Чернявського [5], І. В. Юрченко

[17]. На сьогодні актуальною стає проблема розвитку фізичних якостей і здібностей школярів, що є суттєвим компонентом розвитку їхньої моторної функції, важливим для опанування рухових умінь, а також основою для збереження та зміцнення здоров'я. Основні принципи та методи вдосконалення фізичних якостей розглядаються в дослідженнях А. В. Гета [40], І. Г. Глухова [41], Ю. А. Горчанюк [42], Г. П. Грибана [47], В. С. Добринського [66], О. М. Кісілюк [86], Т. Ю. Круцевич [101], С. В. Лахно [108], А. Г. Левицького [110], Ю. М. Носко [135], В. М. Платонова [144], В. К. Шаверського [178]. Наукові напрацювання цих авторів лягли в основу програмного забезпечення методик розвитку фізичних якостей школярів. Попри велику кількість наукових досліджень і розробок фахівців [77; 135; 136; 201], їхнє впровадження залишилося формалізованим, оскільки не всі з них були адаптовані до практичного застосування. Деякі розробки спричинили серед педагогів суперечки щодо пріоритетності, що ускладнило створення належних умов для пошуку нових способів і засобів удосконалення учнів. Особливо проблематичним було те, що не запропонували ефективних методик і критеріїв оцінювання рухових якостей учнів, що ускладнило об'єктивне визначення їхнього фізичного стану та здоров'я. Отже, суттєві відмінності у показниках фізичної підготовленості [5; 129; 130], а також виникнення новітніх запитів, зумовлених сучасною гуманістичною парадигмою освіти, що розвивається в Україні, обумовлюють необхідність оновлення методичних підходів до розвитку фізичних якостей учнів старших класів.

Хоча у навчально-виховний процес були впроваджені інноваційні фізкультурно-освітні програми та педагогічні технології [73; 104], використання технологічних новацій, що базуються на особистісно-орієнтованому підході в системі фізичного виховання школярів, досі залишаються обмеженими. Тому теоретичне та практичне обґрунтування потреби модернізації системи фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, з акцентом на принципи індивідуально-орієнтованого підходу, набуває особливої актуальності для оптимізації рухової активності старшокласників.

Особистісно-орієнтований підхід до фізичного виховання передбачає гармонійний і цілеспрямований процес, де навчання має виховну, розвиваючу й формуючу функції. Це включає: засвоєння системи наукових знань, оволодіння практичними навичками; формування світоглядних позицій, розвиток фізичних здібностей і якостей тощо [164]. Цей підхід дає можливість визначити ключове поняття дослідження – «індивідуалізоване фізичне виховання». Воно трактується як організована діяльність, спрямована на засвоєння культурних і спортивних цінностей, формування прагнення до саморозвитку, ведення здорового способу життя, розвиток особистісного стилю фізичної активності, соціальної залученості, а також опанування рухових умінь і навичок. Виконання фізичних вправ у вибраних видах спорту позитивно впливають на функціональні можливості організму школярів, водночас, сприяючи поліпшенню їхнього психоемоційного стану [36; 167; 197], також забезпечують самоствердження та гармонійний розвиток. Регулярні заняття спортом створюють передумови для всебічного вдосконалення фізичних якостей, здібностей і формування мотивації до здорового способу життя.

Крім того, зацікавленість школярів у процесі фізичного виховання, організованому з урахуванням принципів особистісно орієнтованого навчання, зростає завдяки можливості вибору спортивного напрямку відповідно до їхніх інтересів та уподобань [144; 167; 170; 195; 196]. Адже це дає їм можливість вдосконалювати себе в обраному виді спорту, брати участь у змаганнях, що веде до формування мотивації та зацікавленості в навчально-тренувальному процесі тощо.

Мотивація учнів до занять фізичною культурою займає досить вагоме місце в організації навчально-виховного процесу. Таким чином, для успішного формування їхнього мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою та спортом необхідно виконувати деякі психолого-педагогічні умови, які будуть сприяти спрямуванню освітнього процесу в необхідне русло, яке, в результаті, призведе до активних самостійних як урочних форм з фізичної

культури, так і позаурочних занять з обраних видів спорту; дозволять зорієнтувати зміст навчального процесу з фізичної культури на потреби та інтереси учнів; формуватимуть мотиви фізкультурної діяльності, самопізнання фізичної культури; дозволять створити на заняттях комфортну психологічну атмосферу міжсуб'єктного спілкування та взаємодії; диференціюють педагогічні форми, засоби, методи тощо. Учні 10–11 класів не просто вивчають навколишній світ, а формують у ньому свою точку зору, в цьому віці з'являється необхідність розібратися в усіх проблемах самотійно [28; 31; 34; 36].

Виховання учнів 10 – 11 класів повинно будуватися на основі особистісного підходу, який ураховує їхні індивідуальні психологічні особливості. Необхідно вміти виявляти та підкреслювати у кожній особистості її унікальні риси, оскільки застосування персоналізованого підходу суттєво підвищує зацікавленість і прихильність учнів до занять фізичною культурою та спортом. Свідоме та добровільне прагнення учня до покращення своєї фізичної форми безпосередньо пов'язане з мотивацією, яка формується під впливом як сприятливих чинників, так і несприятливих чинників.

У зв'язку з цим важливо знайти ефективні способи стимулювання рухової активності старшокласників у позаурочний час через організовані або самотійні заняття. Для визначення мотиваційно-ціннісного ставлення школярів до фізичної активності та пошуку шляхів її розвитку слід проаналізувати мотиви, що лежать в основі їхніх дій і прагнень у межах навчального та позаурочного процесів [20, с. 99–102].

Серед ключових стимулів, які викликають інтерес до систематичних занять спортом, можна виділити: зміцнення здоров'я та вдосконалення форми тіла, соціальну взаємодію та налагодження стосунків із однолітками; участь у спортивних заходах, отримання нагород; досягнення високих результатів у конкретному виді спорту [19, с. 19–22; 164]. Позаурочні заняття чи уроки фізичної культури, організовані з урахуванням індивідуальних особливостей учнів, вирішують низку важливих завдань: популяризацію спорту й здорового способу

життя; заохочення школярів до змістовного та корисного дозвілля; покращення соціально-психологічної атмосфери серед однолітків; розвиток навичок спілкування; досягнення особистих результатів [26; 127; 128; 164].

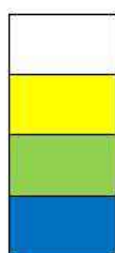
Одним із перспективних рішень є впровадження особистісно орієнтованих підходів до організації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти [34; 87]. Ця модель передбачає врахування вільного вибору учнями виду спорту, їхніх інтересів і матеріально-технічних можливостей навчального закладу, а також наявності кваліфікованих тренерів.

Тому одним із видів спорту, здатних вирішити зазначені завдання, є дзюдо [87; 89; 96; 106]. Це популярний серед школярів вид єдиноборства, який має значний освітній і практичний потенціал. Дзюдо сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної підготовленості, розвитку фізичних здібностей, а також формуванню мотивації до систематичних занять спортом і фізичною культурою.

1.2. Вікові, анатомо-фізіологічні та сенситивні закономірності розвитку швидкісно-силових здібностей учнів закладів загальної середньої освіти

У процесі розвитку організму учнів 10 – 11 класів відбувається збільшення м'язової сили, причому абсолютна м'язова сила росте безперервно протягом шкільного віку. Швидкісно-силові здібності учнів залежать від м'язової сили, швидкості та чіткого виконання спеціальних вправ, гнучкості, координації, спритності. Тому, під час планування навчально-тренувального процесу з дзюдо, необхідно враховувати вікові особливості учнів, їх анатомо-фізіологічні та сенситивні закономірності розвитку фізичних якостей, здібностей [31]. Віковий розвиток учнів 10 – 11 класів характеризується наявністю сприятливих періодів для формування рухових навичок і вдосконалення рухової здатності. Вищезгадані періоди називають – сенситивними (рис. 1.1).

Віковий період	Швидкісно-силові здібності				
	Швидкість бігу 9 метрів	Вибухова сила верхніх кінцівок (вправи з джгутом)	Вибухова сила нижніх кінцівок (стрибкові тести)	Максимальна сила (верхніх кінцівок)	Максимальна сила (нижніх кінцівок)
9 – 10 років					
10 – 11 років					
11 – 12 років					
12 – 13 років					
13 – 14 років					
14 – 15 років					
15 – 16 років					
16 – 17 років					



- субкритичні періоди
- критичні періоди з помірно високими темпами приросту
- критичні періоди з високими темпами приросту
- критичні періоди з найбільшими темпами приросту

Рис 1.1. Хронологія найбільш сприятливих періодів розвитку швидкісно-силових здібностей учнів-дзюдоїстів 9 – 17 років

Під час цих періодів відбуваються найбільші темпи приросту рухових здібностей; створюються сприятливі умови для формування рухових навичок і засвоєння певної інформації; здійснюється педагогічний вплив на здоров'я учнів, а також спостерігаються підвищені адаптаційні можливості [56]. У зв'язку з передчасним акцентуванням тренувального впливу на організм учнів-дзюдоїстів може статися раннє вичерпання адаптаційних можливостей і до віку найвищих досягнень організм буде генетично виснаженим [43]. Для того, щоб не було стресових явищ, необхідно систематично, а головне з урахуванням індивідуальних особливостей та функціонального стану учнів 10–11 класів, чергувати у тижневому

циклі середні обсяги навчально-тренувальної роботи з малими. Важливим ресурсом для покращення результативності системи підготовки учнів виступають ключові принципи, що лежать в основі теорії сенситивних періодів [40; 66; 80].

У процесі навчально-тренувального поєдинку з дзюдо учні значну частину часу можуть перебувати в безпосередньому фізичному контакті, при цьому змушуючи нервово-м'язовий апарат працювати в динамічному режимі та значній напрузі. У таких умовах проведення навчально-тренувальних поєдинків вимагає високого рівня розвитку швидкісно-силових здібностей та спеціальної фізичної підготовленості. Незважаючи на те, що швидкісно-силові здібності розвиваються в хлопців в період з 9 – 18 років, найбільшими темпами приросту відмічаються з 16 – 17 років [36; 172; 173, с. 25; 174; 175].

Два основних завдання вирішує процес розвитку швидкісно-силових здібностей: підвищити ступінь розвитку швидкісно-силового потенціалу певної м'язової групи та збільшити його використання під час застосування в основній вправі. Для вирішення першого завдання використовуються спеціальні вправи та основні вправи з локальним і глобальним впливом. Локальні та регіональні вправи використовуються для вирішення другого завдання. При використанні спеціальних та основних вправ глобального впливу значення опору можуть бути такими ж, вищими або нижчими, ніж під час змагань, але в межах, що зберігають специфічну структуру основних вправ. Здібності, які поєднують швидкість і силу, можна описати через: 1) миттєве напруження м'язів, що виникає під час виконання рухів із заданою потужністю та високою швидкістю виконання; 2) можливість прояву суто силових здібностей у поєднанні з іншими якостями; 3) здатність виконувати дії максимальної інтенсивності за короткий часовий відрізок із підтриманням оптимальної траєкторії руху [147; 150].

Швидкість демонстрації цих здібностей визначається не лише м'язовою силою, а й умінням концентрувати нервово-м'язові зусилля на високому рівні [107; 108]. Взаємодія складових швидкості й сили під час руху залежить від величини зовнішнього опору, яку потрібно подолати. До основних типів таких здібностей

відносять вибухову і швидкісну силу. Швидкісно-силові здібності визначаються непередбачуваним м'язовим тонусом. Цей м'язовий тонус проявляється при виконанні фізичних вправ з необхідною потужністю і значною швидкістю. Швидкість настання високих швидкісно-силових можливостей залежить не тільки від величини м'язового тонусу, але й від здатності учня до концентрації нервово-м'язових зусиль [107; 108]. Співвідношення швидкості та потужності в процесі виконання певної дії залежить від величини зовнішнього опору, який необхідно подолати. Основними видами швидкісно-силових здібностей є швидкісна та вибухова сила.

Швидкісна сила – це здатність м'язів виконувати рухи з високою швидкістю, долаючи опір. У дзюдо вона є дуже поширеною і має вирішальне значення для дисциплін, де успіх залежить від швидкості виконання руху. Водночас успіх у дзюдо неможливий без добре розвинутих здібностей до швидкісної сили. Для її прояву не потрібно досягати максимального напруження, але необхідно забезпечити значну швидкість скорочення м'язів.

Вибухова сила. Цей вид сили важливий для спортивних дисциплін, які потребують потужних рухів. У дзюдо вибухова сила проявляється в діях, які вимагають великих м'язових зусиль. Вона дозволяє швидко досягати максимуму зусилля, що зазвичай реалізується наприкінці руху. Вибухова сила має дві складові: стартову й прискорюючу [50; 53]. Перша – це здатність м'язів швидко створювати зусилля на початку напруження [57; 58; 59]. Друга – це швидкість, із якою м'язи можуть нараощувати зусилля під час свого скорочення.

При виконанні прийомів з дзюдо робота м'язів під час атаки вимагає переважного розвитку сили, яка проявляється в режимі від «швидкісного до вибухового», тобто у вигляді швидкісно-силових здібностей [66]. Під час тренувальних сутичок важливо демонструвати силу за короткий час. Саме це і є вибуховою силою, а рухи – швидкісно-силовими.

Прояв вибухової сили визначається: об'ємом м'яза; активністю нервових центрів, які відповідають за його скорочення; хімічними процесами в тканинах;

технікою виконання рухів [2; 14; 18, с. 10–13]. У процесі силовій підготовки учнів учитель повинен вирішити такі завдання: 1) сприяти гармонійному розвитку всіх груп м'язів; 2) навчити учнів виконувати основні види силових зусиль (динамічний, статичний, долаючий, поступливий); 3) сприяти розвитку здатності учнів раціонально використовувати свої сили в різних умовах життєдіяльності.

Низький рівень розвитку сили може призводити до порушень у роботі хребта, дисбалансу обмінних процесів і проблем у роботі внутрішніх органів. Водночас силові вправи сприяють зменшенню стресу, адаптації до змін середовища та сприяють гармонійному розвитку старшокласників [24; 157; 174, с. 251–254].

Систематично організовані силові тренування мають особливе значення для вдосконалення швидко-силових здібностей, забезпечуючи багатосторонній розвиток учнів [31, с. 58; 180]. Прояви сили є дуже різноманітними, тому отримали назву «Силові здібності», які об'єднують усі види прояву сили.

Протидія або подолання зовнішнього опору шляхом використання м'язових зусиль визначається як сила [192]. За умови досягнення належного рівня розвитку силових здібностей вона інтегрується в структуру рухової навички [199, с. 25]. Ріст м'язової потужності залежить від адаптаційних змін у центральній нервовій системі, що покращують здатність моторних центрів активізувати більше мотонейронів, а також сприяють оптимізації координації між м'язами [193]. Сила найчастіше проявляється в статичному або ізометричному режимах роботи м'язів. Кількість активованих м'язів визначає рівень ізометричної сили, тому чим більше повільних волокон скорочується, тим більша ця сила [201]. В ізометричному режимі роботи м'язів сила виявляється в двох формах: концентричний (долаючий), коли опір долається завдяки скороченню довжини м'язових волокон, та ексцентричний (поступаючий), коли опір долається за рахунок розтягування м'язів [10, с. 42; 12, с. 36]. Варто зазначити, що ізометричний (статичний) режим характеризується напруженням м'язів без зміни їх довжини, причому такі вправи активують максимально можливу кількість рухових одиниць задіяних м'язів [101].

Для розвитку ізометричної сили залучаються як швидкі, так і повільні м'язові волокна.

Існують такі категорії, як «абсолютна сила» та «відносна сила». Абсолютна сила – це максимальна сила, яка проявляється дзюдоїстом у будь-якому русі, незалежно від маси його тіла [47; 94]. Відносна сила – це сила, яка проявляється дзюдоїстом у перерахунку на 1 кг власної маси тіла [35, с. 338–339; 149; 198]. У той же час відносна сила проявляється рідко, частіше вона є компонентом більшості рухових дій учня [80; 101; 108; 125].

Загальна сила визначається як здатність проявляти силу в різних режимах, при виконанні різних рухових дій та в рамках всебічного розвитку рухових навичок.

Спеціальна сила характеризується високою здатністю учнів-дзюдоїстів проявляти силу м'язів у режимах і рівнях відповідно при виконанні певного технічного прийому або техніко-тактичної дії. М'язова тканина учня-дзюдоїста відзначається здатністю виконувати як швидкісні скорочення з проявом значних зусиль, так і тривалі фізичні навантаження в умовах втоми. Це забезпечується неоднорідною структурою м'язових волокон, які поділяються на повільні (тип I) та швидкі (тип II). Максимальна сила активує всі типи м'язових волокон з перевагою волокон II типу. Так м'язові волокна II типу, в свою чергу, діляться на два підтипи: ПА та ПВ. Волокна ПА підтипу розглядаються як проміжні між повільними (тип I) та швидкими (підтип ПВ) волокнами [143]. У той же час, під час навантаження низької інтенсивності до роботи залучаються волокна I підтипу та у міру зростання інтенсивності роботи – волокна ПА та ПВ підтипу. Чим більший у м'язах відсоток швидких волокон, тим більше вони пристосовані до короткочасної роботи високої потужності та відношення двох основних типів волокон регулюється генетичними факторами, хоча ефект довготривалого тренування не може бути повністю виключений [191]. Слід зазначити, що під час аналізу динаміки показників максимальної сили м'язів розгиначів стегна та гомілки було виявлено гетерохронію в їхньому розвитку [190].

Під час навчально-тренувального процесу розвиток сили сприяє вдосконаленню функціонування всіх органів і систем організму учня, що позитивно впливає на його загальну діяльність. У міру накопичення кількісних змін спостерігається подальше вдосконалення організму, розкриття його резервних можливостей, покращення кровообігу та стимуляція роботи залоз внутрішньої секреції, що виробляють гормони, необхідні для роботи м'язів. Працездатність м'язів збільшується за рахунок потовщення окремих м'язових волокон. Ці процеси відбуваються безпосередньо під час тренувань. З віком сила розвивається гетерохронно, що важливо знати під час організації навчально-тренувального процесу з учнями 10 – 11 класів. У числі сенситивних періодів, коли роль спадкових факторів знижується, а факторів навколишнього середовища, в тому числі й впливу тренувальних занять, зростає, виділяють вік 16 – 17 років як сприятливий період для розвитку сили м'язів: згиначів кисті; розгиначів передпліччя; згиначів тулуба й стегна; згиначів гомілки; згиначів стопи [200]. Так відносна сила м'язів досягає своїх максимальних показників у розгиначів: тулуба та стегна в 16 років, плеча в 17 років, гомілки в 16 років; згиначів: тулуба в 16 років, кисті та стопи в 17 років і становить 56, 4 %, а приріст сили згиначів передпліччя з 15 до 16 років – 42,4 % [198; 202]. У той же час, періоди найбільшого приросту показників вибухової сили розгиначів стегна та гомілки збігаються з віком високих темпів приростів показників стрибучості, а саме 16 років [51; 52]. Найбільшими темпами приросту сили в хлопців є вік з 16 до 18 років [196]. Тому у вікові періоди високих темпів приросту певних фізичних якостей спостерігається висока адаптація організму до тренувальних рухів, які пов'язані з розвитком певних фізичних якостей, і навпаки [53; 57; 59]. М'язи учнів 10 – 11 класів мають високу еластичність, відзначаються доброю нервовою регуляцією та хорошими скорочувальними властивостями, а також за хімічним складом, здатністю до скорочення і структурою наближаються до м'язів дорослих [62]. Окрім того, вивчення особливостей розвитку силових здібностей учнів під час занять фізичною культурою та спортивною діяльністю є

важливою та актуальною проблемою на сьогодні, оскільки ці здібності є основними для осіб будь-якого віку [101; 107; 195; 198; 200].

При виконанні численних фізичних вправ або прийомів з дзюдо поєднання сили та швидкості визначає рівень фізичної підготовленості учнів та їх спортивні досягнення. Сила не лише доповнює, а й значною мірою визначає розвиток такої фізичної якості, як швидкість.

Швидкість визначається як здатність учня виконувати рухові дії за найкоротший проміжок часу в певних умовах [14; 79; 201]. Найбільш сприятливий період для розвитку швидкості у хлопців припадає на 14–15 років, коли відзначається інтенсивний приріст максимальної швидкості [56; 201]. У віці 15 – 16 років значно посилюється взаємозв'язок між швидкістю та рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей. Близькими до показників норм дорослих стають: динаміка розвитку швидкості одиночного руху; час рухової реакції: кисті, рухах плечей, стегна, гомілки та стопи [27; 29; 43; 44]. Природний прогрес у розвитку швидкісних здібностей в учнів спостерігається до 16 – 17 років [46; 47; 49; 55; 56]. Швидкість їх рухових дій та інші форми прояву швидкісних здібностей продовжують покращуватися до 16 – 18 років [56; 58; 198; 202].

Швидкість як комплексна якість має особливе значення для учня-дзюдоїста: 1) здатність швидко реагувати на техніко-тактичні дії суперника; 2) здатність до швидкого початку руху в партері або в стійці під час виконання улюбленого прийому; 3) здатність швидко контратакувати суперника; 4) здатність до швидкого переміщення на татамі.

Швидкість у більшості своїх проявів є функціональною властивістю організму учня та залежить від сили й швидкісної або силової витривалості, а не являється в спорті ізольованою, самостійною якістю [28, с. 188–200; 44]. Можливий її прояв у ізольованому вигляді лише в тих випадках, коли зовнішній супротив не перевищує 15 % від максимальної сили м'язів, що не є характерним для більшості спортивних вправ. У той же час, швидкість у дзюдо має три основні компоненти: частота рухів, швидкість рухів, швидкість рухової реакції [35]. Слід відмітити, що

час виконання будь-якої вправи складається з часу реакції та часу руху. В дзюдо досить важливим є розвиток швидкості реакції, яка поділяється на реакції вибору (пов'язана з вибором найраціональнішої відповіді) і реакції на об'єкт, який рухається (вміння передбачати дію суперника або партнера, відповідати швидко на неї) [2; 4; 7]. Так можливість виконання кидків з дзюдо у високому темпі забезпечується розвитком елементарних форм швидкості [113; 114]. У той же час, розвиток складних рухових реакцій складається із швидкого реагування на підготовчу постановку ніг, вихідне положення та дії суперника [118, с. 171–176; 120; 123]. Важливе значення в дзюдо має швидкість рухової реакції. Рухова реакція в дзюдо визначається як здатність якомога швидко реагувати на дію або рух супротивника. З метою збільшення швидкості рухової реакції під час занять з дзюдо рекомендується дотримуватися певних правил:

- прийняти потрібну стійку, при цьому скелетна мускулатура має бути розслаблена, але учень повинен злегка напружувати групу м'язів, яка буде використовуватися. У разі недотримання вищезгаданого, в певний момент необхідні будуть додаткові секунди на підготовку м'язів до рухового завдання;

- сконцентровуючись на думці про майбутнє рухове завдання, учень має зосередити свій погляд на супернику (погляд має бути сконцентрований на грудний відділ);

- реагувати необхідно не на сам момент виконання прийому, а на підготовчі дії, що передують йому;

- учень має бути передбачливим щодо дій супротивника, вміти швидко реагувати на зміну положення окремих частин тіла противника, підготовчих дій, що можуть передувати атаці тощо [125]. При цьому здійснюється підбір методів і прийомів, ускладнюються завдання (вибрати відповідні дії на одну з двох можливих атак суперника, з часом кількість можливих дій поступово збільшується, або виконуються вправи з декількома партнерами).

У дзюдо найчастіше зустрічається комплексний прояв швидкісних здібностей [63, с. 94]. Так тривалість виконання учнем будь-якої технічної дії

залежить від реакції та швидкості виконання поодиноких рухів. Вагоме практичне значення має швидкість виконання цілісного руху, а виконання елементарних форм відходить уже на другий план. Швидкість складного руху обумовлена не тільки рівнем розвитку швидкісних здібностей. Так частота виконання кидка в дзюдо залежить від структури виконання його технічної дії, вагоме значення має дистанція, з якої виконується кидок; ступеня супротиву партнера тощо. Варто відмітити, що швидкість у дзюдо залежить від багатьох факторів, серед них найбільш значущі є вибухова сила м'язів-розгиначів, здатність до швидкого виконання відриву супротивника, абсолютна сила відриву манекена [63; 66; 70; 77]. Швидкісні властивості скорочення м'язів визначаються пропорцією між швидкими та повільними волокнами м'язової тканини [79; 80]. У спортсменів високого рівня, які спеціалізуються на швидкісно-силових дисциплінах, частка швидких волокон значно перевищує аналогічний показник у людей, які не тренуються.

Швидкість учня характеризується його здатністю до ефективного виконання простих швидкісних дій та складної реакції. Його швидкісні та силові здібності тісно пов'язані між собою [84]. Для учня-дзюдоїста спеціальна швидкість – це його здатність виконувати з необхідною швидкістю певну техніко-тактичну дію або прийом.

Швидкісні здібності учня включають сукупність функціональних характеристик, які дозволяють виконувати рухи за мінімальний проміжок часу [89, с. 162–166]. Вони поділяються на елементарні та комплексні форми прояву. Елементарні форми відображаються у тривалості латентного періоду простих і складних реакцій, швидкості виконання одиничного руху за мінімального зовнішнього опору, частоті повторювальних рухів [42, с. 21–24]. Водночас з'єднання елементарних проявів швидкості з іншими руховими навичками формує комплексні прояви швидкісних якостей у складних рухових діях, які є характерними для тренувань у різних спортивних дисциплінах. При комплексному прояві швидкості виділяють такі режими роботи: 1) ациклічний, який проявляється одноразовим вибуховим зусиллям (стрибки з місця); 2) стартовий розгін,

передбачає швидке досягнення максимальної швидкості з вихідного положення за мінімальний час. Це може включати вправи з використанням гумових амортизаторів для збільшення швидкості виконання кидків манекена, час або стартовий розгін під час бігу на короткі дистанції [80; 104]. Варто відмітити, що у всіх вікових групах перевагу в швидкості бігу мають учні з більш високими показниками висоти внутрішнього зводу підйому стопи. Це пов'язано з тим, що учні з надлишковою масою тіла мають більш низькі показники в цих морфологічних характеристиках. Окрім цього, в тих учнів, яким необхідно долати негативний вплив «зайвої» маси тіла, порушені «ресорні» функції стопи, що призводить до зниження результатів. Це повною мірою відноситься до застосування стрибкових вправ, під час виконання яких стан стопи відіграє помітну роль [106].

У контактних видах єдиноборств можна спостерігати тісний зв'язок між рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей та результатами на змаганнях. Успішно виконувати техніко-тактичні дії учням-дзюдоїстам дозволяє здатність вибірково проявляти значні м'язові зусилля, які підвищують надійність реалізації прийомів [199]. У таких умовах у них з'являється впевненість у своїх технічних діях. Тому ефективність виконання технічних прийомів безпосередньо залежить від ступеня розвитку швидкісно-силових здібностей юних дзюдоїстів [108; 109; 110].

Розвиток швидкісно-силових здібностей забезпечується шляхом збільшення сили або швидкості скорочення м'язів, чи одночасного вдосконалення обох компонентів. Найбільшого приросту можна досягнути за рахунок збільшення м'язової сили. Слід відмітити, що необхідно враховувати фізіологічні особливості розвитку швидкісно-силових здібностей. Так сенситивний період для розвитку швидкості у дзюдоїстів припадає на 14 – 15 років, коли слід зберігати швидкість, а починаючи з 17 років акцентувати увагу на її збільшенні разом із розвитком силових здібностей. Також урахування енергозабезпеченості швидкісно-силової роботи необхідне з метою запобігання втомі учня та раціональної побудови

навчально-тренувального заняття. Окрім того, раціональна організація навчально-тренувальних занять потребує врахування енергозабезпечення, аби уникнути перевтоми учня.

Таким чином, при створенні методики розвитку швидкісно-силових здібностей беруть до уваги її вплив на здоров'я, фізичний стан, функціональні та можливості та психоемоційний стан організму учнів 10 – 11 класів.

Фізичний потенціал дзюдоїстів значною мірою залежить від рівня його здатності точно диференціювати рухи у просторі, часі, м'язових зусиллях, вмінні вчасно розслабляти м'язи та підтримувати рівновагу під час виконання рухових дій. Тому знання специфіки розвитку фізичних якостей та здібностей дозволяє тренерам ефективно планувати навчально-тренувальний процес і застосовувати найефективніші засоби та методи для досягнення високих спортивних результатів [114; 121]. Для досягнення максимальної ефективності в розвитку швидкісно-силових здібностей учнів старших класів слід враховувати функціональний стан різних систем їхнього організму [123]. Оскільки дзюдо належить до швидкісно-силових видів спорту, високий рівень розвитку зазначених фізичних здібностей має вирішальне значення для успіху юних спортсменів.

1.3. Засоби та методи розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів

Для вдосконалення та розвитку швидкісно-силових здібностей старшокласників 10 – 11 класів застосовують широкий спектр методів та засобів. Володіння вчителем знаннями про засоби фізичного виховання надає можливість вибрати оптимальні варіанти відповідно до поставлених освітніх цілей. Основними засобами, які використовуються педагогом під час навчально-тренувального процесу для розвитку швидкісно-силових здібностей у школярів цього віку, виступають фізичні вправи (рис. 1.2) [140, с. 20; 166, с. 167–169].



Рис. 1.2. Класифікація засобів, які використовуються в навчально-тренувальному процесі учнів-дзюдоїстів 10 – 11 класів

Фізичні вправи розглядаються як ключовий і спеціалізований засіб фізичного виховання, що дозволяє цілеспрямовано впливати на школярів. Варто зазначити, що з метою реалізації завдань навчально-тренувального заняття з дзюдо використовують широкий спектр різноманітних засобів.

До загальних фізичних вправ відносять виконання загально-розвиваючих вправ, які виконуються, наприклад у розминці. Допоміжними засобами є: природні оздоровчі фактори (повітря, сонце, вода) та гігієнічні (дотримання норм особистої та колективної гігієни, правильне харчування, збалансований режим дня) [179, с. 239–242; 180].

Спеціальні фізичні вправи визначаються схожістю та типом рухів, що наближені до конкретного спортивного заняття, і спрямовані на тренування груп м'язів, які виконують основні функції, наприклад, у дзюдо (виконання прийому або інших техніко-тактичних дій тощо). Змагальні вправи характеризуються руховими діями, які є предметом спортивної спеціалізації та виконуються у відповідності з правилами змагань конкретного виду спорту. Одночасно, зазначені фізичні вправи можуть впливати на організм учня різними способами: інтегральним, частковим і локальним. До вправ, що мають інтегральний вплив, належать ті, під час виконання яких активується понад дві третини м'язів тіла, частковий вплив припадає на вправи, в яких задіяно від однієї до двох третин м'язів; локальний вплив має місце, коли задіяно менше однієї третини м'язів [12].

Фізичні вправи умовно діляться на основні та додаткові [11]. До основних засобів, які використовують у дзюдо для розвитку та вдосконалення швидкісно-силових здібностей, належать:

1. Вправи з обтяженнями: розбірні гантелі, штанга з комплектом різної ваги дисків, гирі, набивні м'ячі, вагу супротивника.

2. Вправи з власною масою тіла, зокрема ті, що передбачають напруження м'язів за допомогою використання маси власного тіла, наприклад, згинання й розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на високій перекладині, утримання рівноваги в упорі; підтягування на високій перекладині; вправи, де власна маса може бути додатково обтяжена зовнішніми предметами, як спеціальні пояси або манжети.

3. Вправи на тренажерах загального типу – на силових лавках або станціях.

4. Вправи ривково-гальмівного характеру, які характеризуються швидкою зміною напруги під час роботи м'язів-синергістів і антагоністів.

Протягом занять з дзюдо активно використовують і додаткові засоби, такі як:

1. Вправи із застосуванням зовнішнього середовища (різновиди бігу проти вітру, по піску, вистрибування з глибокого присіду в гору).

2. Вправи, при застосуванні яких використовується опір інших предметів, наприклад, еспандерів, гумових джгутів.

3. Вправи із застосуванням протидії партнера:

- багаторазове повторення різних елементів техніки на швидкість, на партнері, який не рухається, використовуючи зміну захватів та стійок;
- проведення навчально-тренувального поєдинку з акцентом на швидкість та силу виконання прийомів;
- проведення навчально-тренувального поєдинку лише на швидкості якісних захватів за кімоно, без проведення прийомів;
- проведення навчально-тренувального поєдинку, в якому один партнер захищається, інший виконує лише атакуючі дії (на швидкість);
- проведення навчально-тренувального поєдинку із суперником, який нижче за рангом;
- проведення навчально-тренувального поєдинку без кімоно, лише з поясом; без застосування рук (атаки та захист лише ногами);
- проведення навчально-тренувального поєдинку лежачи з виконанням конкретних завдань.

4. Перестрибування через перешкоди, наприклад, через партнера тощо. Вищезгадані стрибки виконуються на одній та двох ногах, з акцентуванням уваги на швидкості виконання відштовхування – 30 – 40 стрибків [200].

5. Виконання прийомів з дзюдо по 10 разів.

Швидкісно-силова підготовка спрямована на окремих або комплексний розвиток швидкості й сили [63, с. 94; 64; 198]. Для розвитку швидкості необхідно підбирати відповідні методи, які враховують специфіку, структуру і умови виконання рухів, у яких розвивається швидкість. Важливо зазначити, що комплекси вправ слід періодично змінювати, оскільки одноманітна робота може пригнічувати протікання нервових процесів, що є важливим при розвитку швидкісних здібностей. Крім того, для розвитку швидкості в дзюдо проводяться поєдинки з кидками партнера, який не чинить опір, при максимальному темпі

виконання, але найчастіше такі кидки виконуються з манекеном. Учень-дзюдоїст виконує серію кидків на швидкість, між серіями він може відпочити від 3 – 5 хв, тобто до вихідного рівня працездатності. Початок наступної серії кидків визначається за показниками пульсу: якщо ЧСС 120 – 130 уд/хв то робота відновлюється [58, с. 19–28].

У процесі вибору методів для розвитку швидкості вчителю слід враховувати, що спеціалізовані вправи повинні бути якомога ближчими за своїм характером та структурою до тих проявів, які відбуваються під час тренувального поєдинку [85]. Вправи, які будуть використовуватися для розвитку швидкості, повинні відповідати певним вимогам: 1) фізичні вправи мають бути легкими за координацією виконання або добре засвоєними; 2) фізичні вправи не повинні бути тривалими, необхідно зберігати оптимальний стан нервової системи; 3) фізичні вправи повинні супроводжуватися високим емоційним налаштуванням на прояв максимальної швидкості.

У ході тренувальних занять з дзюдо, спрямованих на поліпшення швидкісно-силових здібностей, використовуються фізичні вправи, тривалість яких не перевищує 1–2 хв [87, с. 22–25]. Під час визначення інтенсивності вправ враховується те, що навантаження має викликати стимулюючі пристосувальні зміни, які входять в основу прояву властивостей і здібностей, що в сумі визначають рівень швидкісних здібностей учня. Для цього оптимальною є інтенсивність фізичних вправ, що становить 70 – 80 % від максимально можливого рівня навантаження. Виконання вправ з меншою інтенсивністю погіршує ефективність тренувального процесу [88, с. 265–270]. Важливо зазначити, що безконтрольне застосування максимальної інтенсивності може призвести до розвитку швидкісного бар'єру, що перешкоджає прогресу в розвитку швидкісно-силових здібностей [120; 121]. Попередити це можна шляхом варіювання тренувальних засобів [137]. Тривалість відпочинку між вправами має бути достатньою для майже повного відновлення учня [197]. Швидкісне навантаження викликає певні зміни в працездатності: після виконання вправ з високою інтенсивністю спостерігається

зниження працездатності, а після того, як утома знижується, відновлюється працездатність. Тому паузи повинні бути розраховані так, щоб до початку наступного повторення нервова система учня перебувала у стані підвищеного збудження після відновлення [199]. Тому в дзюдо доцільно застосовувати короткочасні (до 1 хвилини) тренувальні поєдинки та спеціально-підготовчі вправи. Можна виконувати 10–15 вибраних прийомів, таких як: кидок через стегно, кидок через спину, передня підніжка, підхват під одну або дві ноги тощо, з максимальною швидкістю виконання. Інтервали між серіями кидків повинні бути достатніми для повного відновлення, тобто частота серцевих скорочень перед наступним повторенням не повинна перевищувати 110–120 уд/хв [198, с. 754–767].

Для розвитку спеціальних швидкісних здібностей у дзюдо використовують тест, який включає в себе 15 кидків манекена або партнера в максимальному темпі [122]. Як правило, в дзюдо виконуються заздалегідь обрані кидки. Маса манекена повинна відповідати ваговій категорії борця. Якість кидків оцінюється за п'ятибальною шкалою. Обов'язковою умовою є виконання кидків в трьох напрямках: вперед, назад, у сторону. В навчально-тренувальному процесі використовують інтервальний, перемінний, коловий метод та ін. Також підвищувати швидкісні здібності учні-дзюдоїсти можуть за рахунок пробігання відрізків дистанцією на 100 та 300 м [200; 202]. Зміст цього методу полягає в тому, що учень-дзюдоїст пробігає певну частину відрізка дистанції з достатньо високою швидкістю, наприклад 90 % від максимальної, другу частину з більш низькою, а відстань, яка залишилась, долає з максимальною швидкістю. Прояву швидкісних здібностей учнів сприяє виконання короткочасної спринтерської роботи (біг на 80 – 100 м) після тривалого аеробного (крос) та аеробно-анаеробного (біг на довгих відрізках дистанції) навантаження [201].

Для розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів важливу роль відіграє силова підготовка. Задля підвищення силових здібностей учнів використовуються фізичні вправи, які стимулюють розвиток м'язової сили і є основним навантаженням під час змагальних поєдинків. У ході тренувань з дзюдо

застосовуються різноманітні спеціалізовані вправи, що виконуються як з партнером, так і окремо, з використанням гумових джгутів, додаткових вагових обтяжень, що становлять основу вирішення завдань силовій підготовки. Вибір вправ повинен базуватися на технічних елементах обраного прийому. Також можна включати тренувальні поєдинки, орієнтуючи увагу на силовий ефект.

Вправи виконуються в двох основних режимах: з перемінною інтенсивністю, із обтяженням до 50 % від максимального та постійною інтенсивністю, з обтяженням 80 % від максимального [139]. У першому випадку розвиваються швидко-силові здібності, а відпочинок між вправами повинен бути достатнім для повного відновлення організму учня-дзюдоїста. У другому випадку збільшується швидкісна витривалість. Наприклад, багаторазові повторення прийомів звільнення від захоплень з супротивом партнера з протидією до 50 % від максимального. Інтенсивність у такому випадку змінюється. Тривалість кожної серії складає 3–5 хв, а інтервали відпочинку достатні для відновлення працездатності, з ЧСС – на рівні 110 – 120 уд/хв. Багаторазове виконання прийомів звільнення від захватів з подоланням опору – від 70 – 80 % від максимального. Інтенсивність постійна. Тривалість кожної серії 1 – 2 хв. Інтервали відпочинку між серіями 1,5 – 2 хв. Вправи виконуються на фоні неповного відновлення організму [166, с. 167–169].

На окремих етапах підготовки під час навчально-тренувальних занять використовують різні спеціально-підготовчі вправи, де учні-дзюдоїсти виконують імітації техніко-тактичних прийомів або комбінацій, з різних вихідних положень з умовним суперником, або багаторазове проведення різноманітних прийомів з партнером, який не надає активного супротиву [168; 169; 205; 206]. Одночасно можна відзначити чітку взаємозалежність між специфікою техніки виконання прийомів і рівнем силовій підготовленості учнів, а також міцний зв'язок між показниками вибухової сили та досягнутим рівнем спортивної майстерності [199; 206]. Так, ранг учня-дзюдоїста у ваговій категорії визначається не максимальними показниками швидко-силової роботи, а здатністю зберігати ці показники після

виконання 5-хвилинного поєдинку змагального характеру, тобто силовою витривалістю. Отже, важливим засобом підвищення м'язової працездатності учнів 10–11 класів є виконання силових вправ, які стимулюють підвищення рівня м'язового напруження. Залежно від впливу на різні групи м'язів, силові вправи класифікуються на локальні, регіональні та глобальні. Локальні силові вправи активують не більше 20 – 30% м'язів опорно-рухового апарату. Локальні силові вправи визначаються функціональним зміцненням не більше 60 – 70 % м'язів опорно-рухового апарату. Регіональні силові вправи передбачають одночасну або поетапну активізацію всієї скелетної мускулатури [94; 104; 197; 207].

У ході одного заняття силові вправи можна розподілити у такій послідовності: спочатку виконуються вправи для розвитку швидкісної сили, потім для максимальної сили, і в кінці для силової витривалості. Не рекомендується поєднувати на одному занятті розвиток максимальної сили та силової витривалості. Водночас у процесі силової підготовки потрібно вирішувати дві основні задачі, які тісно пов'язані між собою, але потребують різних підходів: 1) збільшити рівень абсолютної сили; 2) сприяти розвитку здатності виконувати великі зусилля в специфічних вправах [177]. Класифікація фізичних здібностей відображена в табл. 1.1.

Таблиця 1.1

Класифікація фізичних здібностей за В. С. Дахновським [63, с. 96]

Вид силової здібності	Умови прояву
Власне силові здібності (статична сила)	Статичний режим і повільні (жимові) рухи
Швидкісно-силові здібності	
Динамічна сила	Швидкі рухи
Амортизаційна сила	Уступаючі рухи

У дзюдо переважно в статичному режимі виконуються різні утримання, окремі фази больових прийомів (за умови, якщо супротив суперника урівноважує зусилля атакуючого). Переважну частину техніко-тактичних дій можна виконувати в поступаючо-долаючому режимі. Здатність до виконання вибухових зусиль значно

покращує ефективність прийомів у змагальних умовах, оскільки супротивник не встигає вжити заходів для захисту [181; 185; 187].

Засоби силової підготовки включають в себе й різні вправи з гирями, гантелями, манекенами, гумовими джгутами тощо, які можуть впливати вибірково як на окремі м'язові групи так і на велику частину м'язової системи. Силова підготовка поділяється на загальну силову та спеціальну силову підготовку. Загальна силова підготовка спрямована на рівномірний розвиток усіх ключових м'язових груп, що є важливими для фізичної підготовленості та розвитку учнів-дзюдоїстів. Спеціальна силова підготовка в дзюдо акцентує увагу на розвитку силових здібностей, безпосередньо пов'язаних з технікою виконання конкретних прийомів або техніко-тактичних дій [189]. Незважаючи на те, що дзюдо часто асоціюється з концепцією «перемога техніки над силою», без належного розвитку силових здібностей учень-дзюдоїст, незалежно від рівня його технічної майстерності, не зможе досягти успіху [191; 192]. Тому в процесі розвитку силових здібностей учні використовують фізичні вправи з підвищеним супротивом, такі як: 1) вправи з зовнішнім супротивом (розведення рук з гантелями, підкидування набивного м'яча, стрибки на скакалці, вправи на тренажерах); 2) вправи, що включають подолання маси власного тіла (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, переходи з упору лежачи на ліктях в упор лежачи на кисті, вправи на брусах, у висі на перекладині, лазання по канату тощо). Вправи з обтяженнями – масою власного тіла ефективно впливають на розвиток власне силових здібностей дзюдоїстів та «вибухової сили». Вправи із зовнішнім супротивом рекомендується застосовувати для підвищення сили м'язів учнів під час виконання специфічних вправ з дзюдо (імітація кидків, виходи з утримань). Вправи з подоланням супротиву еластичних предметів (джгутів, еспандерів або перетягування канату) закріплюють м'язи по всій амплітуді рухів дзюдоїстів. Залежно від кількості повторів вони здійснюють вплив на власне силові здібності (5–6 повторень за один підхід), на швидкоісно силові здібності (8–10 повторень за один підхід), на силову витривалість (більше 20 повторень за один підхід). Вправи на подолання супротиву партнера

розвивають в учнів-дзюдоїстів силу в тренувальних умовах, максимально наближених до змагальної діяльності (протиборство в захватах, виконання вправ у партері та стійці з партнером більшої маси тіла на 3 – 5 кг). Під час виконання таких вправ необхідно точно дозувати навантаження. Наприклад, вправи із затримкою дихання допомагають організму учня-дзюдоїста адаптуватися до роботи в умовах дефіциту кисню, що є корисним під час відпрацювання прийомів в боротьбі лежачи, під час виконання утримань та способів виходів з утримання [166].

Особливо важливими для дзюдо є швидкісно-силові здібності, зокрема «вибухова сила» – здатність проявляти значну силу за мінімальний час [158]. Засоби розвитку швидкісно-силових здібностей включають фізичні вправи з обтяженнями або опором, які сприяють збільшенню напруги в м'язах, тобто швидкісно-силові вправи. Швидкісно-силові (потужні) вправи включають динамічні рухи, в яких основні м'язи одночасно виявляють високу силу та швидкість скорочення. Максимального м'язового скорочення можна досягти при максимальній активації м'яза, коли швидкість скорочення становить близько 30% від максимально можливого навантаження [163]. Важливе місце в швидкісно-силовій підготовці учнів-дзюдоїстів займає розвиток стрибучості, для удосконалення якої використовують стрибки з обтяженнями, стрибки вгору та в глибину з відскоком [155; 163; 164, с. 120–124].

Максимальна потужність м'яза розвивається під час навантаження, що становить 30 – 50 % від його максимальної (статичної) сили [199]. Максимальна тривалість вправ з високою потужністю м'язових скорочень коливається в межах від 3 – 5 до 1 – 2 хв і зменшується залежно від рівня потужності м'язових скорочень (навантаження) [174; 175]. Потужність є ключовим фактором у швидкісно-силових вправах.

Важливо зазначити, що ігрові вправи з фітболами мають позитивний вплив на розвиток швидкісно-силових здібностей учнів [186, с. 145–148]. Для розвитку та удосконалення швидкісно-силових здібностей учнівської молоді необхідно відзначити метод колового тренування, який дає найбільший приріст показників і

сприяє вдосконаленню техніки в обраному виді спорту [189, с. 165–166; 198; 200]. Також для розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів велика увага приділяється змагальним вправам, оскільки саме такий вид підготовки є найбільш ефективним [199]. Адже тренер-викладач може комбінувати в рамках одного навчального тренування різні види підготовки, переходячи з ігрового методу до змагального, бо змагальний метод допомагає оцінити якість освоєння певних технічних дій. Швидкісно-силові здібності пов'язані переважно з атакуючими діями учнів-дзюдоїстів.

Серед найефективніших педагогічних засобів стимуляції швидкісно-силових здібностей є виконання укінці навчально-тренувальних занять переважно аеробних короткочасних вправ швидкісно-силового характеру [155; 168]. У підготовці учнів-дзюдоїстів нерідко використовуються такий методичний прийом, коли учень виконує прийом на партнері (кидок через спину, підхват), масу якого тренер збільшує в момент кидка, натискаючи на пояс учня-дзюдоїста (на якому виконують прийом) зі сторони спини. При удосконаленні швидкісно-силових здібностей необхідно враховувати, що інтенсивність швидкісно-силових вправ повинна бути наближеною до змагальної – 95–100 %, тривалість виконання вправ не більше 30 с (10 – 25 с) [63, с. 102]. Так під час виконання великого об'єму спеціальної фізичної підготовки робота над силою та швидкістю розділяється: під час розвитку сили застосовуються обтяження, які складають 90–95 % від максимальних; під час розвитку швидкості обтяження складають не більше 70–75 % від максимально допустимого зусилля в конкретному русі з максимальною швидкістю виконання [58, с. 19–28]. Також у процесі розвитку швидкісно-силових здібностей необхідно враховувати взаємодії вправ різної спрямованості, оскільки за невдало підібраної послідовності виконання вправ кінцевий результат навчально-тренувального заняття може бути протилежним від запланованого. Під час навчально-тренувального заняття з дзюдо позитивна взаємодія може проявлятися, коли виконуються:

- спочатку швидкісно-силові (алактатні, анаеробні) вправи, а потім вправи на швидкісну витривалість (анаеробно-гліколітичні);
- швидкісно-силові вправи на «загальну» витривалість (аеробні вправи);
- спочатку вправи на швидкісну витривалість, а потім на «загальну» витривалість.

Тривалість виконання швидкісних вправ – 6 – 10 с, швидкісно-силових – 10 – 30 с, вправ на швидкісну витривалість від 30 с до 6 хв і на загальну витривалість – від 6 хв до декількох годин [85]. Тренувальні засоби за амплітудою, спрямованістю зусиль за їх величиною повинні бути максимально наближеними до прийомів з дзюдо [85; 86].

Маючи на озброєнні високоефективні методи впливу на організм, можна значно скорочувати терміни розвитку швидкісно-силових здібностей і, відповідно, здійснювати більш гнучке управління навчально-тренувальним процесом [200; 202]. У процесі занять з дзюдо найбільше використовуються методи, орієнтовані на розвиток швидкісно-силових здібностей: метод максимальних зусиль, метод динамічних зусиль, повторний метод, метод кругового тренування, ігровий метод, сенсорний метод, «ударний» метод, метод ізометричних зусиль, змагальний метод, метод прискорення, змінний метод. Вибір методу залежить від мети і завдань заняття, а також від індивідуального рівня розвитку фізичних якостей і швидкісно-силових здібностей учнів.

Метод максимальних зусиль застосовується, коли необхідно подолати максимальний опір або проявити граничне м'язове зусилля, наприклад, при підйомі партнера чи підтягуванні з обтяженням [7; 8; 10]. Цей метод допомагає збільшити максимальну силу без значного збільшення м'язової маси, що важливо для дзюдоїстів, які повинні підтримувати стабільну масу тіла в межах своєї вагової категорії [12]. Вправи виконуються без пауз або відпочинку під час кожного підходу. За один підхід можна виконати від 4 до 20 або більше повторів. Протягом одного заняття виконуються 2–6 серій, а в серії 2–4 підходи. Відпочинок між підходами може становити 2–8 хв, а між серіями 3–5 хв. Величина зовнішнього

супротиву зазвичай знаходиться в межах від 40 до 80 % від максимальної в конкретній вправі, відповідно швидкість рухів є невеликою. Цей метод застосовується в підготовчому періоді річного циклу підготовки, не частіше 2–3 разів на тиждень [166].

Метод динамічних зусиль полягає у створенні максимальної силової напруги через роботу з обтяженням при максимальній швидкості виконання вправ. Цей метод застосовується для розвитку здатності проявляти велику силу під час швидких рухів. Водночас «ударний» метод розвитку сили включає виконання спеціальних вправ [8; 12]. У методі динамічних зусиль вправи виконуються з відносно невеликими обтяженнями (до 30% від максимального) і на максимально можливій швидкості. За один підхід рекомендується: від 15–25 повторень вправ по 3–5 серій, з інтервалом відпочинку між серіями 5–8 хв [198; 201; 202].

Найбільш використовуваним методом для розвитку та вдосконалення швидкості реагування є повторний метод, який включає численні виконання вправ, у відповідь на несподіваний сигнал [197]. Тренувальний ефект під час застосування цього методу досягається в кінці кожної серії повторення вправи. Застосування вище вказаного методу забезпечує поліпшення сенсорної та моторної фази реакції. Метод повторення зусиль рекомендується застосовувати під час виконання силових вправ з різними обтяженнями до значного виснаження [166]. Основними завданнями цього методу є: досягнення легкості у виконанні рухів; підвищення швидкості реакцій; підвищення сили, покращення еластичності м'язів і рухливості в суглобах; розвиток витривалості під час виконання швидких рухів; доведення виконання рухів до автоматизму; досягнення максимальної швидкості виконання рухів. Використовувати цей метод можна під час численних повторів кидків з майже максимальною швидкістю, а також виконання силових вправ, які є комфортними для учнів-дзюдоїстів [55; 56]. В останньому випадку не вимагається виконання силових вправ до відмови та майже граничною масою [59; 166]. У дзюдо в процесі використання повторного методу необхідно:

- 1) повторно виконувати фізичні вправи та прийоми дзюдо з максимальною швидкістю;
- 2) повторно виконувати фізичні вправи та прийоми дзюдо з граничною швидкістю;
- 3) повторно виконувати фізичні вправи зі швидкістю, що перевищує граничну в полегшених умовах;
- 4) повторно виконувати фізичні вправи та прийоми дзюдо в умовах, які ускладнюють прояв швидкості;
- 5) повторно виконувати фізичні вправи та прийоми дзюдо, реалізація яких відбувається в полегшених та ускладнених умовах протягом одного заняття.

Метод повторних зусиль включає чисельні спроби подолання зовнішнього опору до значного виснаження або до «відмови» [155]. Під час використання цього методу кожна вправа виконується у декілька підходів. Кількість повторень в одному підході, за умови подолання граничного супротиву (коли маса дорівнює 100 % від максимальної для даного учня), може складати максимум 3 рази. Рекомендується виконувати від 2 до 3 підходів, час відпочинку між повторами має становити 3–4 хв, а між підходами від 2 до 5 хв [156; 159].

Метод колового тренування забезпечує всебічний вплив на різні м'язові групи. Використання цього методу допомагає учням виконувати фізичні вправи в заданій послідовності, з урахуванням необхідної інтенсивності навантаження та часу для відпочинку. Вправи обираються так, щоб кожна наступна з них активувала нову групу м'язів. Окрім того, колове тренування є ключовим засобом для розвитку і вдосконалення фізичних якостей та здібностей учнів-дзюдоїстів [165; 167; 177].

Для розвитку швидкісно-силових здібностей використовують ігровий метод, який включає виконання завдань у ситуаціях з постійними та непередбачуваними змінами, а також взаємодію і протидію з партнером. Використання цього методу сприяє розвитку силових здібностей під час ігрової діяльності, коли ігрові ситуації сприяють зміні режиму напруги різних м'язових груп учня на тлі наростаючої втоми його організму [41; 42; 200; 202]. Ігровий метод у дзюдо переважно

застосовують у вигляді рухливих ігор з елементами боротьби та різних естафет. При цьому швидкісні подразники найбільш ефективно будуть спрацьовувати за оптимальної збуджуваності нервової системи. Тому потрібно планувати навчально-тренувальні заняття таким чином, щоб перед швидкісними вправами в окремому занятті не виконувалась надважка робота. Таким чином, треба переходити до швидкісних навантажень одразу після розминки.

Сенсорний метод базується на тісному зв'язку між швидкістю реакції та здатністю розпізнати короткі інтервали часу. Учні-дзюдоїсти, які здатні миттєво сприймати мікроінтервали часу, мають високу швидкість реакції. У складних сенсомоторних реакціях виділяють два типи: реакцію на рухомий об'єкт та реакцію вибору. Більшість часу, що витрачається на реагування на рухомий об'єкт (більше 80 %), йде на зорове сприйняття. Цю здатність можна тренувати за допомогою фізичних вправ, поступово збільшуючи дистанцію між об'єктом і учнем і зменшуючи розміри об'єкта [156]. Реакція вибору полягає у здатності обрати необхідну рухову відповідь з кількох варіантів, що залежать від змін поведінки партнера чи супротивника. Час реакції визначається знанням тактичних дій та прийомів, а також умінням обирати найефективніші з них. Для поліпшення швидкості реакції важливо постійно ускладнювати характер умов їх виконання, а також розвивати здатність передбачати дії супротивника та випереджати їх [59; 66; 70; 77].

«Ударний метод» використовується для розвитку і вдосконалення амортизаційної та «вибухової» сили різних груп м'язів. Наприклад, для розвитку «вибухової» сили та розвитку сили м'язів нижніх кінцівок застосовують вправи, які включають стрибки в глибину з подальшим виштовхуванням. При цьому приземлення повинно бути пружним з переходом в амортизацію. Стрибки з вистрибуванням у дзюдо використовують з метою розвитку та вдосконалення вибухової сили для виконання кидків. Для добре підготовлених учнів дозувати стрибкові «ударні» вправи потрібно таким чином, щоб вони не перевищували чотирьох серій по 10 стрибків в кожній. Для менш підготовлених буде достатнім

виконання 1–3 серій по 5–6 стрибків. Відпочинок між серіями протягом 3–5 хв може бути наповнений або легкими пробіжками, або вправами на розтяжку тощо. Глибокі стрибки у вищеописаних обсягах слід виконувати не частіше 1–2 разів на тиждень на етапах підготовки до тестів для визначення фізичної підготовленості.

Ізометричний метод пов'язаний з тривалою затримкою дихання й напруженням. Він вимагає великих вольових зусиль, а це може обмежувати можливості застосування цього методу розвитку швидкісно-силових здібностей у роботі з учнями. До 16–17 років при виконанні ізометричних вправ не можна застосовувати максимальну та наближену до максимальної напруги. Після виконання ізометричних вправ необхідно робити вправи на розтягування та розслаблення організму. Ізометричні вправи потрібно включати в заняття з дзюдо, оскільки вони є додатковими засобами для розвитку сили.

Статодинамічний метод характеризується поєднанням у вправах двох режимів м'язової роботи – ізометричного та динамічного. Для розвитку швидкісно-силових здібностей використовують від 2 – 6 с ізометричні вправи із зусиллям 80% від максимального з наступним виконанням вправ «вибухового» характеру.

Змагальний метод створює найбільш сприятливі умови для прояву максимальної швидкості в тих рухах, де вже є добре сформовані рухові навички їх виконання. Однак спроби досягти максимальної швидкості на етапі недостатньо розвинених навичок можуть закріпити неправильну техніку виконання прийомів і фізичних вправ.

Метод прискорення полягає в поступовому збільшенні швидкості виконання вправи до максимально можливого рівня. При цьому не обов'язково виконувати силову вправу до відмови, з максимальним або майже максимальним навантаженням.

Змінний метод полягає у чергуванні етапів нарощування швидкості, її підтримання та зменшення швидкості під час виконання прийомів дзюдо та спеціальних вправ. Для розвитку швидкісно-силових здібностей рекомендуються засоби зі спаринг-партнером, адже такі вправи сприяють розвитку не тільки

швидкості руху, швидкості реакції, а й сили; кожна швидкісна технічна дія удосконалюється з послідовним збільшенням швидкості та сили її виконання [84].

Використання методів і засобів спеціальної швидкісно-силової підготовки в навчально-тренувальному процесі створює базу для підвищення ефективності технічних дій у дзюдо. Під час розвитку швидкісно-силових здібностей доцільно застосовувати вправи зі спаринг-партнером, оскільки такі вправи сприяють розвитку не тільки швидкості швидкості реакції, а й сили; кожен прийом удосконалюється завдяки поступовому збільшенню швидкості та сили його виконання [84].

У навчально-виховному процесі під час уроків фізичної культури або під час позаурочних занять, спеціальні вправи та прийоми з дзюдо можуть виконуватись як у спортивному залі, так і на свіжому повітрі, індивідуально або в групах. Завдяки широкому спектру фізичних вправ, можна організовувати заняття з дзюдо з високим рівнем інтенсивності та щільності, поліпшувати функціональний стан і працездатність учнів, зміцнювати їхнє здоров'я, ефективно вирішувати завдання, пов'язані з формуванням і корекцією тілобудови, розвитком морально-вольових якостей і, найголовніше, сприяти покращенню рівня розвитку швидкісно-силових здібностей [92; 95; 100; 108; 118]. Свідоме ставлення учнів 10 – 11 класів до навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту дозволяє ефективно розв'язувати питання фізичного розвитку й фізичної підготовленості. Тому, відповідальне ставлення до занять з дзюдо сприятиме поглибленому оволодінню теорією та методикою фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в подальшій життєдіяльності.

Висновки до першого розділу

На основі аналізу та узагальнення науково-методичної літератури встановлено:

1. Модернізація системи фізичного виховання учнів, що ґрунтується на особистісно орієнтованому підході до вибору рухової активності, сприяє зростанню зацікавленості в учнів 10–11 класів до навчально-тренувального процесу. Це, в свою чергу, сприяє збільшенню рівня фізичної підготовленості та розумової працездатності, а також стимулює учнів до систематичних занять фізичними вправами та спортом. Такий підхід також сприяє формуванню у них потреби у фізичному розвитку. Використання особистісно орієнтованої форми рухової активності під час уроків фізичної культури або під час позаурочних занять, зокрема за допомогою засобів дзюдо, значно підвищить ефективність навчально-виховного процесу в школах, надаючи численні переваги порівняно з традиційними засобами фізичного виховання.

2. Урахування вікових, сенситивних та анатомо-фізіологічних закономірностей розвитку організму учнів-дзюдоїстів повинно суттєво позначатися на плануванні й організації їхнього навчально-тренувального процесу, оскільки необхідно застосовувати індивідуальний підхід у виборі методів та засобів проведення навчально-тренувальних занять.

3. Використання прийомів дзюдо є одним із раціональних та ефективних засобів розвитку не тільки швидкісно-силових здібностей, але й інших фізичних якостей, таких як швидкість та сила. Тому застосування засобів дзюдо (спеціальні вправи з протидією партнера різної маси тіла, виконання прийомів дзюдо, вправи з використанням манекена, рухливі ігри з елементами боротьби під час навчально-виховного процесу на уроках з фізичної культури або в позаурочний час) сприятиме покращенню стану здоров'я, загального розвитку й фізичної підготовленості учнів 10–11 класів, підвищенню їхньої працездатності та формуванню мотиваційно-ціннісного ставлення до регулярних занять як фізичними вправами, так і спортом.

Матеріали розділу відображені в таких публікаціях автора: [2; 3; 6; 9; 10; 11; 12; 13; 19; 27].

Список використаних джерел у першому розділі

1. Ажиппо О. Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. *Педагогіка та психологія*. 2015. Вип. 47. С. 290–300.
2. Александров Ю. В. Підвищення ефективності процесу тренування юних самбістів завдяки використанню вправ швидко-силової спрямованості. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 34. С. 5–8.
3. Алендарь Н. І. Шляхи оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2022. Вип. 88. С. 14–18.
4. Ананченко К. В., Алексєєв А. Ф., Голоха В. Л. Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. 2021. № 3(21). С. 4–12.
5. Андрєєва О. В., Чернявський М. В. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 4. С. 34–36.
6. Андрєєва О., Катерина У. Вплив занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості на базі навчально-оздоровчих комплексів на показники фізичного стану студентів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 2. С. 43–48.
7. Андрійцев В. О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2016. 24 с.
8. Андрійцев В. О., Шандригось В. І., Яременко В. В. Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання: проблеми та перспективи* : монографія / за заг. ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2020. С. 118–132.

9. Антонюк А. Е. Удосконалення технічної майстерності дзюдоїстів 14 – 15 років із акцентованим використанням сучасних технічних засобів навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 3(148). С. 20–26.

10. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. Київ : Національна академія внутрішніх справ України, 2003. С. 42–338.

11. Арефьев В. Г. Педагогічні технології реалізації диференційованого фізичного виховання учнів основної школи. *Науковий часопис Національного пед. університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 3К (84). С. 29–32.

12. Арзютов Г. М. Школа дзюдо: Українська методика підготовки за поясами. Книга 1 : Білий пояс – Жовтий пояс. Київ : Чорний пояс, 1993. 36 с.

13. Архипов О. А. Програмування рухових завдань на основі використання тренажерів у навчальному процесі студентів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2012. Вип. 4 (29). С. 47–53.

14. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б., Шаверський В. К. Визначення переваги силових, швидкісних, швидкісно-силових компонентів спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. 2014. С. 354–359.

15. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Організаційно-методичні аспекти застосування засобів легкої атлетики в процесі загальної фізичної підготовки студентів-боксерів. *Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук* : зб. матеріалів IV міжнар. наук.-практ. конф., (м. Луцьк, 15 груд. 2020 р.). Луцьк, 2020. С. 422–425.

16. Базилевич Н. О., Тонконог О. С., Юрченко І. В. Вплив занять боксом на розвиток швидкісно-силових здібностей старшокласників. *Scientific Collection «InterConf»*. Brighton, Great Britain: A.C.M. Webb Publishing Co Ltd., 2021. № 81. С. 278–298.

17. Базилевич Н. О., Юрченко І. В. Розвиток швидкісно-силових здібностей школярів старшої школи в процесі занять боксом : *Formation of Innovative Potential of World Science : I International Scientific and Theoretical Conference*. Tel Aviv, State of Israel. Collection of scientific papers "SCIENTIA". 2021. Vol. 2. P. C. 20–23.

18. Бала Т. М., Сванадзе А. С., Кузьменко І. О. Рівень фізичної підготовленості школярів 10–11 класів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2017. 6(88). С. 10–13.

19. Безверхня Г. В., Цибульська В. В., Гончар Г. І. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія / за заг. ред. Г.В. Безверхня, В.В. Цибульська, Г.І. Гончар. Умань, 2016. С. 8–12.

20. Безверхня Г. В. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. *Спортивний вісник Придністров'я*. 2008. № 3 – 4. С. 99–102.

21. Безкопильний О. О., Безкопильна С. В., Атамась О. А. Аналіз сучасного стану професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 5 К(86). С. 32–35.

22. Безкоровайний С. Б. Динаміка розвитку швидкісно-силових здібностей студентів, що займаються сумо в умовах факультативних занять. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 5 (113). С. 9–12.

23. Бейгул І. О., Тонконог В. М. Форми і засоби фізичної рекреації як основа формування здорового способу життя студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 5 К(86). С. 35–38.

24. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Модернізація навчально-тренувального процесу дзюдоїстів 10 – 11 років з урахуванням їх соматотипів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4. С. 12–17.

25. Бех І. Д. Теоретико-методичні засади сучасного навчально-виховного процесу. К. : Знання, 2019. С. 51–54.

26. Боднар І., Шевців У. Вплив інтегративного фізичного виховання на фізичну підготовленість школярів з різними рівнями функціонально-резервних можливостей. *Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 5 К (86). С. 38–41.

27. Боляк Н. Л. Сучасні підходи до проблеми фізичного вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 2. С. 202–206.

28. Бондарчук В. В., Єрьоменко Е. А., Чмелюк В. В. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур. *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матер. міжнар. наук.-практ. конф. (м. Ірпінь, 14 – 15 лип. 2020 р.)*. Ірпінь, 2020. Ч. 2. С. 188–200.

29. Борисюк С. Ю., Якимлюк Т. С., Гнітецький Л. В., Хриплюк О. П. Шляхи удосконалення швидкодісно-силових якостей юних дзюдоїстів. *Молодий вчений. Фізичне виховання та спорт*. 2022. № 3 (103). С. 21–25.

30. Боровинський С. Б. Методичні рекомендації до самостійних занять «Фізична підготовка». Дніпропетровськ, 2015. 88 с.

31. Васкан І. А. Стан фізичної підготовленості підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. 1 (21). С. 58–60.

32. Вербицький С. О., Путров С. Ю., Черненко А. Є., Хижняк А. А. Теоретичні аспекти психологічної підготовки спортсмена до поєдинку у каратете кіокушин. *Науковий часопис НПУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 12(172). С. 44–48.

33. Височіна Н. Л., Гуніна Л. М., Дяченко А. А., Власко С. В., Антонюк А. Е. Педагогічна модель удосконалення спеціальної фізичної підготовленості

дзюдоїстів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. 72 (1). С. 40–46.

34. Вовченко І. І., Філіна, В. А., Гедзюк Д. О. Формування мотивації у студентської молоді до занять з фізичного виховання засобами дзюдо. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. № 6. С. 28–33.

35. Волинець Н. М., Єрмоменко Е. А., Карасевич С. А. Особливості розвитку фізичних якостей у працівників правоохоронних органів за методикою бойового хортингу. *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Ірпінь, 04–05 січ. 2021 р.). Ірпінь, 2021. Ч. 3. С. 338–339.

36. Волков Л. В., Захарків С. Й., Семенюшко О. І. Вікові особливості розвитку основних компонентів координаційної і спеціальної підготовленості підлітків і юнаків у процесі багаторічних занять вільною боротьбою. *Науковий часопис НПУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 9 (103). С. 31–37

37. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Вид. 2-е перероблене і доповнене. К.: Освіта України, 2016. 464 с.

38. Вонс В. Засоби розвитку швидко-силових здібностей у тенісистів. *Магістерський науковий вісник*. 2021. № 37. С. 16–18.

39. Гарвард Е., Стрикаленко Є., Шалар О. Розвиток фізичних якостей дзюдоїстів. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Переяслав, 27 листоп. 2020 р.). Переяслав, 2020. Вип. 65. С. 336–339.

40. Гета А. В., Скрипка І. М., Вишар Є. В., Клеценко Л. В., Коломієць А. Я. Особливості методики розвитку фізичних якостей підлітків на секційних заняттях з боротьби дзюдо в позашкільний час. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2019. VII (84). Р. 47–50.

41. Глухов І. Г., Голяк С. К., Заболотний О. В. Стан фізичної підготовленості старшокласників, які займаються в позашкільній секції дзюдо. *Основи побудови*

тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту. 2021. Вип. 5. С. 121–128.

42. Горчанюк Ю. А., Шевченко О. О., Кривець Ю. І. Значення швидкісно-силових здібностей у підготовці волейболістів. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2015. С. 21–24.*

43. Грибан Г. П. Актуальні проблеми здоров'я сучасної молоді. *Громадське здоров'я: проблеми та перспективи розвитку: зб. матер. тез наук.-практ. конф. (м. Острог, 29 листоп. 2018 р.). Острог, 2018. С. 140–142.*

44. Грибан Г. П. Особистісно-орієнтоване фізичне виховання студентів як чинник збільшення рухової активності. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку: зб. наук праць XXVI Всеукр. наук.-практ. конф. Харків, 2020. С. 3–9.*

45. Грибан Г. П. Удосконалення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти засобами силових видів спорту. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку : зб. наук. праць XXVII Всеукр. наук.-практ. конф. Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Кропивницький, 2021. С. 30–35.*

46. Грибан Г. П. Шляхи формування системи фізичного виховання студентів вищих освітніх закладів України. *Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія / за заг. ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2020. С. 83–101.*

47. Грибан Г. П., Краснов В. П., Ткаченко П. П., Опанасюк Ф. Г. Інформаційна значущість розвитку силових якостей у фізичній підготовленості студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2018. Вип. 154(1). С. 59–62.*

48. Грибан Г. П., Краснов В. П., Опанасюк Ф. Г. Фізичне виховання у здоровому способі життя сучасної студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 :*

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 4(98). С. 43–46.

49. Грибан Г. П., Лайчук А. М., Мичка І. В., Гарлінська А. М., Оксентюк Я. Р., Опанчук Д. Р., Косенко Н. В. Формування готовності майбутніх тренерів до виховання морально-вольових якостей у юних спортсменів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 11(171). С. 58–62.

50. Грибан Г. П., Мичка І. В., Гарлінська А. М., Солодовник О. В., Чайка Ю. Ю., Пилипчук П. Б., Денисовець А. П. Формування комунікативної компетентності в майбутніх учителів фізичної культури під час освітнього процесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 4 (149). С. 43–46.

51. Грибан Г. П., Мухін В. І. Основи розвитку фізичних якостей у юних футболістів. *Спортивна наука – 2021* : зб. наук. праць VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. 2021. С. 21–24.

52. Грибан Г. П., Пилипчук П. Б. Розвиток фізичних якостей у студентів засобами силових видів спорту. *Impact of modernity on science and practice : abstracts of VIII International Scientific and Practical Conference, (Madrid, April 6 – 7, 2021)*. Madrid, 2021. Р 101–103.

53. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Оцінка якості знань у студентів після застосування методики розвитку силових якостей засобами гирьового спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 3К (110). С. 165–168.

54. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Краснов В. П. Особливості проведення занять вправами з гирями зі студентами з низьким рівнем здоров'я та фізичної підготовленості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15.*

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 3 К(131). С. 108–111.

55. Грибан Г. П., Філіна В. А., Пилипчук П. Б. Розвиток швидкісно-силових здібностей в учнів старшого шкільного віку засобами дзюдо: метод. рекомендації. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2023. 24 с.

56. Грибан Г. П., Яворська Т. Е., Ткаченко П. П., Опанасюк Ф. Г. Методична система фізичного виховання як основа спорту для всіх. *XXII Міжнародний конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх»* : матеріали конгресу. (м. Тбілісі, 26 – 28 жовтня 2018). Тбілісі, 2018. С. 424–428.

57. Грибан Г., Солодовник О., Крук А., Пилипчук П. Особистісно орієнтоване фізичне виховання здобувачів закладів вищої освіти як чинник підвищення рухової активності та збереження здоров'я. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вип. 12(31). С. 5–13.

58. Грибан Григорій, Дзензелюк Дмитро, Ткаченко Павло, Пантус Олена, Білоскаленко Тетяна. Розвиток фізичних якостей у студентів закладів вищої освіти під час навчально-тренувальних занять боротьбою самбо. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. Вип. 10 (29). С. 19–28.

59. Григоренко Г. В. Теоретичні аспекти реалізації фахового компоненту спортивно-педагогічного вдосконалення з силових видів спорту. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту* : зб. наук. праць. Харків: ХДАФК, 2018. Вип. 2. С. 141–146.

60. Гузар В. М., Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г., Андрєєва Р. І. Ефективність використання допоміжного обладнання в швидкісно-силовій підготовці легкоатлетів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 1(145). С. 39–43.

61. Гузар В. М., Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А. Особливості індивідуального підходу на уроках волейболу з учнями 7-х класів. *Вітчизняна наука на зламі епох*:

проблеми та перспективи розвитку : матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Переяслав, 15 груд. 2020 р.). Переяслав, 2020. Вип. 66. С. 204–208.

62. Данилко В. М. Фізична підготовка як один із компонентів професійних здібностей студентів фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 3К(131). С. 123–127.

63. Дахновський В. С., Лещенко С. С. Підготовка борців високого класу. Київ: Здоров'я, 2009. С. 192.

64. Денисюк Д. М. Формування у школярів інтересу до виконання фізичних вправ. *Студентська спортивна наука – 2016* : зб. наук. праць II Всеукр. студ. наук.-практ. конф. (м. Житомир, 16 трав. 2016 р.). Житомир, 2016. С. 31–36.

65. Дзюба З. Г., Кожевнікова Л. К. Особистісно-орієнтовані системи і технології у фізичному вихованні студентів вищої школи. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. 2007. Вип. 44. С. 335–338.

66. Добринський В. С., Мудрик Ж., Щербинська О. Розвиток швидкісно-силових якостей юних дзюдоїстів методом колового тренування. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2016. Вип. 24. С. 126–129 .

67. Дубогай О. Д., Цьось А. В. Навчання у русі. Здоров'язбережувальні педагогічні технології для дошкільнят та учнів : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 324 с.

68. Дубогай О. Д., Джури́нський П. Б.. Компетентнісний потенціал педагогіки здоров'язбереження молоді при формуванні її особистості засобами фізичної культури. *Науковий часопис нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2011. Вип. 10. С. 275–278.

69. Дубогай О. Д., Щербань Л. В. Пріоритетні напрямки організації виховного процесу формування здорового способу життя підлітків засобами

фізичної культури в системі «Школа – Сім'я». *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. Ч. 2. С. 245–251.

70. Дяченко А. А., Антонюк А. Є. Вдосконалення підготовленості юних дзюдоїстів на етапі початкової підготовки. *Перспективи та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні* : матеріали IV Всеукр. інтернет-конф. «COLOR OF SCIENCE». (м. Вінниця, 29 січ. 2021 р.). Вінниця, 2021. С. 203–206.

71. Єланська О. О. Формування мотивації до занять карате у дітей середнього шкільного віку. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIV міжнар. конф. молодих вчених (м. Київ, 19 трав. 2021 р.). Київ, 2021. С. 60–61.

72. Єлісеєва Д. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 22 с.

73. Єрьоменко Е. А. Планування та організація позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 10–11 років : навч.-метод. посіб. Київ : ГС «НФБХУ», 2021. С. 119.

74. Єрьоменко Е. А. Тренувальні методи розвитку фізичних якостей спортсменів у процесі занять бойовим хортингом : монографія. Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. 478 с.

75. Єрьоменко Е. А. Хортинг у формуванні здорового способу життя школярів: монографія. Київ : Паливода А.В., 2020. С. 8–58.

76. Жуковський Є. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної діяльності школярів. *Фізичне виховання: проблеми та перспективи* : монографія за заг. ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2020. С. 27–29.

77. Журавель О. В., Логвиненко Ю. В. Особливості методики навчання курсантів прийомам кидкової техніки самбо і дзюдо на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки. *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах* : матеріали регіональн. наук.-практ. конф. (м. Дніпропетровськ, 16 – 17 квіт. 2013 р.). Дніпропетровськ, 2013. С. 114–118.

78. Закон України. Про фізичну культуру і спорт. *Відомості Верховної Ради*. 1994. № 14. 80 с.

79. Закорко І. П., Шаповалов Б. Б., Журавель О. В. Спортивний розділ самбо і дзюдо : інструктивно-метод. матеріали до практичних занять. Київ : РВВ КЮІ МВС, 2005. 20 с.

80. Захар'єв Ю. М. Методика розвитку та вдосконалення швидкісно-силових здібностей в дзюдоїстів. *Перспективи та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні*. 2018. С. 49–51.

81. Зянкін А. Н. Сила: її розвиток та динаміка в студентської молоді під час навчання у вищому навчальному закладі. *Фізичне виховання студентів*. Харків, 2021. № 2. С. 44–47.

82. Іонов І. А., Комісова Т. Є. Фізіологія збудливих клітин : метод. реком. Харків : ФОП Петров В.В., 2018. 47 с.

83. Іонов С. Ф. Дослідження методики вдосконалення технічних дій на основі спеціальної швидкісно-силової підготовки. *Перспективи та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні*. Суми, 2020. С. 19–25.

84. Кадилов М. З., Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г. Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки борців вільного стилю. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку* : матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Переяслав, 17 листоп. 2020. р.). Переяслав, 2020. Вип. 65. С. 259–263.

85. Кіндзер Б. М., Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Книш С. І., Дишко О. Л., Беседа Н. А. Перспективи впровадження національних одноборств в систему фізичної культури учнів та учениць «НУШ». *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 2(146) С. 48–55.

86. Кісілюк О. М. Методика розвитку силових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами армспорту у процесі фізичного виховання : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2021. 327 с.

87. Коваленко І. М. Застосування дзюдо в процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2014. № 2. С. 22–25.

88. Козак Є. П., Плахтій Д. П. Використання оздоровчих фізичних вправ на статичну витривалість та окремих груп м'язів учнів старших класів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2017. Вип. 10. С. 265–270.

89. Коломієць А. Я., Скрипка І. М. Особливості методики розвитку фізичних якостей підлітків на секційних заняттях з боротьби дзюдо в позашкільний час. *Науковий Часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 3 К(128). С. 162–166.

90. Кондрацька Г. Д., Спариняк В. І. Особливості фізичного розвитку юнаків старшого шкільного віку. *Physical culture and sport in the educational space: innovations and development prospects : International scientific and practical conference*. (Wloclavek, Republic of Poland, March 5 – 6, 2021). Wloclavek, 2021. 156 p.

91. Корюкаєв М. М. Удосконалення фізичної підготовки школярів засобами боксу. *Педагогічні технології навчання фізичної культури*. 2019. С. 67–74.

92. Корюкаєв М. М., Масалкін М. Г. Характеристика функціональних можливостей спортсменів-дзюдоїстів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 11(93). С. 52–55.

93. Костюк Ю. С. Сучасні підходи щодо модернізації уроків фізичної культури учнів сільської малокомплектної групи. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2017. № 3. С. 247–253.

94. Костюк Ю. С., Хотенцева О. В. Особистісно-орієнтований підхід до навчання баскетболу студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 3К(123). С. 225–228.

95. Кот І. В. Популяризація дзюдо як олімпійського виду спорту серед учнівської молоді. *Збірник студент. наук. праць*. Рівне, 2019. Вип. 2(12). С. 273–278.
96. Котвицький З. В., Богдан Г. К. Дзюдо. Харків, 2016. 448 с.
97. Кравчук К. М. Силовий функціональний тренінг в методиці фізичної підготовки дзюдоїстів 15 – 17 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. Вип. № 8(186). С. 138–141.
98. Кравчук Т. М., Карпунець Т. В., Степаненко І. В. Функціональне тренування як засіб розвитку силових здібностей учнів старших класів. *Saving Technologies, Rehabilitation and Physical Therapy*. 2019. Vol. 1(1). С. 132–135.
99. Кривенцова І. О., Огарь Г. О., Паніна О. О. Силова підготовка в навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів. Силова підготовка в навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*. 2020. № 1(15). С. 13–18.
100. Крилов А. Г. Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів 14–15 років. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 11(93). С. 55–57.
101. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 2 Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ : Олімпійська література, 2012. С. 9–11.
102. Кузнєцова О. Т., Грибан Г. П. Застосування інформаційно-комунікаційних технологій в організації тренінгів. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи* : зб. тез доповідей ХІХ міжнар. наук.-практ. конф. 2019. С. 128–131.
103. Кузьменко І. О. Розвиток фізичних якостей школярів старших класів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2017. Вип. 10. С. 270–279.

104. Кутек Т. Б., Кучерук В. А. Спеціальна фізична та технічна підготовка юних дзюдоїстів. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програм розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*. 2014. Вип. 1(1). С. 61–65.
105. Кутек Т. Б., Філіна В. А. Особливості гнучкості дзюдоїстів і самбістів у підлітковому віці. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 8(27). С. 169–175.
106. Кучерук В. А. Мотиви до занять боротьбою дзюдо у дітей ДЮСШ. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2013. С. 69–72.
107. Кучерук В. А., Кутек Т. Б. Методи підвищення рівня теоретичної підготовки юних дзюдоїстів. *Студентська спортивна наука – 2014: зб. наук. праць IV студ. наук.-практ. конф. Житомир : Вид-во «Рута», 2014. С. 76–79.*
108. Лахно С. В., Шинкарьов С. І. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей в боксі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2013. № 8(2). С. 155–160.
109. Лебединець Н. В., Мельниченко О. С. Вплив занять дзюдо на когнітивний розвиток молодших школярів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 3 К(123). С. 240–244.
110. Левицький В. Е. Методичні аспекти формування основних рухових якостей на уроках фізичної культури в дітей з порушенням розумового розвитку молодшого шкільного віку. Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки) : зб. наук. праць. Кам'янець-Поліський, 2019. Вип. 14. С. 159–168.
111. Логвиненко О. Б., Лемко Р. М. Реалізація особистісно-орієнтованого підходу у формуванні особистісної культури старшокласників. *Problems and tasks of modern science and practice : The IX International Science Conference (Bordeaux, France, November 15 – 17, 2021)*. Bordeaux, 2021. С. 310–312.
112. Лук'яненко В. П. Сучасні підходи в організації позаурочної роботи школярів молодшого та середнього шкільного віку. Херсон, 2007. 95 с.

113. М'який О. М. Визначальні фактори фізичної підготовки юнаків старшої школи. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Вінниця, 2011. С. 94–99.

114. Мазур В. Й., Петров А. О. Методичні особливості розвитку рухових здібностей юних борців ДЮСШ в тренувальному процесі. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2018. Вип. 11. С.–225.

115. Максимчук Б. А., Овчарук В. В., Галайдюк Н. А., Литвиненко В. А., Башавець Н. А., Кахіані Ю. В., Худицька Х. М., Овчарук В. Г. Модернізація інфраструктури національної системи фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 8 (128). С. 102–106.

116. Мамешина М. А. Диференціація змісту навчальних занять з фізичного виховання учнів 7 – 9 класів з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості : дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2020. 399 с.

117. Мамешина М. А., Масляк І. П. Рівень фізичного здоров'я учнів 8-х класів під впливом багаторівневої системи фізичних вправ диференційованого навчання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2017. Вип. 10. С. 312–322.

118. Марандян К. Н., Бойченко Н. В. Вдосконалення швидко-силових здібностей дзюдоїстів 15 – 16 років. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2019. Т. 1. С. 171–176.

119. Матвеєв С. Ф. Тренування в дзюдо. Київ, 2005. 96 с.

120. Медведєва Л. М., Пильненька Т. А. Розвиток швидко-силових якостей : метод. рекомендації для студ. I-IV курсів ДФН за всіма напрямками підготовки. Миколаїв : Миколаївський національний аграрний університет, 2015. 32 с.

121. Медвідь А. В., Кочина Є. І. Удосконалення спортивної підготовленості майстрів спортивної боротьби. Полтава, 2015. 144 с.

122. Мельник В. В., Дяченко А. А. Вплив ігрових вправ з фітболами на розвиток швидко-силових здібностей дзюдоїстів 6 – 7. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти*: матеріали I Всеукр. електронної наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Київ, 17 трав. 2018 р.). Київ, 2018. С. 28–29.

123. Медведєв О. М., Бойченко Н. В. Програма розвитку координаційних здібностей юних дзюдоїстів. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. 2018. № 5. С. 78–80.

124. Міністерство освіти і науки України. Міністерство молоді та спорту України. Федерація дзюдо України. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти : метод. посіб. Київ – Чернівці : «Букрек», 2020. 378 с.

125. Мірошніченко Є., Бойченко Н. Порівняльний аналіз рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок 14 – 15 років в дзюдо та самбо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2022. Т. 1. С. 37–40.

126. Моїсєєв С. О. Нормативно-правове забезпечення особистісно-орієнтованого підходу до фізичного виховання старшокласників. *Таврійський вісник освіти*. 2006. № 1 (13). С. 33–39.

127. Моїсєєв С. О. Особистісно-орієнтований підхід до фізичного виховання старшокласників у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Дрогобич, 2009. С.–17.

128. Моїсєєв С. О., Гузар В. М., Свирида В. С. Нова фізична культура у вимірах інновацій. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2021. Т. 1. С. 91–94.

129. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів [монографія]. Дніпропетровськ, 2014. 372 с

130. Москаленко Н. В., Власюк О. О., Степанова І. В., Шиян О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посіб. Дніпропетровськ: Інновація. 2014. 332 с.

131. Національна доктрина розвитку освіти. *Освіта України*. 2002. № 33. С. 4–6.

132. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. *Урядовий кур'єр*. 2000. № 189. С. 6–7.

133. Нікітенко С. А. Оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Львів, 2001. 20 с.

134. Носко М. О., Носко Ю. М., Лазаренко М. Г., Жула В. П., Могильний Ф. В., Філоненко О. А. Руховий розвиток школярів різних вікових груп. Чернігів : «Десна Поліграф», 2020. 408 с.

135. Носко Ю. М. Теоретичні аспекти застосування здоров'я збережувальних технологій у сучасній школі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2011. Вип. 91. С. 79–83.

136. Отравенко О. В. Модернізація системи фізичного виховання школярів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2011. № 20 (231). С. 34–55.

137. Пакулін С. Л., Перебейнос В. Б., Маханьков Г. І., Калмікова Ю. С., Пакуліна А. С. Розвиток спортивної працездатності дзюдоїстів. *The 6th International scientific and practical conference – Results of modern scientific research and development*. Madrid, Spain. 2021. С. 264–270.

138. Панасюк О. О. Авторська методика ефективного формування рухових умінь старшокласників у процесі занять єдиноборствами в дитячо-юнацьких спортивних школах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 2(14). 35–40.

139. Парфенюк Н. Г., Костюк Ю. С., Філіна В. А. Сучасні вимоги до техніко-тактичної підготовки юних дзюдоїстів. *Спортивна наука – 2018* : зб. наук. праць IV Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Житомир, 22 трав. 2018 р.). Житомир, 2018. С. 71–76.

140. Петрушин Д. В. Вдосконалення швидкісно-силових якостей боксерів 12–13 років в річному циклі підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Дніпропетровськ, 2015. 20 с.

141. Петрушкевич І. І. Проблеми організації модернізації фізичного виховання підлітків (теоретичний аспект). *Virtus*. 2020. № 47. С. 1–10.

142. Пилявець Б. Б., Мельник В. В., Сидоренко Л. В. Рівень фізичної підготовленості дзюдоїстів груп початкової підготовки. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні* : матеріали І Всеукр. електронної конф. «COLOR OF SCIENCE», (м. Вінниця, 30 січ. 2018 р.). Вінниця, 2018. С. 189–192.

143. Піязин А. І. Вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей. *Фізкультура та спорт*. Суми, 2018. № 4. С. 10–13.

144. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. *Загальна теорія та її практичне застосування*. Київ: Олімпійська література, 2004. 808 с.

145. Подгорна В. В., Дроздова К. В. Особливості діяльності вчителя фізичної культури в Умовах нової української школи. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки*. 2019. Вип. 1. С. 147–151.

146. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання. Київ : Центр навч. літератури, 2008. 502 с.

147. Приходько П. Ю. Особливості швидкісно-силової підготовки студентів-дзюдоїстів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 4 (98). С. 127–129.

148. Рассамакін М. В., Ігнатенко С. О. Роль ігрової діяльності у розвитку силових та швидкісно-силових здібностей учнів підліткового віку. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали IV інтернет-конф. (м. Одеса, 24 – 25 листоп. 2020 р.). Одеса, 2020. С. 59–62.

149. Регіна І. М. Характеристика інноваційного змісту та спрямованості уроків фізичної культури в умовах реалізації концепції Нової української школи. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини* : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Полтава, 21 – 22 квіт. 2022 р.), Полтава, 2022. С. 260–263.

150. Рибак Л. О., Поляничко О. М., Єретик А. А., Кулаков Б. С. Рівень психологічної готовності дзюдоїстів до змагань. *Єдиноборства*. 2022. № 1.(23). С. 31–41.

151. Ротерс Т. Т. Сучасна парадигма фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Вісник Луганського національного університету імені Т. Шевченка*. 2009. № 23(186). Ч. 2. С. 106–111.

152. Рошак О., Яців Я. Диференціація фізичної підготовки спортсменів віком 10 – 12 років у кікбоксингу: потенціал та перспективи досліджень. *Науковий часопис НПУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 1(173). С. 127–133.

153. Семенів Б. С. Вплив різних тренувальних режимів на спеціальну фізичну працездатність борців вільного стилю. *Науковий вісник ЛНУВМБТ імені С. З. Гжицького*. 2015. Т. 17. № 4(64). С. 407–412.

154. Скрипка І. М., Ворона В. В. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів 8 – 10 років з використанням спеціальних вправ та сучасних технологій. *Єдиноборства*. 2022. № 3(25). С. 81–85.

155. Скрипка І. М., Чхайло М. Б. Особливості використання засобів боротьби дзюдо в загальноосвітніх спеціальних школах-інтернатах для дітей з вадами слуху. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 3 К(123). С. 394–398.

156. Сога С. М., Михайленко В. М., Добровольський В. Е. Шляхи оптимізації рухової активності студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 1(173). С. 137–139.

157. Свириденко С. О. Проблема формування здорового способу життя в системі всебічного всеобучу. *Формування педагогічної культури батьків у сучасних умовах*. 2019. № 5. С. 70–77.

158. Степанова С. В., Дворнін Л. С. Модельні характеристики швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів. *Теорія та практика фізичної культури*. 2004. № 8. С. 32–34.

159. Стрикаленко Є. А., Гузар В. М., Шалар О. Г. Вплив інтегральних вправ на фізичну підготовленість спортсменів, що займаються айкідо. *Єдиноборства*. 2019. № 3(13). С. 65–73.

160. Тараненко І. В. Особистісно-орієнтований підхід у фізичному вихованні як фактор становлення особистості. *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання та спорту в закладах освіти*: матеріали II Всеукр. інтернет-конф. (м. Кременчук, 16 квіт. 2021 р.). Кременчук, 2021. С. 99–103.

161. Тараненко І. В., Зайцева Ю. В. Особистісно-орієнтовані технології у фізичному вихованні важких підлітків. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини* : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Полтава, 21-22 квітня 2022 р.). Полтава, 2022. С. 317–319.

162. Тимчик М. В. Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах. *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал*: матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2013 рік. Івано-Франківськ : НАІР, 2014. Вип. 4. С. 437–440.

163. Тітаренко А. А. Оцінка рівня розвитку силових здібностей хлопчиків молодшого шкільного віку. *Здоровий спосіб життя – здорова нація – здорове суспільство* : зб. тез доп. I Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Кіровоград, 8 – 9 квіт. 2010 р.). Кіровоград, 2010. С. 153–154.

164. Ткаченко П. П. Методика розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту в процесі фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені*

М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 11(81). С. 120–124.

165. Філенко Л. В. Вплив розумових здібностей студентів, що займаються єдиноборствами, ігровими та циклічними видами спорту на рівень засвоєння навчального матеріалу засобами комп'ютерної психодіагностичної програми. *Єдиноборства*. 2018. № 2. С. 93–103.

166. Філіна В. А. Порівняльний аналіз показників моделей змагальної діяльності дзюдоїстів різної кваліфікації. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку*. 2016. С. 167–169.

167. Філіна В. А. Реалізація ключових компетентностей учнів-дзюдоїстів під час тренувальних занять в умовах нової української школи. *Креативна педагогіка*. 2021. Вип. 15. С. 69–71.

168. Філіна В. А., Кутек Т. Б. Удосконалення технічної підготовленості дзюдоїстів 10–11 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. Вип. 4 (23). С. 118–122.

169. Філіна В., Ващенко Л., Зубрицька Л. Особливості формування у школярів мотивації до рухової активності з використанням засобів дзюдо. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2021*: зб. наук. пр. III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Житомир, 4 листоп. 2021 р.). Житомир, 2021. С. 158 – 160.

170. Філіна В. А. Використання елементів тренувань з кросфіту на навчально-тренувальних заняттях з дзюдо. *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи* : зб. наук. пр. IV Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир, 2024. С. 91–93.

171. Хоменко Н. В. Особливості негативних психічних станів та їх сутнісні характеристики. Особливості негативних психічних станів та їх сутнісні характеристики. *Актуальні питання сучасної психології* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 21 – 22 листоп. 2014 р.). Львів, 2014. С. 92–94.

172. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. Харків: «ОВС», 2008. 406 с.

173. Худолій О. М. Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні та спорті. Повідомлення II. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 2. С. 19–34.

174. Хуртенко О. В., Вольський Т. В. Специфічні особливості розвитку спеціальних фізичних якостей в єдиноборствах. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні* : матеріали IV Всеукр. електронної конф. «COLOR OF SCIENCE», (м. Вінниця, 29 січ. 2021 р.). Вінниця, 2021. С. 251–254.

175. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. *Єдиноборства*. 2018. № 4. С. 69–79.

176. Цвек С. Ф. Система фізичного виховання молодших школярів : навч.-метод. посіб. Київ. 2018. 232 с.

177. Чумак Ю. А., Ананченко К. В. Організація навчально-тренувального процесу юних дзюдоїстів. *Єдиноборства. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди*. 2020. №1(15). С. 167–171.

178. Шаверський В. К., Литвинчук, Ю. Ю., Дола, К. Р. Покращення показників спеціальної фізичної підготовленості борців. Покращення показників спеціальної фізичної підготовленості борців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. Вип. 16. С. 121–126.

179. Шалар О., Кедровський Б., Іздебський І. Взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовленістю юних борців. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 3. С. 239–242.

180. Шамардіна Г. М., Лядський В. П., Мелешко В. І. Методика розвитку координаційних здібностей як основа формування спеціальної силової підготовки і рухових навичок бійців рукопашного бою. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. № 4. С. 50–54.

181. Шандригось В. І., Шандригось Г. А. Вплив засобів спортивної боротьби на рівень розвитку окремих рухових здібностей учнів старших класів. *Єдиноборства*. 2022. №1 (23). С. 70–81.

182. Шевчук О. П., Белікова Н. О. Розвиток ключових компетентностей НУШ засобами ігрової діяльності у початковій школі. *Науковий часопис НПУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 12(172). С. 182–186.

183. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2006. 272 с.

184. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2. Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2012. 248 с.

185. Юрченко І. В. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей у студентів-боксерів. *Молодий вчений*. 2018. № 4.2. С. 221–224.

186. Юхно Ю. О., Сергієнко К. М., Хмельницька І. В. Силові та швидкісно-силові якості важкоатлетів високої кваліфікації. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 145–148.

187. Якимлюк Т. С., Борисюк С. Ю. Розвиток рухових здібностей дітей, які займаються дзюдо. *Наука, освіта та суспільство: актуальні наукові дослідження : матеріали наук.-практ. конф. (м. Київ, 25-26 лют. 2022 р.)*. Київ, 2022. С. 184–186.

188. Якобчук І. С. Особистісно-орієнтоване навчання в сучасній школі. Львів, 2016. 96 с.

189. Яковлев В. С. Вдосконалення швидкісно-силових здібностей борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки. *Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. XIV міжнар. конф. молодих вчених (м. Київ, 19 трав. 2021 р.)*. Київ, 2021. С. 165–166.

190. Ячнюк І. О., Ячнюк М. Ю., Ячнюк Ю. Б. Мотиви до занять фізичною культурою та спортом учнів старших класів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т 2. С. 303–306.

191. Bezmylov M., Shynkaruk O., Griban G., Semeniv B., Yudenko O., Lytvynenko A., Otroshko O., Kholchenkova N., Kurtova H., Kostenko M., Osmanova A.. Peculiarities of physical fitness of 17 – 20 years old basketball players taking into account their playing role. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2022. 10(6). P. 1163–1172.

192. Denek K. Wpisywanie się polskiego systemu oświaty w europejski obszaredukacji. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. 2005. Vol. 11. P. 4–5.

193. Fabiana D. G., Franchini E., Capraro A. M. Profile of scientific productions on judo: an analysis of the Web of Science database (1956–2019). *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2022. Vol. 22(3). P. 51–59.

194. Franchini E., Del Vecchio F. B., Matsushigue K. A., Artioli G. G. Physiological profiles of elite judo athletes. *Sports Medicine*. 2011. Vol. 41(2). P. 147–166.

195. Galles A, Magsino E, Fredericson M. Rule revision rumble: exploring the impact of rule changes on olympic judo injuries. *Clinical Journal of Sport Medicine*. 2024. Vol. 34(2). P.107–114.

196. Griban G., Asauliuk I., Yahupov V., Svystun V., Shukatka O., Vasylieva S., Oleniev D., Yefimenko P., Agarkova N., Otroshko O.. Psychological and pedagogical characteristics of a teacher in the process of physical education of students. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*. 2023. Vol. 15(1). P. 402–421.

197. Griban G., Lyakhova N., Oleniev D., Kanishcheva O., Duhina L., Ostriancko T., Skoruy O. Dynamics of tobacco smoking prevalence among students and directions of its prevention. *Wiadomości Lekarskie*. 2023. Vol. 76(8). P. 1776–1782.

198. Griban G., Zablotska O., Kudin S., Zavatska L., Zhara H., Nikolaieva I., Tkachenko P., Golovashchenko R., Lavrentiev O., Puzdymir M., Prontenko K. Women's smoking as an important problem of public health. *Universal Journal of Public Health*. 2023. Vol. 11(1). P. 68–77.

199. Griban G., Yavorska T., Tkachenko P., Kuvaldina O., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Lytvynenko A., Hresa N., Okhrimenko I., Ovcharuk I., Prontenko K.

Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. *Wiadomości Lekarskie*. 2020. Vol. 73(6). P. 1199–1206.

200. Jekaterina Krauze, Inta Bula-Biteniece, Agita Ābele. Dzigoro kano džudo filozofijas aktualizācija tikumu audzināšanai pirmsskolas vecuma (5-6 gadi) bērniem. *Society. Integration. Education*. 2024. Vol. 2. P. 27–36.

201. Kolumbet A., Maximovich N., Korop M., Gamov V., Bakanychev O. Peculiarities of cyclists' respiratory adaptation to strenuous muscular activity in different training periods. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22(3). P. 732–740.

202. Kolumbet A. N., Pariskhura Y. V. Specialized functional properties of muscular activity energy supply system of highly skilled cyclists of different specialization. *Rehabilitation and Recreation*. 2024. Vol. 18, no 2. P. 137–151.

203. Naul Roland, Binder Deanna, Rychtecky Antonin, Culpan Ian. Olympic Education: An international review. New York: Oxon, 2017. 361 p.

204. Nosko M., Mekhed O., Nosko Yu., Bahinska O., Zhara H., Griban G., Holovanova I. The impact of health-promoting technologies on university students' physical development. *Acta Balneologica*. 2022. T. LXIV. Vol. 171. P. 469–473.

205. Perrin P., Deviterne D., Hugel F., Perrot C. Judo, better than dance, develops sensorimotor adaptabilities involved in balance control. *Gait Posture*. 2002. Vol. 15 (2). P. 187–194.

206. Shmargun V., Griban G., Kostenko M., Kostiuk D., Shakura Yu., Oleniev D., Polishchuk L., Khotentseva O., Kurillo T., Otroshko O.. Development of mental representation of movements in children as a means of forming sports skills and reflexivity. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. Vol. 9(11). P. 194–2020.

207. Shynkaruk O., Kostiukevych V., Mitova O., Griban G., Adyrkhaiev S., Adyrkhaieva L., KozerukYu., Semeniv B., Zhlobo T., Bakatov V., Hres M. Monitoring the functional status of highly qualified canoeing female athletes in the training process for intensive competitive activities. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2022. Vol. 10, no 5. P. 1030–1039.

РОЗДІЛ 2

ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 10 – 11 КЛАСІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ДЗЮДО

2.1. Методи дослідження

Задля реалізації мети та розв'язання завдань дисертаційної роботи були застосовані такі наукові методи: теоретичні, емпіричні методи та методи математичної статистики.

Теоретичні методи, такі як *аналіз і узагальнення наукової, методичної та навчальної літератури, а також досвіду передової практики*, застосовувалися для дослідження поточного стану вивченої проблеми, а також для систематизації й узагальнення даних про об'єкт і предмет дослідження. Завдяки використанню теоретичних методів здійснено аналіз рухової активності учнів 10 – 11 класів поза межами уроків, розкрито роль фізичної культури та спорту в їхній повсякденній діяльності, описано дзюдо як засіб розвитку швидкісно-силових здібностей, а також визначено оптимальні періоди для розвитку та удосконалення цих здібностей. Проаналізовано найбільш ефективні методи і засоби для вдосконалення фізичних якостей і досліджено закономірності розвитку швидкісно-силових здібностей учнів під час занять дзюдо. Емпіричні методи також використовувалися для оцінки ефективності підходу до розвитку швидкісно-силових здібностей учнів за допомогою дзюдо в контексті фізичного виховання.

Метод анкетування є одним з основних у наукових дослідженнях у різних сферах діяльності. Анкетування, як різновид опитування, дає змогу отримати інформацію від респондентів на основі письмових відповідей на запропоновані питання [33].

З метою вивчення мотиваційних пріоритетів учнів 10 – 11 класів закладів загальної середньої освіти м. Житомира щодо вибору засобів фізичної підготовки та їх ставлення до впровадження дзюдо в систему фізичної підготовки,

розроблений опитувальник, що містив 20 запитань (додаток А), проведено анкетування серед 307 учнів (хлопців) 10 – 11 класів. Згідно з аналізом результатів анкетування, були виявлені перспективні напрямки для розв'язання досліджуваної проблеми. Опитування здійснювалося в період з 2021 по 2022 рік.

Педагогічне спостереження використовувалося для оцінки впливу занять дзюдо на розвиток фізичних якостей і швидко-силових здібностей учнів, їх морфофункціональний стан. Цей метод також дозволив отримати термінову інформацію під час навчально-тренувального процесу щодо використання нових засобів і педагогічних впливів, а також під час упровадження розробленої методики занять з дзюдо [13; 26]. Об'єктом спостереження виступали учні шкіл м. Житомира.

Спостереження проводилось на всіх етапах дослідження. На констатувальному етапі оцінювалася ефективність традиційної системи фізичної підготовки учнів, які займалися іншими видами спорту в шкільних і позашкільних секціях. Під час упровадження авторської методики педагогічне спостереження дозволило оцінити правильність і доцільність вибору засобів дзюдо для розвитку швидко-силових здібностей. На формуальному етапі основну увагу було зосереджено на особливостях виконання учнями запропонованих комплексів вправ та прийомів дзюдо, на правильності їх виконання, відповідності величини навантаження підготовленості учнів та їх фізичному стану на реакціях організму на навантаження та дотриманню методичних вимог під час реалізації авторської методики.

Бесіда – є одним із ключових методів у педагогіці, який дозволяє оперативно отримувати інформацію та уточнювати її через пряме спілкування у формі діалогу [13; 15]. Бесіда з учнями розпочиналась з опису конкретних подій дзюдо та видатних дзюдоїстів сучасності, розвитком та удосконаленням фізичних якостей та здібностей, особливо швидко-силових, що емоційно зацікавлювало учнів 10–11 класів. Бесіди були побудовані таким чином, щоб активізувати їх емоційну сферу та викликати в учнів бажання брати участь у бесіді й надалі цікавитися розвитком своїх швидко-силових здібностей.

Антропометричні методи були застосовані для оцінки фізичного розвитку учнів, враховуючи основні антропометричні виміри такі як: маса тіла, обхват грудної клітки, довжина тіла. За допомогою загальновідомої методики [20; 21] проводили антропометричні вимірювання. Проведення вимірів відбувалося на попередньо перевірених приладах. Інформація щодо даних антропометричних вимірів є важливою для визначення виду спорту або для цілеспрямованого рухового навантаження під час виконання спеціальних вправ з манекеном або з партнером.

Найбільш стабільним показником вважається *довжина тіла*, оскільки дані зрушення величини довжини тіла не тільки розкривають внутрішні процеси, що відбуваються в організмі учня, але й набувають вагомого значення для побудови програми розвитку швидко-силових здібностей засобами дзюдо. Довжину тіла вимірювали ростоміром у ранковий час.

Більш лабільним показником фізичного розвитку є *маса тіла*, яка швидше й помітніше може зазнавати впливу різних зовнішніх і внутрішніх факторів. Зміна показника маси тіла та її співвідношення з довжиною дозволяє оцінити реакцію організму на різні зовнішні фактори, такі як рівень фізичної активності, умови життя та харчування. Точну оцінку маси тіла можна отримати лише у взаємозв'язку з довжиною тіла. Для вимірювання маси тіла використовували медичні ваги з точністю до 0,5 кг, при цьому зважування проводили перед прийомом їжі вранці.

У результаті отриманих даних антропометрії визначався масо-зростовий індекс учнів за формулою:

$$MPI = \text{г/см} \quad (1)$$

Для правильного підбору фізичних навантажень важливо враховувати масу тіла, оскільки вона значно впливає на функціональні можливості організму. Ідеальним вважається зросто-масовий індекс (різниця між зростом у см і масою в кг), який залежно від товщини кісток має знаходитися в межах від 100 до 110 для здоров'я та довголіття [26; 30; 54].

Для вимірювання *обхвату грудної клітки* використовувалась сантиметрова стрічка, при цьому вимірювання проводилося в трьох фазах: у спокої, під час видиху та вдиху. Стрічка накладалась таким чином, що її нульова поділка була спереду, а кінець – розташовувався над нульовою позначкою. Стрічка щільно прилягала до грудної клітки, без втискання в шкіру, і проходила під нижніми кутами лопаток ззаду та спереду на рівні грудей. Ці параметри також дозволяли визначити грудний розмах, що характеризує функціональний стан дихальної системи.

Методи визначення функціонального стану організму використовувалися для перевірки стану учнів 10 – 11 класів під час занять дзюдо, що дозволяло оцінити динаміку показників протягом експерименту [26; 28; 51]. Функціональні показники вимірювались на початку та в кінці експерименту. Частота серцевих скорочень (ЧСС) фіксувалась у стані спокою до і після проведення експерименту із середніми значеннями ЧСС 60 – 80 уд/хв.

Для оцінки серцевої працездатності під час фізичного навантаження використовувалась *Проба Руф'є*. Учні виконували 30 присідань за 45 с, а пульс вимірювався на різних етапах: у спокої (через 15 с після 5 хвилинного відпочинку (P1)), після виконання присідань (протягом перших 15 с (P2) та після 15 с відпочинку (P3)). Результати оцінювались за індексом, що обчислювався за спеціальною формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10} \quad (2)$$

Для оцінки функціонального стану серця учнів використовувалася шкала *Індексу Руф'є*: показник менше 0 – свідчить про атлетичне серце; від 0,1 до 5 – дуже добре; від 5,1 до 10 – добре; від 10,1 до 15 – задовільно; від 15,1 до 20 – погано.

Методи, такі як: *Проба Штанге* (затримка дихання на вдиху) і *Проба Генчі* (затримка дихання на видиху), використовуються для оцінки рівня кисневого

забезпечення організму та загальної тренованості учнів. Ці тести дозволяють визначити ступінь адаптації організму до навантажень, що мають анаеробний характер.

Під час підняття тягарів у дзюдо виникає ефект напруження, який впливає на функціонування різних систем організму, зокрема на серцево-судинну систему. Для оцінки результатів за допомогою Проби Штанге учні після п'ятихвилинного відпочинку в сидячому положенні виконували 2 – 3 глибоких вдихи та видихи. Потім, зробивши повний вдих, вони затримували дихання, і фіксувався час, протягом якого учні могли утримувати його. Рівень функціональних можливостей для хлопців 16 – 17 років – оцінювався наступним чином: високий рівень – 70 с; вище середнього – 61 – 69 с; середній – 51 – 60 с; нижчий за середній – 46 – 50 с; низький рівень – 45 с.

Для Проби Генчі учні спочатку виконували 2 – 3 глибоких вдихи та видихи, після чого здійснювали глибокий видих і затримували дихання на максимально можливий період часу. Час затримки дихання фіксувався. Оцінка рівня функціональних можливостей була такою: високий рівень – 60 с; вищий за середній – 50 с; середній – 40 с; нижче середнього – 35 с; низький рівень – 25 с.

Фізіометричні показники вимірювалися за допомогою медичної сестри закладу загальної середньої освіти наступними приладами: динамометр (сила м'язів кисті руки), секундомір (ЧСС), тонометр (АТ), спірометр (ЖЄЛ).

М'язову силу можна виміряти за допомогою кистьового й станового динамометрів [20]. Для оцінки сили м'язів-згиначів кисті руки був використаний ручний динамометр з аналоговою шкалою. Досліджувана особа приймала вихідне положення: стійка ноги нарізно, тримаючи динамометр у долоні. Руку відводили вбік до рівня плеча, злегка згинаючи її в ліктьовому суглобі. Потім з максимально можливим зусиллям плавно стискали динамометр. Важливо було уникати притискання руки до тіла та тримання її у витягнутому положенні. Фіксувалася величина сили, яку показувала стрілка на шкалі приладу, з точністю до 1 кг. Високий рівень силових можливостей хлопців 16 – 17 років – > 80 %, вищий за

середній – 71 – 80 %, середній – 66 – 70 %, нижчий середнього – 61 – 65 %, низький – <60 %.

Після отриманих даних динамометрії було обчислено силовий індекс учнів за такою формулою:

$$CI = \frac{\text{Сила м'язів кисті руки}}{\text{Маса тіла}} \times 100\% \quad (3)$$

Одним з важливих показників, які характеризують надійність серцево-судинної системи, є *артеріальний тиск*. За показниками артеріального тиску можна дізнатися інформацію про стан здоров'я та як реагує організм на фізичне навантаження. Артеріальний тиск можна нормалізувати за допомогою циклічних вправ низької інтенсивності, які сприяють його зниженню; а за допомогою швидко-силових вправ, навпаки, – підвищити [21; 28]. Для вимірювання артеріального тиску використовували тонометр.

Індекс Робінсона (ІР) характеризується резервом та економізацією функцій серцево-судинної системи, адже зменшення показників визначають покращення роботи вищезгаданої системи. Індекс Робінсона обчислювався за результатами вимірювання ЧСС у спокої та АТ обчислювався за наступною формулою:

$$IP = \frac{ЧСС \times АТ_{\text{сист.}}}{100}, \text{ ум. од.} \quad (4)$$

де ЧСС – частота серцевих скорочень у стані спокою, АТ сист. – систолічний (максимальний) артеріальний тиск. Показники низького рівня – > 101 ум. од.; нижче середнього – 91 – 100 ум. од.; середнього – 90 – 81 ум. од.; вище середнього – 80 – 75 ум. од.; високого – < 74 ум. од. (за Г. Л. Апанасенком).

Життєва ємність легень визначається об'ємом повітря, що видихається з легень після максимально глибокого вдиху, коли робиться максимально глибокий видих. Цей параметр є одним з важливих критеріїв фізичного розвитку людини.

Для учнів 16–17 років середній показник ЖЄЛ складає від 2600 до 3520 мл. Цей показник може варіювати залежно від зросту, віку, стану легень, маси, пропорцій тіла та розвитку дихальних м'язів [37; 38]. Визначення життєвої ємності

легень проводилося з використанням сухого спірометра. Для цього учень стоячи здійснював максимальний вдих, а потім виконував глибокий видих через мундштук приладу. Всі носові ходи були затиснуті пальцями або спеціальним затискачем. Видих проводився плавно, без різких поштовхів. Кожне вимірювання проводилося тричі, після чого фіксувалося максимальне значення [14, с. 16–22].

На основі отриманих результатів вимірювання ЖЄЛ учнів був розрахований *життєвий індекс* за допомогою спеціальної формули:

$$ЖІ = \frac{ЖЄЛ}{Маса\ тіла}, \text{ мл/кг} \quad (5)$$

Оцінка життєвого індексу для учнів 10–11 класів: нижчий за середній – < 60 мл/кг; середній – 60 – 70 мл/кг; вищий за середній – > 70 мл/кг.

Фізичну підготовленість учнів оцінювали за допомогою 12-хвилинного бігового *тесту Купера*, який вимірював відстань (у метрах), яку учень міг подолати за 12 хв, біжучи (або йдучи). Передбачалося, що під час усього тесту учень буде виконувати біг. Якщо він не справлявся з цією вимогою, можна було перейти на крок. Секундомір відлічував 12 хвилин – не зупинявся. Чим довше за часом при виконанні тесту учень буде йти, а не бігти, тим гірше результат тесту. Високий рівень тесту Купера в учнів 10–11 класів – > 3000 м, вищий за середній – 2750 – 3000 м, середній – 2500 – 2750 м, нижчий середнього – 2200 – 2500 м, низький – < 2100 м.

Для оцінки *МСК* використовували степ-тест. Інтенсивність навантаження задавали через темп виконання вправи та висоту сходинки. Для цього використовували спеціальне обладнання: сходинки висотою 0,20 м, 0,25 м і 0,3 м, секундомір, метроном та медичні ваги. Спочатку вимірювали масу тіла і довжину ноги учня, після чого вибирали висоту сходинки, яка дорівнювала приблизно 1/3 довжини ноги.

Тривалість навантаження становила 5 хв. Один цикл включав чотири рухи: спочатку учень ставив одну ногу на сходинку, потім другу, випрямляв ноги та приймав вертикальне положення, після чого спочатку ставив одну ногу на підлогу,

потім другу. Протягом останніх 30 с вимірювали пульс для визначення частоти серцевих скорочень (уд/хв).

Тест на визначення *МСК* для дослідження навантаження підібрали таке, щоб ЧСС на 5-й, кінцевій хвилині навантаження сягало рівня між 120 і 170 уд/хв. *МСК* учнів визначалося за формулою:

$$\text{МСК} = 1,7 \text{ PWC170} + 1240, \text{ де МСК відображається в мл/хв, а PWC170 – в кгм/хв} \quad (6)$$

Використовуючи оціночну шкалу Я. П. Пярната (1983), визначали за величиною *МСК* рівень аеробної продуктивності учнів 10 – 11 класів, де низький рівень становив – < 34 мл/хв/кг; нижче середнього – 33 – 40 мл/хв/кг; середній – 42 – 50 мл/хв/кг; вище середнього – 51 – >58; високий – > 58.

Для аналізу змін у *фізичній підготовленості* учнів 10–11 класів загальноосвітніх шкіл використовувався *метод педагогічного тестування*, який дозволяє оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей. Згідно з методичними рекомендаціями «Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти», затвердженими Міністерством освіти і науки України, Міністерством молоді та спорту України та федерацією дзюдо України, були використані такі нормативи для оцінки рівня фізичної підготовленості учнів [35]:

1) Човниковий біг на дистанцію 4х9 м/с (3 спроби) – для оцінки розвитку спритності.

2) Стрибок у довжину з місця (3 спроби) – для визначення швидкісно-силових здібностей.

3) Підтягування на високій перекладині, кількість повторів; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість повторів – для оцінки розвитку силової витривалості м'язів рук.

4) Піднімання тулуба у сід за 30 с, кількість повторів – для оцінки швидкісно-силової витривалості м'язів живота.

5) Біг з високого старту на 30 м/с – для визначення швидкості.

Тестування здійснювалося у два етапи: на першому етапі учні виконували стрибок у довжину з місця, підтягування, згинання та розгинання рук, піднімання тулуба; на другому етапі – човниковий біг і біг на 30 метрів.

Для учнів експериментальної групи проводили додаткове тестування, спрямоване на оцінку розвитку швидкісно-силових здібностей за допомогою вправ з дзюдо:

- 1) Забігання на «борцівському мосту» по п'ять разів вправо і вліво, з фіксацією часу виконання.
- 2) Кидки манекена через стегно – 10 повторів, час виконання.
- 3) Вправи з гумовим амортизатором: імітація виведення з рівноваги ривком (вліво/вправо) за 20 с, кількість повторів;
- 4) Відштовхування грифу штанги від грудей у стоячому положенні за 20 с, кількість повторів.
- 5) Бічне піднімання манекена з захопленням рукава та поясу і підбиття стегна тазом (імітація кидка через груди) за 20 с, кількість повторів.

Тестування спеціальної фізичної підготовки проводилось в два етапи: перший день – забігання на «борцівському мосту», кидки манекена, вправи з гумовим амортизатором; другий день – відштовхування грифу для штанги, бічне піднімання манекена.

Результати виконання тестування з фізичної підготовки оцінювалися за допомогою рівнів компетентності учнів, за сумою яких і визначався рівень загальної (табл. 2.1) та спеціальної (табл. 2.2) фізичної підготовленості учнів [35]. Отримані показники дозволили провести порівняльний аналіз загальної фізичної підготовленості та рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей учнів, які займалися різними видами спорту, та учнями, що займались дзюдо за розробленою методикою розвитку швидкісно-силових здібностей.

Таблиця 2.1

**Орієнтовні тести та навчальні нормативи для учнів 10 – 11 класів
(рівень загальної фізичної підготовки)**

Навчальні нормативи та тести	Рівень компетентності учнів (хлопців)			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Човниковий біг 4х9 м, с	10,6 і більше	10,4 – 10,2	10,2 – 10,1	10 і менше
Стрибок у довжину з місця, см	190 і менше	192 – 200	205 – 219	220 і більше
Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	9 і менше	10 – 11	12 – 13	14 і більше
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	15 і менше	16 – 17	18 – 19	20 і більше
Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів	13 і менше	14 – 16	17 – 19	20 і більше
Біг з високого старту на 30 м, с	5,0 і більше	4,7 – 4,9	4,4 – 4,6	4,3 і менше

Таблиця 2.2

**Орієнтовні тести та навчальні нормативи для учнів 10 – 11 класів
(рівень спеціальної фізичної підготовки)**

Навчальні нормативи та тести	Рівень компетентності учнів (хлопців)			
	Початковий	Середній	Достатній	Високий
Забігання на «борцівському мосту» 5 повторів вправо та вліво, час виконання (с).	19 і більше	17 – 18	15 – 16	14 і менше

Продовження табл. 2.2

Кидки манекена через стегно – 10 повторів, час виконання (с).	39 і більше	35 – 38	31 – 34	30 і менше
Вправи з гумовим амортизатором: імітація виведення з рівноваги ривком (вліво/вправо) за 20 с, кількість повторів.	28 і менше	29 – 31	32 – 34	35 і більше
Відштовхування грифу штанги від грудей в положенні стоячи за 20 с, кількість повторів.	10 і менше	11 – 12	13 – 14	15 і більше
Бічне піднімання манекена з захопленням рукава та поясу і підбиття стегна тазом (імітація кидка через груди) за 20 с, кількість повторів.	9 і менше	10 – 11	12 – 13	14 і більше

Педагогічний експеримент передбачає активну участь дослідника в педагогічному процесі з метою вивчення закономірностей і змін у практиці [28]. У даному випадку дослідник здійснив втручання в позаурочний навчально-тренувальний процес з дзюдо для учнів 10 – 11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Були розроблені детальні плани проведення навчальних занять, а також обрані методи і форми їх реалізації, що не завдавали шкоди здоров'ю чи психічному стану учнів. Програма, спрямована на розвиток швидкісно-силових здібностей за допомогою дзюдо, була впроваджена в рамках педагогічного експерименту на позаурочних заняттях секції дзюдо.

Для визначення впливу занять дзюдо на психоемоційний стан учнів 10 – 11 класів використовували методику Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна (додаток В). Оцінка *ситуативної тривожності* учнів проводилась за допомогою цієї методики, щоб визначити рівень тривожності учнів під час тренувальних занять з дзюдо. Ситуативна тривожність (СТ) визначається хвилюванням, нервозністю,

напруженням. При високому рівні ситуативної тривожності спостерігається погіршення показників уваги, координації, а також зниження ефективності навчально-тренувального процесу учнів [32; 47]. Оцінка рівня ситуативної тривожності здійснювалася за допомогою анкети (додаток 3), в якій учень мав обрати відповідну цифру праворуч, залежно від того, як він почував себе на момент тестування. Рівень ситуативної тривожності визначався певною формулою:

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35, \quad (7)$$

де $\sum 1$ – сума викреслених чисел в пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ – сума викреслених чисел в пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. Оцінювання показників ситуативної та особистісної тривожності було здійснене за табл. 2.3.

Таблиця 2.3

**Шкала оцінок ситуативної та особистісної тривожності
учнів 10 – 11 класів (у. о.)**

Рівні ситуативної та особистісної тривожності	Діапазон показників ситуативної та особистісної тривожності
Низький	30 і менше
Оптимальний (помірний)	31–45
Високий	46 і більше

Низький рівень тривожності в результатах тесту може свідчити про ефективне витіснення високої тривоги учнем, що дозволяє йому продемонструвати себе з найкращого боку.

Основною метою використання **методів математичної статистики** є аналіз кількісних даних, отриманих у ході експериментального дослідження, з метою виявлення оптимальних умов для ефективного управління навчально-тренувальним процесом учнів. Дані, зібрані в ході дослідження, були оброблені за допомогою методів математичної статистики та математичного аналізу [38; 39]. Під час обробки експериментальних результатів були визначені такі числові показники:

1) середнє арифметичне значення ($\bar{X}$) визначали за формулою:

$$\bar{X} = \frac{1}{n} \sum x_i, \quad (8)$$

де n – об'єм вибірки; x_i – варіанти вибірки;

2) дисперсію (σ^2) обраховували за формулою

$$\sigma^2 = \frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n} \quad (9)$$

3) середнє квадратичне відхилення (σ) отримане за формулою

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n}} \quad (10)$$

4) стандартна помилка середнього арифметичного (S_x) визначалася за формулою

$$S_x = \sqrt{\frac{\sigma^2}{n}} \quad (11)$$

5) коефіцієнти варіації (V , %) отримані за формулою

$$V = \frac{\sigma}{\bar{X}} \times 100\% \quad (12)$$

Достовірність статистичних оцінок встановлювалась за допомогою t -критерію Стюдента (якщо $P < 0,05$). Для незв'язаних вибірок, коли об'єми вибірок та дисперсії не були рівними, застосовувалась наступна формула:

$$t_{розр} = \frac{(X_1 - X_2)}{\sqrt{\sigma^2_1 / n + \sigma^2_2 / n_2}} \quad (13)$$

де число степенів вільності $v = n_1 + n_2 - 2$.

Для порівняння двох вибірових середніх зв'язаних вибірок використовували формулу

$$t_{розр} = \frac{\bar{X}_d}{S_d} \geq t_{a,v} \quad (14)$$

$\bar{X}_d$ – середнє відхилення, S_d – стандартне середнє відхилення, $t_{a,v}$ – табличне значення критерію Стюдента для рівня значущості a і v степенів вільності. Число степенів вільності $v = n - 1$.

Для аналізу експериментальних даних та проведення розрахунків ми використовували персональний комп'ютер з програмним забезпеченням Microsoft Office Word, а також програму «Statistica» в середовищі «Windows» [31].

2.2. Організація дослідження

У період з 2021 по 2025 рік нами було виконано організацію та реалізацію теоретичних і експериментальних досліджень, здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів, а також сформульовано висновки і практичні рекомендації, які були інтегровані в позаурочний навчально-тренувальний процес з дзюдо. Це включало чотири етапи.

На **першому етапі** (вересень 2021 р. – березень 2022 р.) ми здійснили огляд наукової та методичної літератури, підтвердили актуальність і новизну теми дисертаційної роботи, визначили її практичне значення, а також сформулювали мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження. Був проведений педагогічний пошук методик проведення експерименту. Завдяки узагальненню наукових даних була розроблена програма для розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів з використанням дзюдо. Для оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів були обрані контрольні вправи, а також застосовані методи математичного аналізу для оцінки початкових результатів. У результаті дослідження були виявлені сприятливі періоди розвитку швидкісно-силових здібностей, основні методи їх удосконалення, а також фактори, які впливають на рівень фізичної підготовленості і здоров'я учнів, їхнє ставлення до навчально-тренувального процесу та фізичного виховання. Методика враховує процеси адаптації учнів до тренувальних занять з дзюдо, поліпшення їхнього здоров'я, підвищення загальної фізичної підготовленості та мотиваційного ставлення до занять дзюдо, а також освоєння техніки виконання прийомів як у стійці, так і в партері.

Другий етап (березень 2022 р. – вересень 2022 р.) передбачав проведення педагогічного констатувального експерименту, в результаті якого було отримано дані щодо морфологічного розвитку та фізичної підготовленості учнів 10–11 класів. На цьому етапі було проведено анкетування з метою виявлення мотиваційних прагнень і спортивних інтересів учнів. В анкетуванні брали участь хлопці 10 – 11 класів різних закладів загальної середньої освіти м. Житомира, а саме: № 8, № 20, № 17, № 35, № 3, № 6. Здійснено вимірювання антропометричних і функціональних показників за допомогою медичних приладів (ваги, ростомір, тонометр, спірометр). Була обчислена серія морфофункціональних індексів, таких як масо-зростовий, життєвий, силовий, Робінсона, що дозволяють оцінити рівень соматичного здоров'я учнів. Спеціальна фізична підготовленість учнів експериментальної групи оцінювалася за результатами виконання прийомів та спеціальних вправ дзюдо. На цьому етапі дослідження була обґрунтована і розроблена методика розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів засобами дзюдо. Особливістю цієї методики стало виконання вправ з партнером, манекеном, гумовим джгутом і ігровим методом, з урахуванням рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнів. Головний акцент навчально-тренувальних занять був зроблений на розвиток швидкісно-силових здібностей. У констатувальному експерименті брали участь 307 учнів м. Житомира. Протягом цього етапу заняття з дзюдо були спрямовані на удосконалення фізичних якостей учнів, зокрема сили і швидкості, розширення рухових навичок, поліпшення фізичного здоров'я, розвиток морально-вольових якостей і вдосконалення технічної майстерності учнів.

Третій етап (вересень 2022 р. – червень 2024 р.) включав основний педагогічний формувальний експеримент, під час якого була проведена методика розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів через заняття з дзюдо. Експеримент проходив на базі ліцею № 20 міста Житомира, в якому взяли участь 54 учні віком 16 – 17 років (ЕГ n = 27; КГ n = 27). Усі учасники, які виявили бажання займатися дзюдо в процесі анкетування, були зараховані до експериментальної

групи на основі результатів тестувань з загальної та спеціальної фізичної підготовки. До складу експериментальної групи ввійшло 27 учнів, які вже займалися іншими видами спорту (волейбол – 5 чол., баскетбол – 6 чол., плавання – 2 чол., легка атлетика – 4 чол., бокс – 5 чол., айкідо – 5 чол. (додаток Б). Заняття з дзюдо проводилися тричі на тиждень в позаурочний час, в другій половині дня. Учні експериментальної групи тренувалися за авторською методикою розвитку швидко-силових здібностей засобами дзюдо, тривалість заняття складала 45 хвилин.

Оцінка результативності запропонованої методики здійснювалась на основі тестувань загальної фізичної підготовленості, спеціальної підготовки з дзюдо та функціональних випробувань. Учні контрольної групи також проходили тестування з загальної фізичної підготовки та функціональні випробування. Початкові дані обох груп були зафіксовані на початку навчального року (вересень 2022 року), а кінцеві показники були отримані в травні – червні 2024 року. Протягом формуального педагогічного експерименту регулярно проводилися перевірки рівня спеціальної фізичної підготовленості з метою коригування навчально-тренувальної діяльності учнів експериментальної групи. На даному етапі вирішувалися завдання, зокрема: пріоритетного розвитку швидко-силових здібностей з урахуванням маси тіла учнів-дзюдоїстів; підтримки високого рівня загальної фізичної підготовленості; подальшого покращення функціональних можливостей основних систем організму та зміцнення здоров'я; вдосконалення техніки виконання прийомів; розвиток морально-вольових якостей учнів.

Навчально-тренувальні заняття, які були спрямовані на розвиток швидко-силових здібностей, мали великий арсенал техніко-тактичних прийомів з дзюдо (додаток Е). Так 50–70 % від загального обсягу фізичних вправ, які використовувалися під час тренувань, складали загальнопідготовчі вправи (додатки Ж, К). Спеціально-підготовчі та допоміжні вправи складали до 20 – 35 %. Відсоток засобів змінювався згідно зі зміною рівня фізичної підготовленості учнів-дзюдоїстів (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Засоби фізичної підготовки учнів експериментальної групи з різним рівнем фізичної підготовленості у формуальному педагогічному експерименті (у %)

Засоби	Рівень фізичної підготовленості	Етапи упровадження засобів		
		I етап (09.2021 р. – 03.2022 р.)	II етап (03.2022 р. – 09.2022 р.)	III етап (09.2022 р. – 06.2024 р.)
Загально-підготовчі вправи	Високий	50	40	30
	Достатній	60	45	35
	Середній	70	50	40
	Початковий	90	80	70
Спеціально-підготовчі вправи	Високий	50	60	70
	Достатній	40	55	65
	Середній	30	50	60
	Початковий	10	20	30

Під час виконання завдань методики серед загальнопідготовчих вправ застосовувалися такі, які забезпечують гармонійний, усебічний функціональний розвиток організму, наприклад, фізичні вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей становили 70 % від обсягу загальнопідготовчих вправ (зі штангою, з вагою партнера або з вагою власного тіла, з гумовими джгутами, на гімнастичних снарядах, лазіння по канату з обтяженням). Для розвитку інших фізичних якостей – 30 %.

Четвертий етап, завершально-узагальнюючий (вересень 2024 р. – лютий 2025 р.) полягав у розробці остаточного аналізу та інтерпретації власних даних, загальних висновків й практичних рекомендацій; у визначенні перспектив подальших досліджень; у оформленні тексту дисертаційної роботи, а також задокументуванні ходу і результатів дослідження відповідно до вимог. Впроваджено методику розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів засобами дзюдо в практику загальноосвітніх навчальних закладів. Представлено до захисту дисертаційну роботу.

2.3. Формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності учнів 10–11 класів засобами дзюдо

Мотивація є головним чинником, який сприяє досягненню високих результатів у спорті. Під час занять фізкультурою та спортом мотивація здійснює вплив на всі процеси, які відбуваються в організмі учня, чим більша мотивація тим кращий результат в будь-якій діяльності. У той же час, мотив – це один з головних стимулів, яка дає поштовх учневі, спонукає його до вирішення поставлених завдань у тій чи іншій діяльності. Так старший підлітковий вік характеризується формуванням і функціонуванням ціннісних орієнтацій, які мають ряд особливостей. Детермінація регуляції поведінки в учнів 16–17 років обумовлена двома аспектами: зовнішнім – зі сторони навколишнього середовища, та внутрішнім – зі сторони самого учня, його цінностей, мотивів та бажань [12; 16]. Слід зазначити, що однією з найбільш розповсюджених форм залучення учнів до фізкультурної та спортивної діяльності є дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ), де основну роль відіграє мотивація досягнення успіху. В даному випадку розглядається мотив з точки зору мотивації певної рухової сили, яка спонукає до реалізації виконання фізичних, спортивних завдань [17; 18]. Так роботи сучасних науковців [20; 25; 29; 32; 35] вказують на великі можливості організації секційних занять спортом у дитячому та підлітковому віці в умовах закладів загальної середньої освіти. Це дає змогу розглядати секційні заняття з фізичної культури та спорту як додатковий чинник для підвищення рухової активності учнів.

Фізична культура особистості відображає конкретний ступінь розвитку фізичних здібностей та підготовленості індивіда. Визначальними параметрами для оцінки особистісної фізичної культури є певні допоміжні індикатори, що включають:

- 1) властивості особистості, що сприяють її діяльності в сфері фізичної культури;

- 2) бажання та потреби особистості в фізичному вихованні, спорту та фізичній активності;
- 3) емоційно-вольовий аспект прийняття цінностей у контексті фізичної культури та спорту;
- 4) отримання задоволення від фізичних вправ та участі у спортивних заходах (потреби в самовдосконаленні);
- 5) послідовність у засвоєнні знань, умінь та навичок, що сприяють розумінню і використанню цінностей фізичної культури в повсякденному житті;
- 6) досягнення високого рівня фізичного розвитку та загальної фізичної підготовленості [38, с. 27–31].

Таким чином, одним із способів підвищити рівень фізичної підготовленості, отримати задоволення від фізичних вправ і здобути навички, що будуть корисні в повсякденному житті, є заняття дзюдо. Для вивчення мотиваційних аспектів та ставлення учнів 10–11 класів закладів загальної середньої освіти м. Житомира до спорту, а також до впровадження дзюдо в систему фізичної підготовки, було проведено анкетування, яке включало 20 питань (додаток А). У дослідженні взяли участь 307 учнів. За допомогою цього опитування були визначені головні стимули, що спонукають учнів займатися руховою активністю, фізичними вправами та фізкультурно-оздоровчими заняттями. Адже особистісно-орієнтований підхід до навчання має на меті врахування права учня на саморозвиток, а також забезпечує позитивні емоції й сприяє формуванню його особистості [46; 47; 49; 50]. Згідно з результатами, наведеними в табл. 2.5, більшість учасників вказали бажання бути здоровими і мати гарну поставу як основну мотивацію. Друге місце посів мотив «Бути всебічно розвиненою особистістю». Мотив, що стосується можливості займатися улюбленим видом спорту, учні віднесли на третє місце, а на четверте – «Здоровий спосіб життя зараз модно та актуально». Можливість розвивати та удосконалювати свої фізичні якості та здібності респонденти висунули на п'яте місце в рейтингу.

Цікавий факт, що мотив «Встановлення світового рекорду» та «Можливість стати хорошим тренером» зайняли шосте та сьоме місця відповідно. Це свідчить про те, що учні не виявляють бажання бути тренерами або спортсменами високої кваліфікації.

Таблиця 2.5

**Мотиви до занять фізичними вправами та спортом учнів (хлопців)
10 – 11 класів (рейтингове місце, n = 307)**

Мотиви	Місце в рейтингу
Бути здоровим та мати гарну поставу	1
Бути всебічно розвинутою особистістю	2
Можливість займатися улюбленим видом спорту	3
Здоровий спосіб життя – привабливо та актуально	4
Можливість розвивати та удосконалювати свої фізичні якості та здібності	5
Встановити світовий рекорд	6
Можливість стати хорошим тренером	7
Нові знайомства та друзі	8
Можливість відпочити від розумової праці	9
Отримати звання майстра спорту України	10
Можливість активно подорожувати	11
Поява нових сучасних спортивно-оздоровчих комплексів в м. Житомирі	12

Восьме місце посів мотив «Знайомства та друзі», а дев'яте місце – «Можливість відпочити від розумової праці». Десяте місце має мотив «Отримання звання майстра спорту України». У той же час, одинадцяте місце займає мотив «Можливість активно подорожувати». Лише на дванадцяте місце учні винесли мотив «Поява нових сучасних спортивно-оздоровчих комплексів у м. Житомирі».

У наш час суспільство характеризується стрімким розвитком інформаційних технологій; насичення людства різними видами інформації, віртуалізація реальної дійсності сприяє заміщенню природної потреби рухової активності. Розвиток «мобільної» міжособистісної комунікації призводить до зміни характеру

міжособистісних відносин серед однолітків, тому актуальним залишається питання щодо підвищення значущості занять фізичною культурою та спортом у педагогічному процесі учнів, науковому визначенні індивідуальних потреб у заняттях фізичною культурою та спортом [40; 43; 45; 47; 48]. Необхідно враховувати те, що режим дня та вибір рухової активності здійснюється індивідуально кожним учнем. Учні 10–11 класів закладів загальної середньої освіти м. Житомира надали перевагу єдиноборствам, спортивним іграм, туризму, бігу, плаванню, бодібілдингу тощо.

В опитуванні учнів щодо вибору фізичної активності та видів спорту, яким вони надають перевагу, було встановлено рейтинг значущості: 1 – єдиноборства (бокс, кікбоксинг, рукопашний бій, дзюдо, айкідо) – (55,7 %); 2 – спортивні ігри (11,3 %); 3 – туризм (9,1 %); 4 – біг (6,1 %); 5 – плавання (5,2 %); 6 – бодібілдинг (4,2 %); 7 – настільний теніс (2,9 %); 8 – катання на конях (2,6 %); 9 – катання на лижах ковзанах та санках (1,6 %); 10 – інші види спорту та рухової активності (1,3 %) (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Вибір фізичної активності та видів спорту учнями-хлопцями 10–11 класів закладів загальної середньої освіти (рейтингове місце, n = 307)

Стосовно визначення, як учні 10 – 11 класів почали займатися фізкультурно-оздоровчою і спортивною діяльністю, було проаналізовано відповіді респондентів,

що дозволило дійти такого висновку: 47,9 % учнів почали займатися руховою активністю, фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю у зв'язку з тим, що їх привели в секцію батьки. У той же час 31,3 % опитаних вирішили самостійно займатися фізкультурою та спортом, а іншим (11,1 %) друзі порадили займатися фізичними вправами. Про користь занять з лікувальної фізичної культури деякі з респондентів (18,9 %) дізналися з телебачення, тому й почали займатися фізичними вправами. Вище зазначені дані вказують на те, що вони зацікавлені у заняттях фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю й намагаються вести здоровий спосіб життя, оскільки це пов'язано з тим, що у віці 16–17 років в учнів відбувається перехід від природної потреби в руховій діяльності до усвідомленої необхідності в заняттях фізичними вправами. Такий підхід потребує певних вольових зусиль учнів, тому необхідно враховувати їхні інтереси, які є великою рушійною силою та можуть значно підсилити мотиви й заохотити учнівську молодь до регулярних занять фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю [34; 42; 43].

Стосовно ранжування особистісних якостей, які виховуються під час занять фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю, визначено такий рейтинг: 1 – працездатність (48,5 %); 2 – витримка та самоконтроль (13,7 %); 3 – цілеспрямованість (8,4 %), наполегливість та завзятість (8,2 %), ініціативність та самостійність (7,8 %); 4 – дисциплінованість (5,5 %), рішучість і сміливість (5,2 %); 5 – колективізм – (2,7 %) (табл. 2.6).

Заняття фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю розширює можливості учня в будь-якій галузі суспільної діяльності, підвищує його витривалість, працездатність та сприяє розвитку й вдосконаленню цілого ряду психічних якостей, особливо сміливості, наполегливості та рішучості [38; 39; 46].

Таблиця 2.6

**Рейтинг виявлених особистісних якостей учнів під час занять
фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю (n = 307)**

Особистісні якості	%	Місце в рейтингу
Працездатність	48,5	1
Витримка та самоконтроль	13,7	2
Цілеспрямованість	8,4	3
Наполегливість та завзятість	8,2	3
Ініціативність і самостійність	7,8	3
Дисциплінованість	5,5	4
Рішучість і сміливість	5,2	4
Колективізм	2,7	5

Дослідження відповідей на питання: «Які зміни відбулися за роки занять фізичними вправами та фізкультурно-оздоровчою діяльністю?» 85,3 % опитаних учнів 10–11 класів вказали на рівень фізичної підготовленості, морально-вольові та фізичні якості; навчилися самозахисту (6,8 %) й змінився рівень спортивної майстерності (6,1 %). Незважаючи на це, виявилось 5,2 % учнів, які не відчували в собі змін за роки занять фізичними вправами.

Аналіз відповідей на запитання «Які маєте спортивні розряди з обраного виду спорту?» показав: не мають спортивного розряду 54,0 % учнів; III юнацький розряд має 15,6 % учнів; II юнацький розряд – 8,7 %; I юнацький розряд – 7,1 %; III розряд – 6,2 %; II розряд – 4,5; I розряд – 2,6 %; кандидат у майстри спорту – 1,3 % та майстри спорту – немає жодного (табл. 2.7). Згідно з результатами дослідження думок опитуваних, 65,8 % учнів висловили задоволення своїм рівнем рухової активності та вказали на високий рівень фізичної працездатності (47,2 %).

Таблиця 2.7

Рівень спортивної майстерності учнів 10 – 11 класів (n = 307)

Наявність спортивних розрядів	%
Немає спортивного розряду	54,0
III юнацький розряд	15,6
II юнацький розряд	8,7
I юнацький розряд	7,1
III розряд	6,2
II розряд	4,5
I розряд	2,6
Кандидат у майстри спорту	1,3
Майстер спорту	—

Водночас серед респондентів є й такі, хто не цілком задоволений своєю руховою активністю (15,6 %) і оцінюють свою фізичну працездатність як сформовану на середньому рівні (21,8 %); 11,4 % учнів вказали на низький рівень задоволення, лише 8,2 % опитаних зовсім незадоволені рівнем своєї рухової активності, вважаючи свою фізичну працездатність низькою (10,7 %). Крім того, 15,6 % респондентів не змогли визначити та оцінити свій рівень фізичної працездатності (додаток А).

Кожен заклад загальної середньої освіти оснащений спеціальними спортивними майданчиками та залами, що надають можливість для фізкультурно-оздоровчої діяльності. Щодо вибору форми та часу для виконання фізичних вправ, то більшість учнів віддають перевагу заняттям у спортивних секціях (81,1%), у другій половині дня (90,6 %). Лише 9,4 % респондентів зазначили, що їм зручніше займатися в першій половині дня у вільний час (10,8 %). Серед опитаних були й ті, хто віддає перевагу заняттям на уроках фізичної культури за розкладом (8,1 %) (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

**Вибір учнями часу та форми проведення занять
фізичними вправами (n = 307)**

Форма проведення занять фізичними вправами	%
У спортивних секціях	81,1
На дозвіллі	10,8
На заняттях із фізичної культури за розкладом	8,1
Час проведення занять фізичними вправами	
У другій половині дня	90,6
У першій половині дня	9,4

Необхідно звернути увагу учнів на користь застосування фізичних вправ вдома, відвідування спортзалу та добровільних оздоровчих прогулянок і бігу, а також заохочувати кожного учня до виконання спеціальних завдань і фізичних вправ для підтримання свого тіла в хорошому стані [49; 51]. У результаті опитування встановлено, що 42,3 % респондентів займаються фізичними вправами один раз на тиждень; 25,7 % учнів займаються фізичними вправами два рази протягом тижня; 24,1 % – три та більше разів у тиждень. На жаль, лише 7,9 % учнів знаходять час на фізичні вправи кожного дня (рис. 2.2).

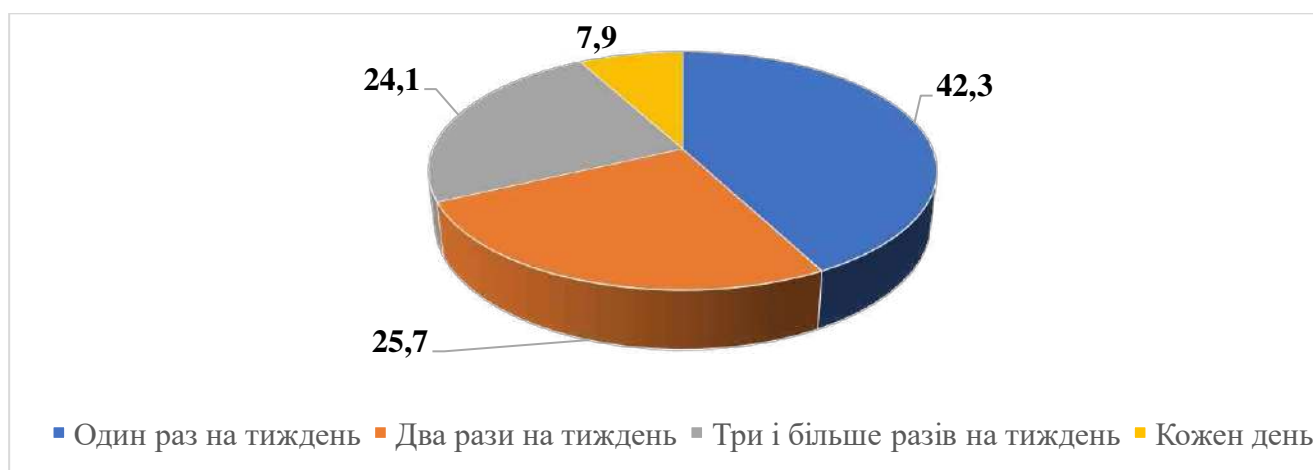


Рис. 2.2. Кількість відвідуваних занять учнями 10 – 11 класів у позаурочний час упродовж тижня (n = 307)

Згідно з результатами опитування, найбільш зручними днями для занять фізичними вправами учні вважають понеділок (52,1 %) та середу (52,7 %). Деякі респонденти зазначили вівторок (49,5 %), четвер – 39,1 % і п'ятницю (44,6 %). Найменш популярними днями для занять фізичними вправами та спортом виявилися субота (29,3 %) та неділя (28,7 %) (табл. 2.9)

Таблиця 2.9

Найсприятливіші дні для учнів 10–11 класів для проведення навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту (n = 307)

Дні тижня	%
Понеділок	52,1
Вівторок	49,5
Середа	52,7
Четвер	39,1
П'ятниця	44,6
Субота	29,3
Неділя	28,7

Фізичне виховання є важливим чинником формування здорового способу життя та підтримки індивідуального здоров'я учнів. Заняття фізичною культурою та спортом є основою для процесів самовдосконалення, самореалізації та розвитку особистості кожного учня [16]. Активний руховий режим визначається як фізична активність регульованої інтенсивності, яка може адекватно задовольнити біологічну потребу в фізичному навантаженні; може відповідати функціональним можливостям систем організму; може сприяти зміцненню здоров'я та гармонійному розвитку особистості учня [20; 52]. Таким чином, рухова активність є ключовим аспектом здорового способу життя, що потребує від учнів дотримання збалансованого харчування, загартування організму, контролю за масою тіла і відмову від шкідливих звичок.

Рівень рухової активності учнів 10–11 класів і потреби організму залежать від багатьох факторів, таких як вік, стать, тип конституції, рівень фізичної підготовленості, мотивація до занять, стиль життя, наявність вільного часу та

доступ до спортивних спортуд [12; 15]. Заняття фізичними вправами і спортом можуть здійснювати різний вплив на учнів. Результати анкетування показали, що 52,1 % опитуваних учнів відчувають емоційне піднесення після занять фізкультурою; 39,1 % отримують задоволення від спілкування з однолітками, а 10,7 % насолоджуються спілкуванням з природою (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

**Вплив занять фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю
на учнів (n = 307)**

Суб'єктивна оцінка	%
Сприяють емоційному піднесенню	52,1
Викликають задоволення від спілкування з колегами	39,1
Задоволення від спілкування з природою	10,7
Втома, млявість та розбитість	7,9

Лише 7,9 % учнів повідомили про відчуття втоми, млявості та розбитості. На жаль, недостатність рухової активності в учнів може призвести до: зниження працездатності, порушення сну, швидкої стомлюваності, зниження ініціативності, підвищення нервово-емоційного збудження, зменшення концентрації уваги, швидкості перебігу розумових процесів та інтелектуальної діяльності [16; 17].

Тому ці всі чинники можуть впливати на рівень стану здоров'я. Результати опитування учнів свідчать про те, що 61,6 % вважають високим рівень стану свого здоров'я; 29,3 % – середнім; 9,1 % – задовільним. Варто відмітити, що 90,6 % учнів вважають, що заняття фізичними вправами, фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю можуть покращити їхній стан здоров'я, на відміну від інших 9,4 % опитаних, які так не вважають. Слід зазначити, що 64,5 % респондентів хотіли б спробувати свої сили в дзюдо; 20,2 % – не виявили бажання спробувати свої сили в дзюдо; 15,3 % – не можуть відповісти.

Досліджуючи думки учнів 10–11 класів, з'ясували, що 39,1 % опитаних виявили бажання займатися дзюдо в позаурочний час; 24,1 % – мають бажання

займатися боротьбою з метою навчитися самозахисту, а інші 36,8 % – не можуть відповісти.

Аналіз віповідей на запитання «Які фізичні якості розвиваються найбільше під час занять з дзюдо?» показав: швидкісно-силові здібності – 61,6 %; сила – 52,1 %; витривалість – 39,1 %; швидкість – 8,1 %; спритність та координація – 7,9 %; гнучкість – 1,6 % (рис. 2.3).

У результаті анкетування встановлено, що учні цікавляться спортом, особливо єдиноборствами. Так 44,6 % респондентів відповіли, що їм відомі прізвища українських дзюдоїстів; 24,1 % опитаних вказали ім'я Дарії Білодід, на відміну від інших 31,3 %, які не знають спортсменів-дзюдоїстів (додаток А).

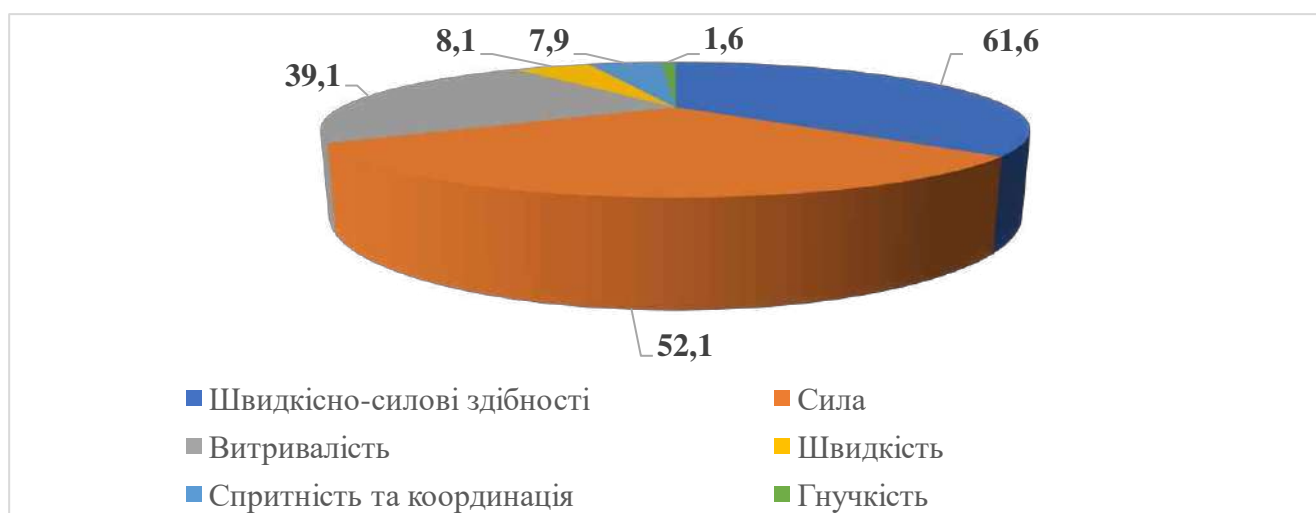


Рис. 2.3. Суб'єктивна оцінка значущості розвитку фізичних якостей у дзюдоїстів ($n = 307$)

Рухова активність учнів 10–11 класів тісно пов'язана з їх умотивованим та усвідомленим виконанням фізичних вправ [1; 4]. Залучення учнів до занять різними спортивними дисциплінами в позаурочний час сприяє збільшенню обсягів їх рухової активності [5; 12]. Варто відмітити, що основна частина учнів залучається до спорту для задоволення своїх особистих потреб, а не заради досягнення високих

спортивних результатів. Пріоритетними засобами фізичної культури та спорту, якими бажає займатися учнівська молодь, є: туризм, заняття єдиноборствами, плавання, лижні прогулянки, бодибілдінг, теніс настільний та інші види рухової активності тощо.

2.4. Алгоритм індивідуалізації розвитку швидкісно-силових здібностей учнів-дзюдоїстів 10–11 класів

Швидкісно-силові здібності дзюдоїстів займають пріоритетне місце для виконання рухових дій та прийомів, але нажаль, не всі спортсмени даного виду єдиноборств, у віці 16 – 17 років можуть перейти на етап вищої спортивної майстерності, у зв'язку з тим, що мають неналежний рівень розвитку швидкісно-силових здібностей та рівень розвитку фізичних якостей. Актуальність розвитку та вдосконалення швидкісно-силових здібностей учнів-дзюдоїстів 10 – 11 класів обумовлена також протиріччями між: необхідністю швидкої якісної підготовки дзюдоїстів і недостатньою кількістю науково-обґрунтованих методик з урахуванням різноманітних факторів, критеріїв та модельних характеристик; збільшенням необхідності в застосуванні інноваційних комп'ютерних технологій та відсутністю прикладних програм, які можуть дозволити тренерам швидко здійснювати аналіз розвитку швидкісно-силових здібностей учнів-дзюдоїстів та корекцію їхньої швидкісно-силової підготовки з урахуванням адаптаційних можливостей [2; 3].

У теорії та практиці фізичної культури та спорту широко використовують терміни «технологія фізичного виховання», «технологія тренувального процесу», «оздоровчі та реабілітаційні технології» [30; 51]. Технології фізичного виховання – це один із напрямків педагогічних технологій, які розглядаються як упорядкована сукупність прийомів, засобів, методів, методик, алгоритмів та їх взаємодія з метою отримання запланованого результату [33].

Інноваційна технологія – це цілеспрямована та відтворена в педагогічній практиці система дій з розробки навчально-тренувальних завдань, які спрямовані на визначення раціональних способів та засобів їх досягнення у вигляді конкретних результатів навчально-тренувального процесу. Інноваційні освітні технології мають такі особливості як: наукова обґрунтованість, ідейна новизна, структурна цілісність, оптимальність затрат сил та часу вчителів і учнів, творча відтворюваність, за допомогою яких вони відрізняються від традиційного навчання [34]. Технологію тренування можна розділити на дві основні категорії: технологію навчання рухових дій та технологію розвитку фізичних якостей, здібностей.

Науково-методичні розробки та ефективність нових технологій визначаються тим, наскільки вони використовуються в сучасній і майбутній практиці [48, 49]. Ефективність науково-методичних розробок і нових технологій оцінюється за ступенем їх застосування в реальній і майбутній практиці [48, 49]. Сучасна педагогічна наука дозволяє впроваджувати новітні технології, засновані на оптимальному поєднанні обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень. Навчально-тренувальні заняття з дзюдо являють собою цілеспрямований процес, що має певну ієрархію. Тренування, проведені з учнями 10 – 11 класів, орієнтовані на досягнення конкретних цілей, таких як формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту, підвищення фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та стимулювання учнів до самостійних занять фізичними вправами. Заняття з дзюдо є спільною діяльністю тренера і учнів, спрямованою на опанування спеціальними знаннями, уміннями та навичками в рамках обраного виду спорту. Тому технологію розвитку швидкісно-силових здібностей за допомогою дзюдо в фізичному вихованні можна розглядати як послідовність педагогічних впливів та методичних прийомів, що формують єдину дидактичну систему. Завдяки реалізації цієї системи педагогічний процес сприяє засвоєнню прийомів дзюдо та розвитку гармонійної особистості учня.

Навчально-тренувальний і виховний процес з дзюдо проводився відповідно до основних складових цілісної людської діяльності [13; 14]: «потреба – мотив –

завдання – дія – операція» [41]. У розвитку швидкісно-силових здібностей була ідея саморозвитку учня як у навчально-тренувальному процесі, так і під час самостійних занять.

Алгоритм розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів включає п'ять компонентів. Основою *мотиваційного компонента* є формування мотиваційно-ціннісного ставлення учнів до занять дзюдо, їхнє самовдосконалення, саморозвиток і формування звичок здорового способу життя. Варіанти забезпечення особистісно-орієнтованого вибору дзюдо як виду спорту, який задовольняє потреби учнів у руховій активності, надає *проектуальний* компонент. Він спрямований на реалізацію навчально-тренувальних занять з дзюдо.

Конструктивний компонент включає в себе методи та засоби розвитку швидкісно-силових здібностей за допомогою дзюдо, а також розробку структури навчально-тренувальних занять цим видом спорту. Основою *реалізаційного* компонента є інтеграція методики розвитку швидкісно-силових здібностей засобами дзюдо в практичні заняття, що передбачають виконання спеціальних рухових дій.

Результативний компонент орієнтований на досягнення бажаних результатів у процесі спортивного самовдосконалення, а також на самооцінку та аналіз виконаної навчально-тренувальної роботи. При цьому фіксуються власні досягнення учня, невирішені завдання щодо розвитку швидкісно-силових здібностей та обґрунтовуються засоби їх подальшого вдосконалення (рис. 2.4).

У процесі розробки змісту навчально-тренувальних занять з дзюдо було враховано те, що поняття «методика навчально-тренувальної діяльності» та «технологія навчально-тренувальної діяльності» мають певні відмінності. За допомогою методики можна визначити шлях, завдяки якому вдасться досягнути бажаного результату під час навчально-тренувального процесу. Технологія передбачає прилаштування до неї учня у всіх її різноманітних проявах.

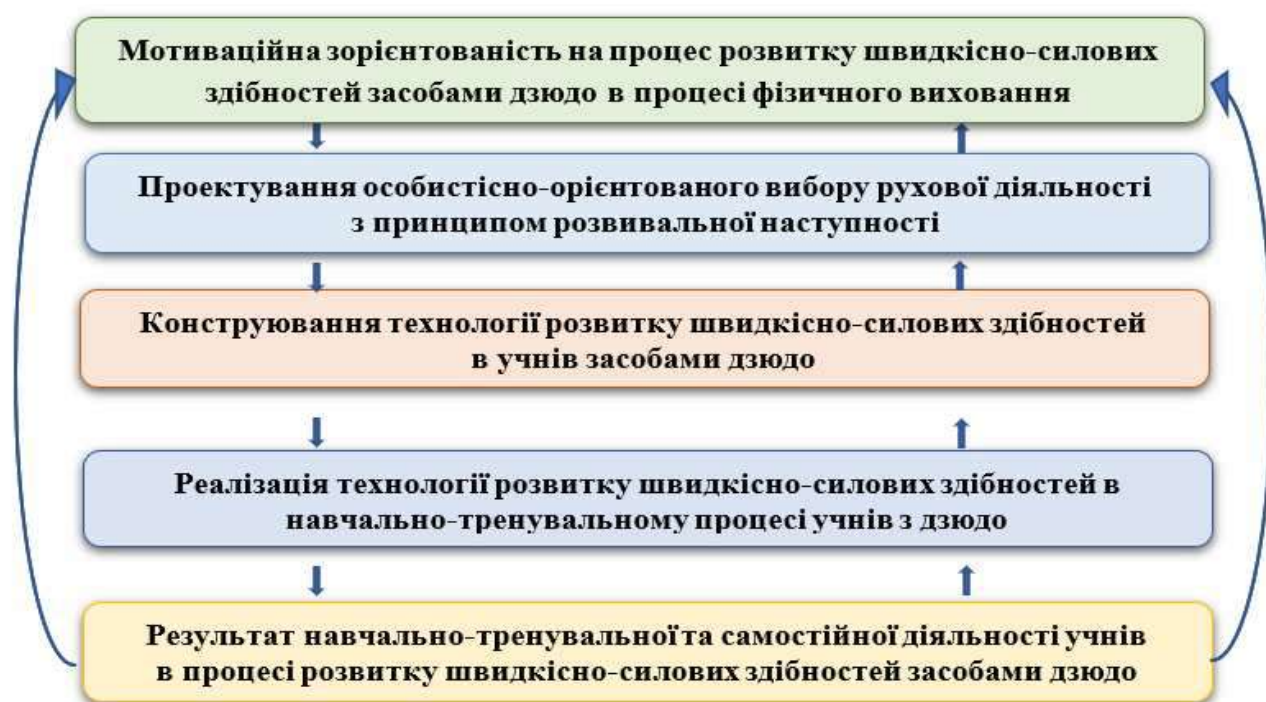


Рис. 2.4. Алгоритм розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів засобами дзюдо в навчально-тренувальному процесі

Наприклад, кожне поставлене завдання може бути вирішене за допомогою технології, реалізація якої здійснюється кваліфікованим тренером. У цьому полягає одна з важливих розбіжностей у технології та методиці навчально-тренувальної діяльності [31; 44].

Зміст технологічного підходу до розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів засобами дзюдо слід аналізувати в контексті технології освоєння спеціальних вправ, прийомів цього виду спорту. Основною характеристикою технології навчально-тренувальної діяльності є ефективність та новизна [34; 44].

Якщо проаналізувати технологію розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів 10–11 класів через призму особистісно-орієнтованої моделі навчання, то її можна розглядати як організовану систему фізичних і технічних дій, методів та засобів, які сприяють досягненню певного рівня фізичної підготовленості та розвитку. Зміни можуть бути обумовлені різним рівнем фізичної та технічної

підготовленості учнів, їх мотивацією та інтересами. Отже, основою розробки методики навчання прийомам є створення високоефективної навчально-тренувальної діяльності для учнів та управлінської діяльності тренера. Важливо зазначити, що особистісно-орієнтована технологія навчання з дзюдо враховує індивідуальні особливості учнів, оптимізацію навчально-тренувального процесу, дидактичні принципи, рівень рухової активності, а також самостійні заняття. Педагогічний процес розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів 10 – 11 класів за допомогою дзюдо, завдяки комплексному підходу, розглядається як єдине ціле, яке включає взаємопов'язані компоненти.

Процес розвитку швидкісно-силових здібностей засобами дзюдо в навчально-тренувальній діяльності можна розглядати як процес управління, в якому педагоги надають інформацію учням і впливають на них для досягнення поставлених цілей і виконання завдань. Суб'єкт і об'єкт навчально-тренувального процесу є постійними. Завдання та мета розвитку швидкісно-силових здібностей можуть бути націлені на різні аспекти навчання. Важливо, щоб зміст навчально-тренувальних занять для учнів засобами дзюдо включав відповідну роль учителя (тренера) і правильно обрані засоби, що відповідають педагогічним принципам. Для досягнення високого науково-методичного рівня навчання педагогу необхідно дотримуватись чітких принципів і критеріїв розвитку швидкісно-силових здібностей. У змісті занять слід враховувати фізкультурно-оздоровчі інтереси учнів, такі як соціальна активність, відновлення фізичної та розумової працездатності, гігієна, профілактика захворювань, раціональне харчування тощо (рис. 2.5).

У процесі формування змісту навчально-тренувальних занять з дзюдо було враховано безперервний розвиток та розширення освітніх знань у сфері спеціальної фізичної підготовки і техніко-тактичної підготовки в дзюдо. Розробка змісту тренувальних занять за допомогою прийомів, спеціальних вправ з дзюдо здійснюється шляхом підбору відповідних засобів, форм і методів використання фізичних вправ через діяльність учителя та учня, що являє собою алгоритм

управління розвитком швидкісно-силових здібностей в умовах навчально-тренувального процесу.



Рис. 2.5. Технологія навчально-тренувального процесу учнів в дзюдо з використанням особистісно орієнтованого підходу

Зміст навчального матеріалу в експериментальній групі за авторською методикою розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів засобами дзюдо складався з теоретико-методичного й практичного підрозділів. Перший підрозділ характеризувався забезпеченням операційного оволодіння засобами й методами з дзюдо для вирішення учнями навчальних і життєво необхідних завдань. Другий підрозділ містив розвиваючі завдання, які були спрямовані: на зміцнення здоров'я; на оволодіння спортивними навиками і вміннями з дзюдо; на підвищення фізичної підготовки та покращення фізичного розвитку.

Програма з дзюдо в закладах загальної середньої освіти включала в себе наступні розділи: теоретичний та практичний. *Теоретична частина* орієнтована на забезпечення учнів знаннями про історію розвитку українського та світового дзюдо. Основним завданням було також розкриття впливу занять з дзюдо на фізичний розвиток учнів, зокрема на формування опорно-рухового апарату. Окрім цього, учні-дзюдоїсти засвоювали психолого-педагогічні та соціальні аспекти фізичної культури та спорту, ознайомлюючись із класичними прийомами дзюдо.

Практичний розділ методики вивчався під час позаурочних тренувальних занять з дзюдо. Стратегія фізичної підготовки в практичному розділі реалізувалась через диференційований підхід, де учнів було поділено на три групи: з низьким, середнім і високим рівнем фізичної підготовленості. Зміст цього розділу включав вправи, спрямовані на розвиток дихальної, серцево-судинної, м'язової системи та опорно-рухового апарату. Завданням фізичної підготовки учнів експериментальної групи було досягнення певного рівня розвитку фізичних якостей і набуття рухових навичок, умінь для виконання прийомів дзюдо.

Для фізичної підготовки застосовувався широкий спектр традиційних і інноваційних засобів фізичного виховання. Особливу увагу приділяли спеціально-підготовчим вправам для вдосконалення техніки виконання прийомів з дзюдо, що безпосередньо або опосередковано сприяли розвитку майстерності учнів. Засоби спортивної підготовки включали загальнопідготовчі вправи, допоміжні вправи, спеціально-підготовчі вправи.

Загальнопідготовчі вправи мали на меті забезпечити всебічний фізичний розвиток учнів, розвиваючи основні фізичні якості й розширюючи рухові навички, що є основою для освоєння техніки прийомів дзюдо.

Допоміжні вправи створювали спеціальну базу для подальшого вдосконалення майстерності та розвитку фізичних якостей, необхідних для проведення навчальних поєдинків.

Спеціально-підготовчі вправи наближали учнів до реальних умов змагань, покращуючи техніко-тактичні навички. Ці вправи включають рухи, які за

структурою, формою і характером прояву фізичних якостей і здібностей подібні до рухів при виконанні кидків, вони також допомагають освоїти всі техніко-тактичні елементи дзюдо.

Вибір вправ здійснювався залежно від рівня фізичної підготовленості учнів і їх володіння технікою дзюдо, а також рухових умінь і навичок. Окрім вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей, для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості застосовували біг на середні та короткі дистанції.

Зміст тренувального процесу для учнів, які обрали дзюдо як основний вид рухової активності, враховував, що їх режим рухової активності має включати вправи, спрямовані на розвиток інших фізичних якостей. Це включало покращення стану м'язів, профілактику захворювань опорно-рухового апарату. Вибір методів та засобів для учнів був обумовлений теоретико-методичними засадами дидактики, психології, педагогіки, фізичного виховання та спорту.

Оцінювання рівня загальної фізичної та спеціальної підготовленості учнів проводилося за допомогою виконання тестів з фізичної підготовки, що дозволяло коригувати навчально-тренувальний процес. Це дозволило учню та вчителю знаходити недоліки у фізичній та технічній підготовленості.

З метою поліпшення рівня фізичної підготовленості учнів у навчально-тренувальному процесі з дзюдо значну увагу приділяли самостійному навчанню.

Під час індивідуальних тренувальних занять основний акцент робився на покращення спортивної майстерності та здатності учнів виконувати фізичні вправи без допомоги. Зміст самостійних занять для учнів включав різноманітні методичні завдання, спрямовані на розвиток фізкультурно-оздоровчих компетенцій учнів, серед яких ключовими були: здатність виконувати ранкову гігієнічну гімнастику самостійно та вміння організувати і провести тренувальну зарядку з використанням гумового джгута. Для формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей учнів експериментальної групи були використані навчально-методичні завдання, що доповнювали теоретичні знання з дзюдо. Ці завдання передбачали дії, під час

виконання яких учень міг набувати певних навичок і вмінь у дзюдо, фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності.

Отже, технологія розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів під час занять з дзюдо виступає як ключова складова, яка здатна об'єднати різні компоненти в єдину систему. Тому процес фізичного виховання розглядається як системний опис суб'єкта діяльності, а також об'єднаних із ним об'єктів та середовища, в якому даний процес перебігає. Використання засобів дзюдо в процесі занять фізичною культурою – це еталон формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей, завдяки яким відбувається об'єднання загальної мети в дидактичну.

2.5. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів 10–11 класів засобами дзюдо

У науковій сфері вживається термін «методика». Це система методів і прийомів, що застосовуються для ефективного вивчення конкретного явища, а також вона гарантує масовість [44]. У фізичному вихованні методика розвитку фізичних якостей є набором доцільного відбору і використання фізичних вправ, відповідних методів, що дозволяють вирішити завдання в процесі навчально-тренувальної діяльності.

Методика розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів засобами дзюдо під час тренувальних занять передбачає дотримання певних вимог та виконання вправ за визначеним алгоритмом. Це включає: 1) оцінку рівня фізичної підготовленості учнів; 2) підбір ефективних фізичних вправ для розвитку швидкісно-силових здібностей; 3) вибір оптимальних методів виконання фізичних вправ; 4) визначення тривалості періоду розвитку цих здібностей та кількості тренувальних занять. Важливо враховувати, що ефективність будь-якої фізичної вправи залежить від зусилля її виконання та усунення помилок під час її реалізації, кількості повторень фізичної вправи у підході й кількості підходів, тривалості, а

також характеру відпочинку. Розроблена методика розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів засобами дзюдо передбачала: поділ учнів на групи за рівнями фізичної підготовленості (низький, середній і високий); використання різноманітних методів, засобів і форм, що сприяють удосконаленню швидкісно-силових здібностей у дзюдо; комплекси загальних і спеціальних вправ з дзюдо; вивчення техніки виконання прийомів дзюдо, а також з доведенням їх до автоматизму виконання; регулювання обсягу та інтенсивності навантажень у тренуваннях; використання групових занять із диференційованим та індивідуальним підходами; застосування різноманітних методів навчання, таких як наочність, перегляд відео та аналіз техніки виконання прийомів; використання ігор з елементами боротьби для розвитку цих здібностей; контроль фізичного і технічного стану учнів.

Застосування рухливих ігор з елементами дзюдо, доступність вправ з гумовим джгутом і канатом сприяють високій інтенсивності тренувань з дзюдо. Різноманіття виконуваних прийомів на партнері дозволяє оптимально розподіляти фізичне навантаження. Регульоване збільшення навантажень з урахуванням індивідуальних можливостей учнів підвищує їх працездатність, зміцнює здоров'я та функціональні системи організму, допомагає підвищити мотивацію через участь у змаганнях та досягнення спортивних розрядів. Високий рівень загальної фізичної підготовленості створює міцну основу для розвитку професійно-прикладних якостей і життєздатності учнів. Ця методика ґрунтується на концепції освоєння рухових дій, удосконалення фізичних якостей, організації фізичних навантажень та загальних принципах підготовки учнів, які займаються дзюдо. Заняття в рамках цієї системи проводяться тричі на тиждень по 45 хвилин протягом всього навчального року під наглядом тренера.

Основною *метою цієї методики* є розвиток швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів за допомогою занять з дзюдо, що повинні сприяти поліпшенню загальної фізичної підготовленості учнів, які займаються цим видом спорту, а також формуванню позитивного ставлення до тренувального процесу з дзюдо.

Основні завдання методики включають: 1) сприйняття розвитку швидкісно-силових здібностей за допомогою дзюдо; 2) підвищення рівня загальної фізичної підготовленості учнів; 3) оволодіння та удосконалення техніко-тактичної майстерності виконання прийомів дзюдо під час навчально-тренувальних поєдинків; 4) покращення функціональних можливостей організму учнів засобами дзюдо; 5) вдосконалення спортивної майстерності учнів, які займаються дзюдо; 6) формування позитивної мотивації до регулярних занять фізичною культурою та спортом.

Зміст методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів засобами дзюдо включає такі компоненти: **мотиваційний, організаційний, змістовий і результативний** (рис. 2.6).

У ході навчально-тренувального процесу з дзюдо, застосовуючи розроблену методику, було вирішено низку завдань, що залежали від різних факторів, таких як склад учнів, а також від зовнішніх і внутрішніх умов, які можуть впливати на учнів як позитивно, так і негативно.

Заняття з дзюдо виконували кілька ключових функцій: освітню, виховну, оздоровчу, організаційну, тренувальну, профілактичну та відновлювальну. Всі ці функції взаємопов'язані між собою і реалізуються через специфіку тренувального процесу, використання відповідних методів, засобів і форм, принципів навчання, а також через аналіз і контроль результатів.

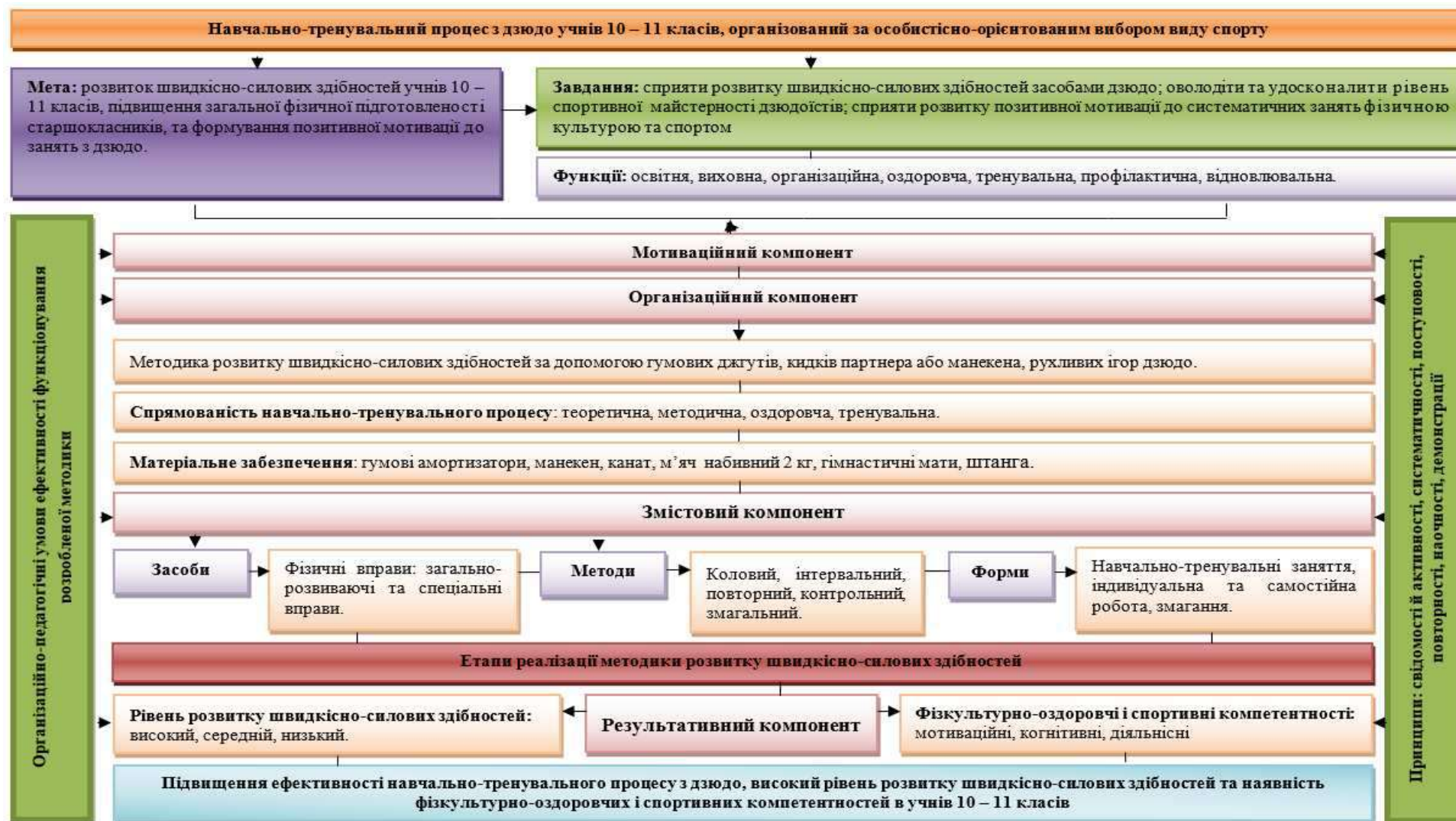


Рис. 2.6. Схематичне зображення методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів під час навчально-тренувального процесу з дзюдо

Завдяки правильному вибору методів і засобів під час занять з дзюдо вдалося здійснити ефективне регулювання та контроль на всіх етапах упровадження методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів. Ця методика забезпечувала реалізацію особистісно орієнтованої технології навчально-тренувального процесу на кожному з чотирьох етапів (рис. 2.7).

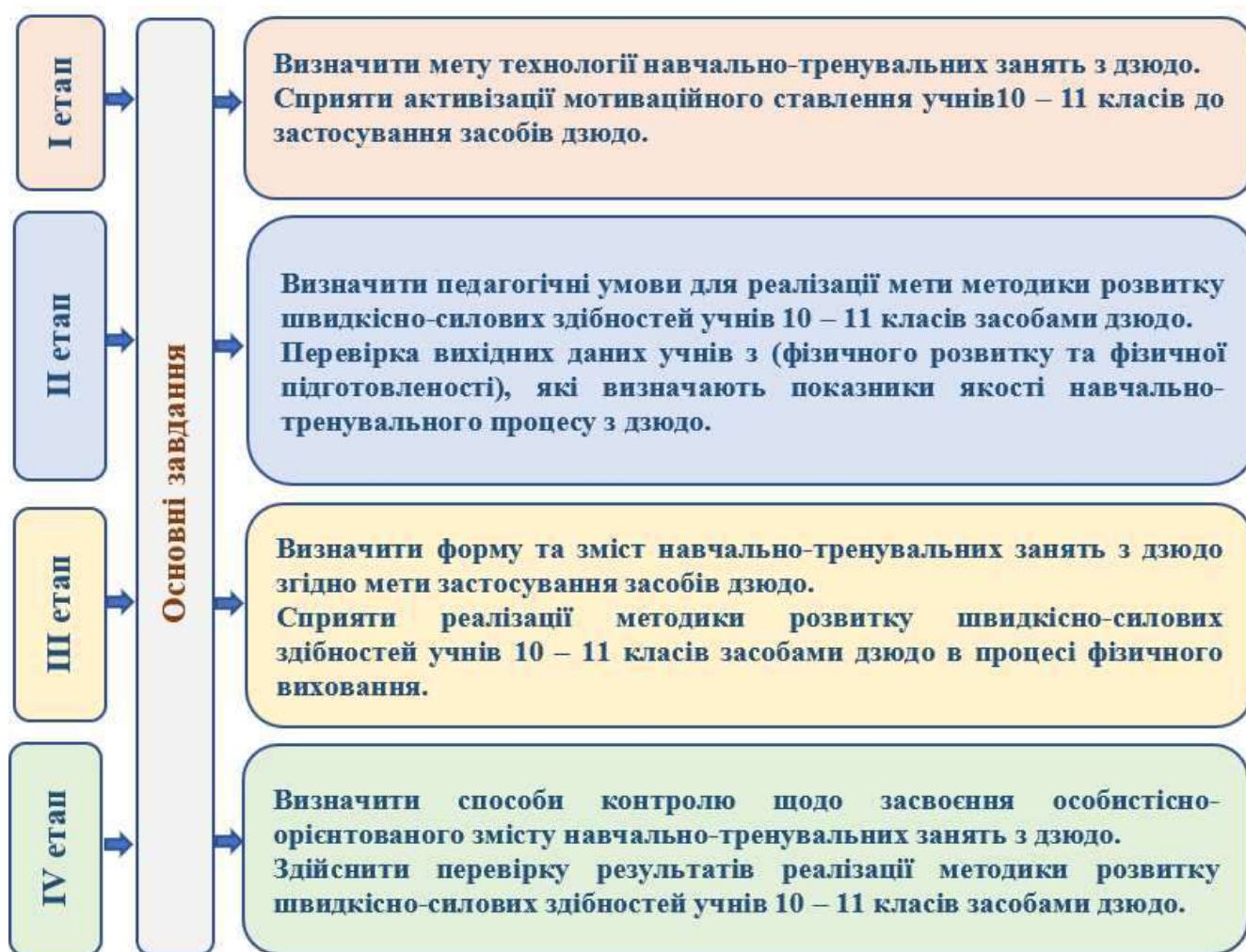


Рис. 2.7. Схематичне зображення етапів упровадження методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів засобами дзюдо

Методика розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів засобами дзюдо реалізується за двома взаємопов'язаними напрямками: 1) індивідуально-орієнтоване фізичне вдосконалення учнів засобами дзюдо;

2) передача теоретичних знань для оволодіння методикою розвитку швидкісно-силових здібностей засобами дзюдо.

Особистісно-орієнтоване фізичне вдосконалення учнів є важливим елементом формування необхідних навичок, оскільки воно забезпечує фундамент для розвитку компетентностей у дзюдо, а також для спортивної й фізкультурно-оздоровчої діяльності. Застосування методів, форм і засобів дзюдо для комплексного розвитку учнів, а також їх адаптації до умов повсякденного життя здійснюється за допомогою методики розвитку швидкісно-силових здібностей.

Завдання **мотиваційного компонента** полягають у стимулюванні позитивного ставлення учнів до застосування засобів дзюдо, а також у створенні умов, що сприяють розвитку інтересу і мотивації до занять дзюдо. Основний акцент мотиваційного компонента був спрямований на підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, що досягалося через диференціацію засобів, індивідуальний підхід до кожного учня-дзюдоїста, а також створення комфортних умов, які активізують тренувальний процес і сприяють оволодінню технікою дзюдо. Слід зазначити, що раціональна фізична активність має позитивний вплив на учнів у будь-якому віці, особливо найбільшу користь приносить дзюдо дитячому організму, який формується. Тому залучення учнівської молоді до занять цим видом спорту, в якому необхідно проявляти не лише фізичні, але й морально-вольові, психологічні якості особистості, є одним з дієвих засобів виховання учнів. Відносини між тренером та спортсменом, між спортсменом і суперником, організаторами спортивних змагань та суддями з дзюдо, також багато інших взаємовідносин є основою впливу спорту на особистість учня-дзюдоїста, набуття ним соціального досвіду в фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності [22, с. 104].

Комплексний розвиток особистості досягається тільки за умови цілісного підходу до тренувань з дзюдо та фізкультурно-оздоровчої діяльності. Тому на навчально-тренувальних заняттях з дзюдо особлива увага повинна приділятися освітньо-виховному аспекту фізичного виховання, який спрямований на розвиток і

формування фізкультурно-оздоровчої та спортивної активності й рухових навичок учнів. Зміст позаурочних навчально-тренувальних занять з дзюдо повинен бути спрямований на навчально-тренувальний процес.

У *мотиваційному компоненті* методики розвитку швидкісно-силових здібностей необхідно орієнтуватися на критерії розвитку особистості учня, оскільки метою психолого-педагогічних впливів під час занять дзюдо є не тільки фізичний, психічний, а й морально-вольовий розвиток особистості учня. Орієнтовні критерії розвитку особистості учня в мотиваційному компоненті полягають у: 1) наявності потреби до саморозвитку, самооздоровлення на основі об'єктивної самооцінки свого організму; 2) дотриманні принципів здорового способу життя як важливої умови підтримання високої працездатності та поліпшення здоров'я; 3) позитивних змінах у системі мотиваційно-ціннісного ставлення особистості учня до занять з дзюдо як основного виду рухової активності; 4) усвідомленні краси спортивної постви та створенні свого образу спортсмена-дзюдоїста; 5) становленні особистості учня та його здатності створювати й реалізовувати власну програму спортивного вдосконалення.

Організаційний компонент методики розвитку швидкісно-силових здібностей був спрямований на організацію учнів для реалізації завдань навчально-тренувального процесу з дзюдо. За результатами медичного обстеження було виявлено стан здоров'я та фізичного розвитку учнів, які виявили бажання займатися дзюдо в позаурочний час. Також було здійснено початкове тестування, яке дало змогу оцінити рівень фізичної підготовленості та стан фізичного розвитку учнів. За результатами тестування було сформовано експериментальну групу для занять з дзюдо.

На початку кожного навчально-тренувального заняття з дзюдо, з метою запобігання травматизму під час тренувань, проводився інструктаж (додаток М) для учнів з техніки безпеки. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей засобами дзюдо не потребувала змін до стандартного формату організації та проведення навчально-тренувальних занять з дзюдо. Кожне заняття мало визначені

завдання та структуру. Також було заплановано теоретичні та практичні частини, які проводились у вигляді практичних, методичних і самостійних занять під наглядом тренера. Крім того, організаційним компонентом методики було передбачено те, що учні 10–11 класів повинні були засвоїти наступне: обсяг та інтенсивність навантажень визначаються індивідуальними можливостями, рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовленості й їх станом здоров'я; розрахунок тренувальних навантажень (кількість занять, підходів, виконаних повторень вправ з гумовим джгутом, вага гантелей або інших обтяжень). Ці дані рухової активності записуються кожним учнем у спеціальному зошиті. Показником ефективності позаурочних занять з дзюдо є динаміка підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості під час тренувальних поєдинків. Слід відмітити, що від раціонального харчування, тривалості відпочинку та сну також залежить ефективність навчально-тренувальних занять дзюдо. Позаурочні заняття можуть відбуватися в будь-який час, але не раніше, ніж через 1,5 – 2 години після їжі, і не пізніше, ніж за 1,5 – 2 години до відпочинку. Найбільш оптимальні години для проведення позаурочних занять з дзюдо – з 10:00 до 12:00 та з 16:00 до 19:00.

У змістовий компонент методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів входили різні форми засоби та методи, які використовувалися в процесі занять з дзюдо (додаток Д, Е, Ж, З, К, Л, М). Цей компонент передбачав вивчення навчального матеріалу за частинами. Іноді під час тренувальних занять вивчалися одразу дві або три споріднені теми, які закріплювалися на наступних тренуваннях (додаток Е, К). Тренер, попередньо визначивши зміст навчального тренування з дзюдо, доводив до відома учнів-дзюдоїстів тему та завдання заняття, які потрібно виконати та засвоїти. Особлива увага зверталася на формування умінь та практичних навичок з дзюдо. Завдяки цьому здійснювалась активізація навчально-пізнавальної діяльності учнів під час навчально-тренувального процесу.

Результативний компонент методики розвитку швидкісно-силових здібностей передбачав контроль засвоєння змісту занять з дзюдо, а також здійснення перевірки результатів реалізації цієї методики. Відбувався постійний

контроль щодо володіння технікою виконання прийомів, а також виконання спеціальних вправ.

Оволодіння технікою, тактикою та спеціальною фізичною підготовкою в дзюдо є складним педагогічним процесом, що передбачає набуття необхідних знань, умінь, навичок, а також розвитку морально-вольових і фізичних якостей та здібностей. Під час навчання використовуються методи тренування, а під час тренування застосовуються елементи навчання, що в свою чергу означає, тренування та навчання є єдиним процесом. Наприклад, під час вивчення прийомів дзюдо використовуються різноманітні засоби та методи навчання, такі як: методи словесності, наочності, методи показу вправ частинами та в цілому, ігровий метод, показ вправ на манекені, за допомогою гумового еспандера тощо. Необхідно зазначити те, що під час техніки виконання кидків, больових прийомів, задушливих прийомів або спеціальних вправ дзюдо є багато моментів, від яких залежить правильність дихання, загальна координація рухів та кінцевий результат [14]. Так основою техніки в спортивному тренуванні розуміють сукупність раціональних рухів для вирішення рухового завдання. Порушення техніки виконання послідовності рухів знижує ефективність виконання кидка в цілому. Тому спочатку необхідно довести до розуміння учнів структуру рухових дій, а вже потім приступати до вивчення основи техніки виконання кидка, больового прийому та ін.

Отримані знання, завдяки багаторазовому виконанню (у тому числі виконанню прийомів в умовах підвищеної складності, на супротивнику, який не чинить опір, або на тренувальному манекені), доповнюються відповідними навичками. Навички – це здатність точно, без автоматизму, зосереджуючи увагу на деталях, виконувати нові дії. Під час багаторазового застосування вивченого прийому в різних поєдинках, навички, які доведені до автоматизму, перетворюються на звички, що дозволяє учням зменшити цілеспрямовану увагу до деталей виконання прийому. У процесі організації навчально-тренувального заняття тренер розраховує на активність і креативність учнів-дзюдоїстів, цілеспрямовано керує та направляє їх ініціативу. Часто учні-дзюдоїсти починають

освоювати та використовувати техніку, яку не вивчали на тренуваннях. Така самостійна робота є надзвичайно позитивною, оскільки прояв ініціативи та зацікавленості під час занять можна вважати результатом ефективної роботи тренера.

Навички в дзюдо здобуваються завдяки виконанню вправ, тобто через свідомі повтори рухів. Важливо, щоб кожен наступний повтор виконання кидка або вправи був якісно кращим за попередній. Початковий етап навчання повинен починатися та включати в себе: вивчення теоретичних основ дзюдо, розучування техніки виконання вправ або прийомів дзюдо та спеціально-підготовчих вправ. Під час навчально-тренувального процесу з дзюдо можна виділити три тісно пов'язаних між собою етапи, кожен з яких включає в себе певні методичні завдання. На першому етапі відбувається ознайомлення з технікою виконання прийому чи вправи. Другий етап характеризується розучуванням вправи, рухової дії чи прийому дзюдо. Третій етап – етап вдосконалення. Отже, єдиним та нероздільним процесом характеризуються всі етапи навчання. Кожен наступний етап навчання починається на основі попереднього, адже всі вони взаємопов'язані між собою [13].

Під час *ознайомлення* учня з прийомом дзюдо першочергово слід сформулювати правильне уявлення про техніку його виконання. Для цього потрібно назвати прийом, продемонструвати його виконання та пояснити, в яких умовах цей прийом можна застосовувати під час тренувального чи змагального поєдинку. Показ виконання прийому може здійснити тренер або продемонструвати його за допомогою одного з найкращих учнів-дзюдоїстів. Окрім цього, для ознайомлення з прийомом можна використовувати спеціальну методичну літературу, наочні посібники, спостереження за змаганнями тощо. Після ознайомлення з прийомом учень має сформулювати загальне уявлення про нього, що є важливим показником здатності учнів розпізнавати основні деталі в складній руховій дії. Доповненням до показу техніки може бути використання плакатів, фотографій, малюнків тощо, адже це допомагає створити правильне уявлення про виконання прийому дзюдо.

Ефективним засобом наочного навчання є відвідування тренувань та змагань висококваліфікованих дзюдоїстів. Однак на етапі ознайомлення з прийомами не рекомендується занадто детально пояснювати механізми рухів, оскільки новачки не можуть повністю сприймати таку інформацію через недостатнє володіння технікою дзюдо.

Завданням цього етапу є формування в учнів візуального образу прийому, передача необхідних знань з техніки його виконання. Однією з причин помилок учнів на цьому етапі є те, що вони не розуміють, яку роль відіграє конкретний прийом у загальній системі техніки та тактики дзюдо.

Прийоми дзюдо *розучують* на тренуваннях, де відпрацьовуються компоненти техніки, амплітуда, швидкість і застосування сили в різних фазах техніки. Новий матеріал вивчається повністю або частково.

Рухове завдання під час розучування прийомів дзюдо в цілому вирішується цілісною руховою дією, основні елементи та частини прийому сприймаються в загальному вигляді.

У дзюдо застосування цілісного методу розучування найпростіших прийомів вважається загальноприйнятим. Цілісне освоєння техніки прийомів дзюдо є стандартним методом в обраному виді спорту. В боротьбі цей підхід застосовується навіть у випадках, коли складну рухову дію важко або недоцільно розділяти на частини, як, наприклад, у випадку кидка прогином, скручуванням, або підворотом. Підготовка до реалізації цих прийомів та освоєння захватів можуть вивчатися окремо, але основну частину атакуючої дії слід освоювати в цілому. Це зумовлено тим, що для виконання цих прийомів атакуючий має вивести своє тіло з рівноваги. Відповідно все, що здійснюється до моменту виведення з рівноваги атакуючого можна розділяти на частини, тоді як після цього етапу розділяти виконання прийому не варто [39; 40].

При вивченні техніки виконання кидка в цілому необхідно:

1) переконатися, що учень розуміє деталі техніки. Використовувати систему підготовчих вправ і вправ на готовність до виконання основних рухових дій техніки

виконання конкретного прийому. Постійно ускладнювати виконання прийому, починаючи з простих варіантів. Виконувати імітаційні вправи для удосконалення техніки виконання прийому;

2) зосередити увагу учнів-дзюдоїстів на виконанні основної частини вибраного кидка;

3) створити полегшені умови, для виконання прийому, наприклад, підібрати партнера відповідно до зросту, маси та досвіду або проводити тренування на м'яких гімнастичних матах;

4) надати підтримку під час розучування та здійснення кидків, встановивши певні обмеження на рухові дії, які можуть спричинити помилки [38].

Деякі кидки складаються з різних частин, які пов'язані лише тактичним і технічними завданнями, наприклад, перевероти з захопленнями рук на ключ. Збивання супротивника на живіт, утримання його в цьому положенні та забігання – це окремі етапи прийому, вивчення яких поетапно значно покращує виконання всього прийому. Хоча рідко застосовується вивчення прийомів дзюдо в цілому, зазвичай вивчаються їх частини, виділяючи конкретні елементи для окремого освоєння. При вивченні окремих частин прийому тренер постійно намагається з'єднати ці елементи в єдине ціле, а коли це можливо, поєднувати їх під час тренувань [39].

Процес *закріплення та вдосконалення* техніки виконання прийому в дзюдо забезпечується багаторазовим і систематичним повторенням прийому з поступовим ускладненням умов його виконання. Завдяки багаторазовому виконанню прийому в ускладнених умовах, наприклад, із більшою масою партнера, виконання із супротивом, під час тренувальних поєдинків з визначеною кількістю повторів за обмежений час, отримані навички поступово закріплюються, і починається автоматизація нервово-м'язових процесів. Найефективніше закріплення та вдосконалення техніки відбувається в умовах змагань, а навички закріплюються під час навчально-тренувальних, навчальних і тренувальних поєдинків [6; 7].

Не зважаючи на те, що дзюдоїсти володіють технікою виконання багатьма прийомами, під час змагальних поєдинків і, навіть, під час тренувань застосовують лише невелику кількість прийомів. Це може свідчити про те, що етапи ознайомлення та розучування учнями конкретних прийомів пройдені успішно, але етапи закріплення та вдосконалення всієї техніки виконання прийомів пройдені поверхнево. Варто зауважити, що трапляються ситуації, коли після застосування прийому в змаганнях виникає необхідність повернутися до його вдосконалення і навіть розучування нових варіантів його виконання.

Тому успіх навчально-тренувального процесу на всіх етапах залежить від здатності тренера своєчасно виявляти і корегувати помилки учнів. Недостатній розвиток фізичних якостей, низька координація рухів і обмежена функціональна спроможність організму дзюдоїстів можуть перешкоджати освоєнню правильної техніки виконання прийомів. Тому важливо поступово розвивати фізичні якості, які ще не досягли необхідного рівня.

Коли під час виконання прийому більшість учнів робить однакові помилки, необхідно зупинити відпрацювання цього прийому і продемонструвати правильне його виконання. Першочергово слід звернути увагу на помилки, які можуть призвести до травм, а після цього коригувати інші помилки, не припиняючи процес виконання прийому (додаток Е, Л). Також невпевненість, страх, напруга в учнів, також прагнення уникнути труднощів можуть бути причинами проблем як у технічній, так і в загальній фізичній підготовці. Однією з основних причин більшості помилок є недотримання тренером принципів навчання, тому найефективніший спосіб запобігання помилкам у процесі навчання – це цілеспрямована діяльність тренера [7; 39].

Побудова навчально-тренувального процесу з дзюдо ґрунтується на дидактичних принципах свідомості, активності, наочності, систематичності, послідовності, доступності та міцності, які є загальними дидактичними принципами фізичного виховання. Під час навчальних та тренувальних занять учні оволодівають певними руховими навичками, тому застосування вище зазначених

принципів у процесі організації навчально-тренувальної та навіть змагальної діяльності є обов'язковим.

Використання *принципу свідомості та активності* в дзюдо полягає в необхідності організувати навчально-тренувальний процес таким чином, щоб кожен дзюдоїст проявляв зацікавленість до занять і виконання кожної вправи чи прийому з повним усвідомленням. Такий підхід забезпечує ефективне засвоєння техніки виконання прийомів і вдосконалення спортивної майстерності.

Для реалізації принципу свідомості та активності необхідно чітко визначати й роз'яснювати завдання; вказувати на основні шляхи й закономірності вирішення поставленого завдання, а також обирати раціональні засоби для вирішення завдань. Для реалізації цього принципу учням необхідно виконувати різноманітні завдання, які вимагають від них самостійності, цілеспрямованості та спеціальних знань, наприклад, створення алгоритму техніко-тактичних дій для проведення поєдинку з конкретним суперником тощо). Зовнішнім проявом успішного застосування принципу свідомості та активності є те, що учні-дзюдоїсти пам'ятають матеріал, який вивчався на минулих тренувальних заняттях, задають запитання, стосовно розширення та поглиблення їхніх знань.

Принцип наочності сприяє створенню уяви учнів про певний прийом за допомогою різноманітних засобів, наприклад, показ кінограми, або показ прийому чи спеціальної фізичної вправи більш кваліфікованими дзюдоїстами. Так з метою формування уяви про підвищення або зниження м'язових зусиль, темп та ритм виконання складних рухових дій у дзюдо найчастіше застосовують показ безпосередньо на учнях. Для реалізації цього принципу потрібно визначити, в якій мірі засоби наочності будуть сприяти вирішенню загального педагогічного завдання, з урахуванням загальної фізичної підготовленості та вікових особливостей школярів. Тому необхідно раціонально підібрати засоби наочності (послідовність їх виконання, поєднання) тощо.

Принцип систематичності та послідовності в дзюдо – це здатність організовувати та проводити навчально-тренувальні заняття на високому науково-

методичному рівні, дотримуватись раціональної послідовності під час застосування засобів та методів фізичного виховання. Адже систематичність у процесі навчально-тренувальної діяльності передбачає багаторазове раціональне повторення рухів, які вивчаються. Кількість повторів та інтервалів між ними повинна відповідати можливостям учнів-дзюдоїстів, педагогічним завданням та вимогам, що пред'являються до них. Зовнішнім проявом успішної реалізації принципу систематичності є бажання учнів розучувати новий навчальний матеріал та регулярно відвідувати навчально-тренувальні заняття.

Основним завданням *принципу доступності* є здатність своєчасно освоїти навчальний матеріал з дзюдо. Якщо навчальний матеріал легко поділяється на частини, наприклад, як при вивченні основ техніки дзюдо, то розподілення матеріалу згідно принципу «від відомого – до невідомого» забезпечить доступність у навчальному процесі. З метою реалізації принципу доступності необхідно підбирати навчальний матеріал відповідно до навчальних програм і нормативних вимог. Також не потрібно забувати про врахування індивідуальних особливостей учнів-дзюдоїстів і про процес засвоєння нового матеріалу конкретної навчальної групи.

Здатність учнів-дзюдоїстів закріплювати засвоєні знання, уміння та навички входить в основу дидактичного *принципу міцності*. Адже кожен навчальний матеріал повинен бути засвоєним та закріпленим під час навчально-тренувального процесу. Для успішної реалізації цього принципу потрібно починати вивчати новий матеріал за умови, якщо попередній добре засвоєний. Також слід уміти урізноманітнювати навчально-тренувальні заняття та використовувати раніше вивчені навички з позитивним переносом на ті навички, які ще вивчаються, поєднуючи з підготовчими та підводящими вправами тощо.

У процесі розучування техніки виконання прийомів дзюдо можуть застосовуватися різноманітні *методи та форми навчання*. Щодо форм навчання, то використовують індивідуальну, групову та групову з індивідуальним підходом. У *груповій формі* навчально-тренувальний процес проводиться з учнями, які мають

однорідність згідно всіх показників: фізичний розвиток, вік, розвиток фізичних здібностей тощо.

Основною під час проведення навчально-тренувальних занять з дзюдо є *групова форма навчання з індивідуальним підходом*, оскільки вона передбачає здатність виконувати групові, індивідуальні завдання й вказівки тренера, а також індивідуальну роботу з невстигаючими учнями.

Індивідуальною формою навчання, як правило, користуються під час проведення навчально-тренувальних занять з учнями, яким важко дається оволодівати конкретними прийомами чи спеціальними вправами дзюдо.

Раціональні педагогічні прийоми, за допомогою яких тренер сприяє розвитку та вдосконаленню необхідних умінь та навичок, передає свої знання, називаються *методами навчання*. Так у процесі навчання та тренування дзюдо використовують різні методи, з яких відомі три основні групи: *методи наочності, методи словесні та практичні методи*. Так за допомогою *словесних методів* в учнів формується уявлення про прийом, який вивчається, про застосування його під час поєдинку. Також видами словесних методів є розповідь, пояснення, зауваження, бесіда, вказівка тощо. За допомогою *методів наочності* в учнів створюється конкретний образ рухової дії, спеціальної фізичної вправи або прийому, який вивчається. Цими методами передбачено: показ прийомів та вправ, перегляд навчальних відеофільмів та навчальних журналів або посібників тощо. Наприклад, показ прийому чи спеціальної фізичної вправи дзюдо може проводитися кваліфікованим дзюдоїстом. Найголовнішим під час показу правильної техніки виконання прийому чи вправи є виділення всіх важливих деталей. За допомогою відеофільмів чи кінороликів можна багаторазово переглядати важливі деталі техніки виконання прийомів чи спеціальних вправ, адже складні деталі техніки можна побачити, зупинивши відео. Також навчальні відеофільми повинні містити матеріал, в якому відображаються способи застосування прийомів під час поєдинку, техніка виконання прийомів за допомогою різноманітних захоплень за кімоно.

У процесі навчально-тренувальної діяльності з дзюдо фізичні вправи використовувалися з метою сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей, умінь та навичок. Підбір вправ, умови їх виконання й кількість повторів визначалися залежно від поставленого перед тренером педагогічного завдання.

Так серед *практичних методів* використовувався *метод вправи*, а успішне застосування цього методу залежить від раціональної організації навчально-тренувальних занять. Зміст методу вправи передбачає багаторазове повторення певних рухових дій, які спрямовані на оволодіння техніки виконання конкретного прийому чи спеціальної фізичної вправи. Швидкість та інтенсивність виконання окремих вправ необхідно дозувати, оскільки за таких умов застосування вони стають спеціальними вправами (додаток Ж, Л). Такий методичний прийом, який забезпечує розвиток та вдосконалення фізичних якостей, здібностей та технічної підготовленості, називається *методом сполученого впливу*.

Особливе місце займає *ігровий метод*, більшість учнів люблять гратися, виконувати різноманітні завдання в ігровій формі. Так навчання дзюдо не обмежується набуттям знань, умінь та навичок, оскільки воно обов'язково передбачає застосування їх, безпосередньо, під час поєдинку з різними суперниками, в різноманітних ситуаціях. Тому з метою вирішення цього завдання застосовувався ігровий метод. При цьому виконання найпростіших прийомів, захоплення за кімоно й пересування по татамі поступово входили в арсенал технічних, тактичних, фізичних засобів, в поєднанні з досягненням певної мети, яка ставилася умовами гри. Так боротьба за предмет (гімнастичну палицю, набивний м'яч, канат тощо) зобов'язувала учнів-дзюдоїстів своєчасно направити свої зусилля на захоплення предмету, застосувавши свої фізичні якості та здібності.

На тренувальних заняттях грали в ігри з використанням елементів боротьби (регбі), це сприяло тому, що учні граючи, періодично вступали в єдиноборство, не думаючи про кінцевий результат, застосовуючи свої фізичні якості та швидкісно-силові здібності. Також використовувалися вправи з обмеженим результатом

боротьби, наприклад: захоплення та звільнення рук, ніг, відриви від татамі, збивання на живіт у партері тощо.

У навчально-тренувальному процесі використовувався роздільний, цілісний та комбінований методи навчання. Роздільним методом вивчали техніку виконання прийомів, у яких виділяли окремі фази або частини. При застосуванні комбінованого методу спочатку учні оволодівали кожною з фаз прийому, а вже далі виконували її в цілому. Метод у цілому використовували, коли вивчали нескладні прийоми.

Основними засобами розвитку швидкісно-силових здібностей під час навчально-тренувальних занять з дзюдо учнів-дзюдоїстів були спеціальні фізичні вправи, прийоми дзюдо в стійці та партері, також визначалися умови, за яких вони виконувалися. Якість та швидкість виконання фізичних вправ залежали від рівня фізичної, технічної підготовленості учнів та психомоторних здібностей. Так на початку навчально-тренувальних занять згідно з рівнем фізичної підготовленості та їх фізичного стану були визначені межі фізичних навантажень.

В учнів з низьким рівнем фізичної підготовленості інтенсивність занять була 40–50 % від максимально допустимої ЧСС. Під час тренувальних занять були використані такі засоби: ходьба та біг у середньому темпі, спеціальні вправи з гумовим джгутом на силу в рівномірному темпі та на швидкість, також прийоми дзюдо. Пріоритетними методами були – ігровий та метод повторної вправи.

Учні з середнім рівнем фізичної підготовленості мали інтенсивність навчально-тренувальних занять 56 – 66 % від максимальної частоти ЧСС. Під час занять використовувалися такі засоби: швидка ходьба, біг у темпі середнього та вище середнього, вистрибування з обтяженнями, лазіння по канату з обтяженнями в рівномірному темпі та на швидкість, кидки манекена в рівномірному темпі, вправи з гумовим джгутом на швидкість та силу, вправи зі штангою (ривок). Основними методами були – ігровий метод, метод колового тренування.

Для учнів з високим рівнем фізичної підготовленості інтенсивність навчально-тренувальних занять складала 70 – 80 % від максимально допустимої

ЧСС. Серед засобів використовувалися спеціальні вправи з обтяженнями для розвитку швидкісно-силових здібностей, силових якостей, швидкості, кидки манекена або партнера на швидкість, застосування прийомів під час тренувальних поєдинків за ускладнених умов, біг у рівномірному та змінному темпах, біг на 30 м, біг сходами вгору. Основними методами були – коловий метод та виконання вправ «до відмови».

Слід зазначити, що під час виконання прийомів дзюдо, спеціальних фізичних вправ, які спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей, дотримувалися ЧСС – 170 – 180 ударів за хв; на розвиток швидкості – 150 – 160 уд за хв.

У процесі планування фізичних навантажень обов'язково враховувалися індивідуальні можливості кожного учня. Особливо під час тренувань, у випадках коли учням важко було відразу виконати конкретний прийом в стійці або в партері, чи фізичну вправу, виконання якої потребує чітко визначеної кількості разів та підходів, або змінювався партнер, або прийом виконувався з іншого захоплення за кімоно, або зменшувалась кількість повторів у підході, а кількість підходів збільшувалась чи навпаки тощо.

У процесі збільшення фізичної підготовленості учнів-дзюдоїстів поступово виконувалися завдання та вивчалися прийоми дзюдо складніші, з різноманітними варіантами захоплень за кімоно як в партері, так і в стійці тощо. Так у методиці розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів було продумано алгоритм управління технікою виконання не тільки прийомів дзюдо та фізичних вправ, а й визначено порядок застосування фізичних навантажень, періодів відпочинку й відновлення працездатності організму, що давало змогу забезпечити вирішення навчально-тренувальних завдань (рис. 2.8).

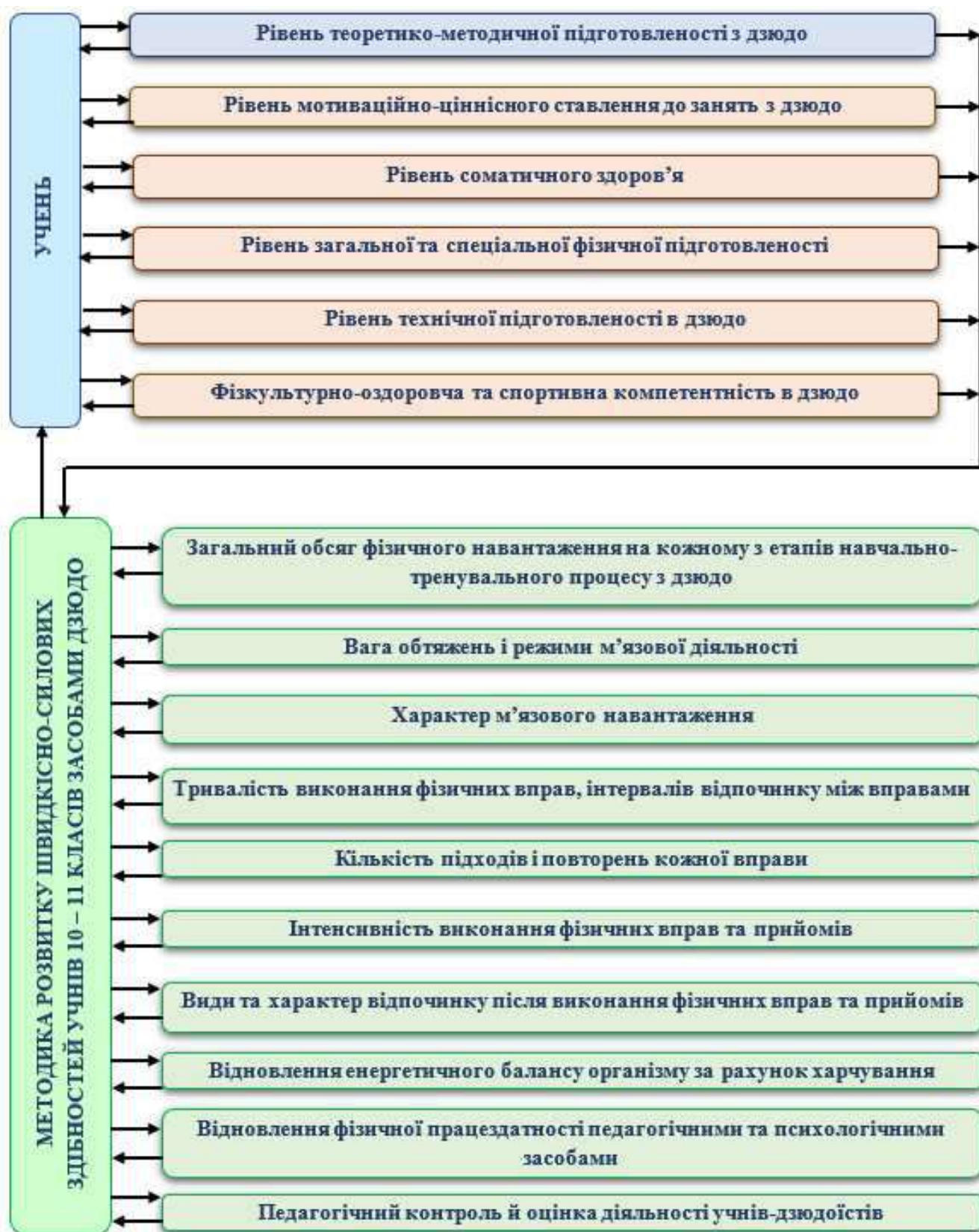


Рис. 2.8. Чинники впливу на процес управління методикою розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів засобами дзюдо

У процесі занять з дзюдо, які були спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей, переважно застосовувалися спеціально-підготовчі вправи та короткочасні тренувальні поєдинки тривалістю 1–2 хв. Також застосовували виконання п'яти кидків у максимальному темпі, маса тіла партнера або манекена відповідала ваговій категорії борця. Обов'язковою умовою виконання кидків на швидкість було виконання в трьох напрямках: вперед, назад та в сторону. Інтервали відпочинку після кожної серії кидків були достатніми для відновлення організму. Перед початком чергового повтору серії кидків показник ЧСС був не вищий, ніж 110–120 уд/хв. Під час тренувань неодноразово застосовувалося виконання прийомів звільнення від захоплень за кімоно з подоланням супротиву партнера з протидією до 50 % від максимального.

Інтенсивність виконання – перемінна; тривалість кожної серії – 3–5 хв. Інтервали відпочинку були достатніми для відновлення працездатності (ЧСС – 110 – 120 ударів за хв). Крім цього, було і багаторазове виконання прийомів звільнення від захоплень з подоланням супротиву від 70 – 80 % від максимального. Інтенсивність – постійна, тривалістю кожної серії 1 – 2 хв. Інтервали відпочинку між серіями – 1 – 2 хв, але вправу виконували на фоні неповного відновлення. Кількість серій вище зазначених вправ складала 3 – 4 серії. Вага гантель чи гир, та кількість повторів у підходах залежали від маси тіла борця та рівня його фізичної й технічної підготовленості. На виконання загальнопідготовчих, допоміжних та спеціально-підготовчих вправ планувалося по 3–4 підходи. З метою розвитку силових якостей кількість повторів у вправах становила 7–11 разів із величиною обтяження 70–80 % від максимального результату. Вправи на розвиток гнучкості та координаційних здібностей визначалися індивідуально для кожного учня.

Фізичні навантаження, отримані в процесі занять дзюдо за вказаною методикою, визначалися з врахуванням індивідуальних особливостей та можливостей кожного учня: його маси тіла, ваги обтяжень, складності вправ, кількості повторів, серій та підходів під час виконання прийомів чи спеціальних вправ, тривалості відновлення організму учня. Під час виконання прийомів дзюдо

на заняттях застосовувалися наступні методи фізичної підготовки: переривчасті – повторний, контрольний, змагальний; безперервні – змінний та рівномірний.

Рівномірний метод тренувань у дзюдо полягав у виконанні кидків у низькому темпі, в помірному ритмі та з мінімальними зусиллями протягом тривалого часу. Цей метод використовувався для розвитку раціональної техніки рухів та виконання кидків з високою амплітудою. Також рівномірний метод сприяв розвитку аеробних і частково анаеробних можливостей організму, підвищенню загальної та спеціальної витривалості, а також фізичної працездатності. Інтенсивність тренувальних навантажень становила 140–150 уд/хв за частотою серцевих скорочень (ЧСС). Переваги цього методу включають можливість виконання великого обсягу тренувальної роботи та стабілізацію рухових навичок. Він використовувався для виконання вже добре освоєних прийомів.

Змінний метод тренування в дзюдо передбачав виконання кидків і спеціальних підготовчих вправ зі змінними темпами та ритмами. Завдання цього методу включали розвиток швидкості рухів, силових якостей, витривалості, а також технічної підготовки. Особливість змінного методу полягала в безперервному варіюванні ступеня навантаження на різні системи організму, що дозволяло плавно адаптувати тіло до різних умов виконання прийомів, як під час тренувальних, так і змагальних поєдинків. Інтенсивність вправ варіювалася від 140 до 180 уд/хв. Залежно від чинників тренувальних навантажень, таких як маса партнера, вага гантелей або довжина прискорень, вирішувались завдання з розвитку швидкісно-силових здібностей, вдосконалення технічної та фізичної підготовки.

Інтервальний метод тренування учнів-дзюдоїстів характеризувався чітким дозуванням виконання кидків (10 – 15 разів) та вправ (1 – 3 хв); визначеним інтервалом відпочинку – 30 – 120 с між підходами, а також від 4 до 5 хв між серіями підходів. Показники ЧСС використовувалися для оцінки інтенсивності фізичних навантажень й тривалості часу на відпочинок. За один підхід кількість повторів була такою, аби ЧСС до завершення вправи була у межах 170 – 180 ударів за хв.

Початок наступного підходу розпочинався при показниках ЧСС – 120 уд/хв. Якщо показники ЧСС відновлювалися 120 уд/хв до кінця інтервалу відпочинку, це свідчило, що фізичне навантаження було підвищене і його необхідно знизити, тобто зменшити кількість кидків, повторів або знизити темп виконання вправи. Застосовуючи інтервальний метод в навчально-тренувальному процесі, можна було комплексно сприяти розвитку швидкісній та спеціальній витривалості. Найбільш прийнятні комбінації тривалості робочих фаз та інтервалів відпочинку становлять: 60 с – виконання фізичної вправи, 60 с – відпочинок (2 – 3 підходи, 1 – 3 серії); 120 с – виконання фізичної вправи, 120 с – відпочинок (1 – 3 підходи, 2 – 3 серії); 120 с – виконання вправи, 60 с – відпочинок (1 – 3 підходи, 1 серія).

Перевагами інтервального методу було те, що він дозволяв точно дозувати тренувальне навантаження, забезпечувати високу щільність навчально-тренувального заняття. Недоліком методу є те, що його можна застосовувати лише з учнями, які мають середню та високу фізичну підготовленість.

Під час застосування *повторного методу* в навчально-тренувальних заняттях з дзюдо учні багаторазово виконували кидки до настання втоми. Тривалість інтервалу відпочинку при застосуванні цього методу була такою, щоб забезпечити повне відновлення організму – ЧСС – 120 ударів за хв. Вище зазначений метод застосовувався з метою вивчення техніки виконання прийомів дзюдо; розвитку швидкісно-силових здібностей; підвищення загального рівня фізичної підготовленості та спеціальної витривалості, а також виховання морально-вольових якостей.

З метою перевірки ефективності використання тренувальних методів і засобів застосовувався *контрольний метод*, який полягав у контрольному виконанні прийому під час тренувального поєдинку з різними партнерами.

Змагальним методом було перевірено загальний рівень фізичної підготовленості учнів за допомогою змагань із ЗФП (загальної фізичної підготовленості). Також було проведено змагання серед учнів ЕГ на найкращу техніку виконання прийомів дзюдо. Окрім цього, деякі учні-дзюдоїсти 10 – 11

класів брали участь в обласних змаганнях з дзюдо, це в свою чергу, підвищувало рівень їхнього мотиваційно-ціннісного ставлення до занять боротьбою.

Процес застосування *колового методу* під час навчально-тренувальних занять характеризувався послідовним виконанням комплексу спеціально-підготовчих фізичних вправ і прийомів дзюдо. Його ефективність полягала в тому, що на тренувальному занятті виконувались різноманітні вправи на різні групи м'язів з різноманітним інвентарем (з гумовим еспандером, гантелями, роликом, набивним м'ячем, на гімнастичних снарядах, з манекеном тощо).

Згідно з визначеними завданнями та метою навчально-тренувального заняття підбиралися фізичні вправи, кожна з яких виконувалась у визначеному місці, в якому розташований був необхідний інвентар. Фізичні вправи або прийоми виконувалися за коловою системою визначену кількість разів (10–15 разів). Цей метод застосовувався з метою розвитку та вдосконалення силових якостей, загальної витривалості, підвищення технічної підготовки. Якщо вправи або прийоми дзюдо виконувалися на швидкість, то цей метод сприяв розвитку швидкісно-силових здібностей.

У навчально-тренувальному процесі з дзюдо під час кожного тренувального заняття застосовували **ігровий метод**, який передбачав використання рухливих ігор із застосуванням елементів спортивної боротьби (заволодій набивним м'ячем, боротьба за палицю, поєдинок із жердиною, гра «Акробати», «Виштовхування спинами», «В упорі лежачи», «Ринг», «Не зійди з килима», «Регбі на колінах» тощо (додаток Д).

Вище перераховані рухливі ігри з елементами єдиноборств застосовувалися з метою сприяння розвитку та вдосконалення швидкісно-силових здібностей, спеціальної витривалості, підвищення загальної фізичної підготовленості й емоційного стану учнів-дзюдоїстів, а також як засіб активного відпочинку.

У процесі проведення навчально-тренувальних занять згідно з методикою розвитку швидкісно-силових здібностей, окрім загальнопедагогічних принципів, таких як: свідомості та активності, систематичності, доступності, послідовності,

міцності, наочності, були застосовані специфічні принципи спортивного тренування, а саме: принцип безперервності тренувального процесу; принцип спрямованості а вищі досягнення; принцип єдності поступового підвищення фізичного навантаження й тенденція до максимальних навантажень тощо. Так, *принцип безперервності тренувального процесу* передбачав проведення навчально-тренувальних занять на основі раціонального поєднання фізичних навантажень та відпочинку організму. За рахунок поступового збільшення фізичних навантажень учні могли виконувати завдання з максимальним фізичним навантаженням.

Принцип спрямованості на вищі досягнення реалізовувався за допомогою комплексного використання найбільш раціональних і ефективних методів тренування та засобів. Також цей принцип застосовувався під час підбору місця для тренувальної та змагальної діяльності, адже ці фактори впливають на результативність учнів-дзюдоїстів.

Реалізація *принципу поглибленої спеціалізації* в дзюдо передбачала концентрацію часу та сил на удосконалення техніки виконання прийомів.

Методика розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів засобами дзюдо потребує необхідного матеріально-технічного забезпечення місця для проведення навчально-тренувальних занять. У процесі тренувань використовувалися гантелі вагою 5 кг, 10 кг, штанга з комплектами дисків різної ваги, канат, висока перекладина, гімнастична стінка, гімнастичні бруса, гімнастичні мати, манекен вагою 50 кг, гумові джгути, ролик-тренажер, гиря 16 кг.

Навчально-тренувальні заняття тривалістю 45 хв з учнями 10 – 11 класів, які обрали дзюдо як основний вид рухової активності, включали в себе підготовчу, основну та заключну частини (додаток К).

Підготовча частина (5 – 12 хв) включала в себе організацію учнів 10–11 класів, а також ознайомлення з темою та завданнями заняття. Для активізації учнів проводилася розминка, що включала вправи як на місці, так і в русі під музику, загальнорозвиваючі вправи без додаткових обтяжень, спеціальні вправи та вправи для розтягування м'язів (додатки Ж, К). До спеціальних вправ належали вправи

(падіння на спину, живіт, приземлення на коліна, опора на руки й ноги, вправи для кидків, підхватів, кидків через спину (стегно), підніжок, кидків прогином, утримань. Основною метою підготовчої частини було активізувати серцево-судинну, дихальну та нервову системи учнів для подальшої тренувальної роботи в основній частині заняття.

В *основній частині* (20 – 25 хв) учні вивчали техніку виконання прийомів дзюдо (додаток Е, К) з партнером та виконували кидки по черзі. Також брали участь у тренувальних поєдинках, при цьому враховувались вагові категорії учнів. Після завершення тренувальних поєдинків учні виконували комплекси вправ, спрямовані на розвиток швидко-силових здібностей, сили, спеціальної витривалості та координації, а також для покращення рівня загальної фізичної підготовки та функціональних можливостей організму. Також у кінці основної частини занять використовувалися рухливі ігри з елементами боротьби (додаток Д).

Обсяг навантаження визначався за кількістю виконаних підходів, а інтенсивність – за показниками ЧСС, темпом виконання кидків, фізичних вправ та відновленням організму між підходами. Фізичне навантаження зростало за рахунок збільшення підходів або вправ (кидків) у підходах, ваги обтяження та складності вправи. Час відпочинку між підходами забезпечував повне відновлення організму учнів-дзюдоїстів.

Заклучна частина (2–3 хв) передбачала приведення організму учнів у відносний стан спокою, підведення підсумків навчально-тренувального заняття та оголошення домашнього завдання. У цій частині виконувалися вправи для розслаблення організму учнів: на розтягування м'язів, вис на високій перекладині тощо.

Результативний компонент методики розвитку швидко-силових здібностей включав у себе методи педагогічного контролю, оцінювання умінь, навичок та знань з техніки виконання прийомів дзюдо та застосування їх під час змагань, а також приріст індивідуальних показників фізичної підготовленості. Слід зазначити, що основний акцент ставився на підвищення активності учнів-

дзюдоїстів під час виконання різних завдань учителя, а також на участь учнів у різних формах фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності.

Для визначення рівня загальної фізичної підготовленості використовували нормативи й тести оцінювання фізичної підготовленості учнів. Ступінь спеціальної фізичної підготовки визначався за результатами виконання спеціальних вправ та прийомів дзюдо, згідно з навчальним планом з фізичної культури для учнів 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів, зокрема варіативного модуля «Дзюдо» (профільний рівень).

Висновки до другого розділу

1. Для досягнення цілей та вирішення завдань дослідження було застосовано такі методи: теоретичні, емпіричні та методи математичної статистики. Теоретичні методи використовувалися для вивчення сучасного стану досліджуваної проблеми. З їх допомогою було здійснено аналіз рухової активності учнів у позаурочний час; розглянуто значення фізичної культури та спорту в житті людини; визначено роль дзюдо як засобу розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів, а також вивчено сенситивні періоди для розвитку та вдосконалення таких фізичних якостей, як сила і швидкість, а також обрано методи і засоби для їх розвитку. Також було детально розглянуто особливості розвитку швидкісно-силових здібностей учнів під час тренувань з дзюдо.

Для вивчення мотиваційних пріоритетів учнів 10–11 класів у процесі вибору методів фізичної підготовки, спрямованих на покращення самопочуття та вдосконалення рухових здібностей, застосовувалися емпіричні методи, такі як анкетування, тестування, педагогічне спостереження та експеримент. Окрім цього, досліджувався вплив занять дзюдо на розвиток швидкісно-силових здібностей, фізичний стан і рівень здоров'я учнів. Емпіричні методи також використовувалися для оцінки ефективності методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів засобами дзюдо в процесі фізичного виховання. Так за допомогою

методів емпіричного дослідження було визначено загальний стан здоров'я школярів-старшокласників, а за допомогою методів експериментального дослідження було проаналізовано основні способи дослідження комплексних показників.

2. За результатами опитування було встановлено, що більшість респондентів хочуть бути здоровими та мати гарну поставу, а також бути всебічно розвиненими особистостями. Мотивація учнів до вибору рухової активності буде посилюватися, якщо вони усвідомлять і приймуть концепцію здорового способу життя як необхідну умову для повноцінного існування. Це також залежатиме від наявності у них потреби в саморозвитку та вдосконаленні власного тіла, що формується під час занять дзюдо.

3. Алгоритм управління розвитком швидко-силових здібностей учнів 10 – 11 класів засобами дзюдо побудований на основі конструювання та проєктування навчального процесу з урахуванням особистісно орієнтованого підходу до вибору виду спорту. У цій методиці визначено мету проєктування рівнів оволодіння боротьбою, зазначено адекватний та раціональний вибір методів і засобів для досягнення мети згідно рівнів фізичної підготовленості й фізичного розвитку учнів; характеризується структура змісту та проведення навчально-тренувальних занять, а також здійснюється контроль за рівнем оволодіння змістом навчально-тренувального процесу з дзюдо.

4. До складу вищезгаданої методики входили чотири основних компоненти: мотиваційний, організаційний, змістовий та результативний. Усі зазначені компоненти тісно взаємодіють між собою і підпорядковуються основній меті – розвитку особистості учня через навчально-тренувальний процес з дзюдо, який сприяє всебічному розвитку школяра. Ця методика охоплює мету, завдання, принципи, зміст, методи, засоби, форми.

Матеріали розділу відображені в таких публікаціях автора: [14; 15; 16; 17; 18; 20; 23; 25; 28].

Список використаних джерел у другому розділі

1. Апанасенко Г. Л., Волгіна Л. Н., Бушуєв Ю. В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків : методичні рекомендації. Київ: КМАПО, 2000. 12 с.

2. Архипов О. А. Оптимізація педагогічного контролю навчальних досягнень школярів у процесі вивчення єдиноборств. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 4 (177). С. 12–16.

3. Архипов О. А., Носко М. О., Омельчук О. В. Систематизація загальнопатогенних та внутрішньошкільних факторів, що здійснюють несприятливий вплив на здоров'я учнів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 3К(131). С. 297–302.

4. Ахметов Р. Ф., Семчук В. Ф. Особливості швидкокісно-силової підготовленості футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. Вип. 16 (35). С. 41–48.

5. Безчаснюк Б. Вплив секційних занять з різних видів спорту на фізичні якості студентів. Вплив занять різними видами спорту на фізичні якості студентської молоді *Вплив занять різними видами спорту на фізичні якості студентської молоді : тези доповідей круглого столу здобувачів вищої освіти (Вінниця, 25 берез. 2019)*. Вінниця, 2019. С. 6–9.

6. Бишевец Н. Г., Омецинська Н. В., Юсипів Т. В. Теорія ймовірностей та математична статистика з використанням табличного процесора MS Excel: навч. посіб. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2021. 234 с.

7. Васильчук М. В., Медвідь М. К., Сачков Л. С. Збірник нормативних документів з безпеки життєдіяльності. Київ : УАННП «Фенікс», 2020. С. 84–120.

8. Вовченко І. І., Шаверський В. К. Використання інноваційних засобів в управлінні тренувальним процесом волейболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2024. Серія № 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 9 (182). С. 68–72.

9. Гета А. В., Вишар Є. В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Сучасні реабілітаційно-спортивні технології: теорія і практика* : тези доповідей II регіон. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 5 лют. 2018 р.). Полтава, 2018. 131 с.

10. Гільберг Т. Г., Тарнавська С., Хитра З., Павич Н. Нова українська школа: методика навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ» у 3–4-х класах закладів загальної середньої освіти на засадах компетентнісного підходу : навч.-метод. посіб. Київ : Генеза, 2020. 240 с.

11. Голяка С. К., Глухов І. Г. Антропометричні та функціональні показники спортсменів з різним типом конституції тіла. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 6(68). С. 44–48.

12. Грибан Г. П., Мичка І. В., Гарлінська А. М. та ін. Формування комунікативної компетентності в майбутніх учителів фізичної культури під час освітнього процесу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 4(149). С. 43–46.

13. Грибан Г. П., Мичка І. В., Ткаченко П. П. та ін. Розвиток силових якостей у студентів-чоловіків у навчальному процесі з фізичного виховання засобами пауерліфтингу та гирьового спорту. *Науковий часопис НПУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 10(141). С. 39–42.

14. Грибан Г. П., Тимошенко О. В., Ткаченко П. П. Динаміка фізичної підготовленості студентів-аграріїв протягом навчання у вищому навчальному закладі. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2013. Вип. 11(38). С. 16–22.

15. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Плотіцин К. В. Необхідність упровадження здоров'язбережувальних технологій у життєдіяльність студентів з вадами здоров'я. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. І Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Житомир, 17 жовт. 2019 р.). Житомир, 2019. С. 96–101.

16. Грибан Г. П., Філіна В. А. Формування професійної етики у тренерів з дзюдо. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2022. Вип. 4(111). С. 246–261.

17. Грибан Г. П., Філіна В. А., Пилипчук П. Б. Розвиток швидко-силових здібностей в учнів старшого шкільного віку засобами дзюдо : метод. рекомендації. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2023. 24 с.

18. Данилко В. М. Мотивація до оздоровчо-рекреаційної рухової активності старшокласників під час дозвілля. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 5К(113). С. 102–105.

19. Денисова Л. В., Кашуба В. О., Бойко А. В., Хлевна Ю. Л., Вишневецька В. П. Комп'ютерна техніка та методи математичної статистики у фізичному вихованні і спорті: лабораторний практикум. Київ, 2015. 211 с.

20. Захарків С.Й. Психолого-педагогічний аналіз проблеми виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 3(123). С. 60–63.

21. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. для студентів ВНЗ / Вид. 2-ге. Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2019. 206 с.

22. Касіч Н. П. Виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2019. 252 с.

23. Качуровський Д. О. Соціально-педагогічні аспекти розвитку сучасного спортивного плавання : дисер. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2014. 231 с.

24. Корнієнко А. В. Технологізація освітнього процесу в закладах позашкільної освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки: зб. наук. пр. Луган. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка.* Луганськ, 2017. № 7(312). С. 94–98.

25. Корольчук Б. В. Поінформованість молодших школярів щодо аспектів здорового способу життя. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2022. Вип. 2(146). С. 70–73.

26. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : нав.-метод. посіб. Вінниця : Планер, 2016 159 с.

27. Кузнєцова Олена, Грибан Григорій, Проказюк Сергій, Лисанець Ігор. Фізкультурно-оздоровча діяльність та стан здоров'я студентів українського Полісся. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2020. № 3(51). С. 21–25.

28. Куц О., Стефанишин В. Історико-методологічний аналіз впровадження тестового контролю і оцінки фізичної підготовленості учнівської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вінниця, 2006. С. 16–21.

29. Микитчик О. С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту: навч. посіб. Дніпропетровськ : «Вета», 2015. 111 с.

30. Носко М. О., Гаркуша С. В. Метрологія фізичного виховання та спорту : лабораторний практикум. Чернігів : ЧДПУ, 2007. 24 с.

31. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) [Електронний ресурс]. 2019. Режим доступу до ресурсу: https://www.lnu.edu.ua/lifesafety/wpcontent/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf.

32. Пангелова Н., Рубан В. Стан здоров'я і рухова активність учнів 7–10 років сільської школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. 11(119). С. 108–114.

33. Пангелова Н., Рубан В., Кириченко Т. Педагогічні умови оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми 7 – 10 років в умовах сільської школи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 137–147.

34. Пангелова Н., Рубан В., Пангелов Б. Інформативна значущість компонентів рухової системи учнів початкових класів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 1. С. 360–367.

35. Руденко М. М., Кошляк М. А., Дуброва С. В., Коломоєць Г. А., Деревянко В. В. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: *методичний посібник*. Київ – Чернівці: «Букрек», 2020. 380 с.

36. Руховий розвиток школярів різних вікових груп / за наук. ред. М. О. Носка. Чернігів : Десна Поліграф, 2020. 408 с.

37. Сергієнко Ю. П., Лаврентьєв О. М., Гаєвий В. Ю., Старовойт О. В., Степура Т. М. Використання нетрадиційних оздоровчих систем у фізичній культурі засобами тайцзіцюань. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 8(128). С. 171–178.

38. Стельмах Ю. Ю., Сибіль М. Г., Шандригось В. І., Загура Ф. І. Індивідуальна підготовка кваліфікованих борців вільного стилю з урахуванням компонентів анаеробного механізму енергозабезпечення. *Єдиноборства*. 2020. № 1(15). С. 35–45.

39. Стельмах Ю. Ю. Загальні основи методики навчання технічним діям у спортивних видах боротьби: лекція з дисципліни ТіМОВС для студентів II курсу факультету спорту та факультету фізичного виховання за ОКР «бакалавр» (цикл боротьби). Львів : Львівський державний університет фізичної культури, 2020. 17 с.

40. Тимчик М. В., Єрмоменко Є. А. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі занять хортингом. *Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Серія : Психолого-педагогічні науки*. 2013. №5. С. 197–202.

41. Ткаченко П. П. Методика розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.02. Київ, 2017. 287 с.

42. Федоренко Є. С. Мотивація до занять організованою руховою активністю школярів. *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах: матеріали регіональної науково-практичної конференції*. Дніпропетровськ, 2011. С.139–141.

43. Федорченко Т. Є. Формування успішної особистості старшокласника шляхом залучення до здорового способу життя. *Зростаюча особистість у смислоціннісних обрисах* : матер. міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 25 листоп. 2021 р.). Київ, 2021. С. 211–216.

44. Філіна В. А. Вікові закономірності розвитку швидко-силових здібностей учнів-дзюдоїстів закладів загальної середньої освіти. *Сучасний стан та пріоритети модернізації науки, освіти та технологій* : збірник тез доповідей міжнар. наук.-практ. конф. (м. Біла Церква, 10 січ. 2024 р.). Біла Церква, 2024. Ч. 3. С. 81–83.

45. Філіна В. А. Вплив занять дзюдо на психоемоційний стан школярів 16-17 років. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 11(143). С. 148–151.

46. Філіна В. А. Дзюдо: Спорт чи мистецтво? *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи* : зб. наук. пр. II Всеукр. наук.-практ. конф., присвяч. 100-річчю Поліського нац. ун-ту, (Житомир, 17 трав. 2022 р.). Житомир, 2022. С. 84–87.

47. Філіна В. А. Мотивація учнів 10-11 класів до занять з дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 3К(147). С. 434–439.

48. Філіна В. А. Реалізація ключових компетентностей учнів-дзюдоїстів під час тренувальних занять в умовах нової української школи. *Креативна педагогіка*. 2021. Вип. 15. С. 69–71.

49. Фурман Ю., Бойко М., Грузевич І., Слободянюк М. Удосконалення швидкісних якостей плавців 13 – 14 років шляхом підвищення ефективності креатинфосфатного механізму енергозабезпечення м'язової роботи. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2021. № 2. С. 41–47.

50. Харківська А. А., Петриченко Л. О., Кондрацька Л. В. та ін. Психолого-педагогічна діагностика якості освіти у педагогічному ВНЗ : навч.-метод. посіб. заг. ред. Г. Ф. Пономарьова. Харків: Компанія СМІТ, 2016. Ч. 2. 366 с.

51. Цибульська С. М. Технологія, методика патріотичного виховання молодших школярів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2017. № 7(312). С. 163–172.

52. Шевченко О. О. Функціональна анатомія серцево-судинної системи : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2008. 183 с.

53. Яриш А. В., Хандор Д. Р., Акімова Н. О. Динаміка розвитку сили м'язів у студентів першого курсу у процесі навчальної діяльності. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання* : зб. наук. пр. VI міжнар. наук.-практ. конф. (Краматорськ, 13-14 трав. 2020 р.). Краматорськ, 2020. С. 186–191.

54. Dulo O., Furman Y., Nema-Bahyna N., Horvat P., Kutek T. Peculiarities of parameters of aerobic and anaerobic productivity depending on the components of body

weight in young males from the mountainous districts of Zakarpattia. *Wiadomości Lekarskie*. 2023. Vol. 76. P. 2389–2394.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 10 – 11 КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ДЗЮДО

3.1. Критерії та рівні оцінювання готовності учнів 10–11 класів до спортивного вдосконалення в дзюдо та життєдіяльності

Методика розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів за допомогою дзюдо під час навчально-тренувальних занять передбачала вирішення низки дидактичних завдань, цілей та структурних елементів навчального матеріалу, що включали формування знань і навичок у закономірностях розвитку фізичних якостей та здібностей, а також окремих компетенцій. Для досягнення поставленої мети був розроблений алгоритм дій, який містив не лише теоретичні, а й практичні аспекти, структуру та методи реалізації загальної й спеціалізованої фізичної підготовки учнів у процесі тренувань з дзюдо.

Реалізація змістових компонентів методики розвитку швидкісно-силових здібностей підтвердила, що вона сприяє фізичному вдосконаленню учнів, навчанню техніці виконання прийомів дзюдо, а також надає їм необхідні знання, вміння та навички, що підвищують рівень фізичної підготовленості та формують фізкультурно-оздоровчі й спортивні компетенції. Самовдосконалення учнів засобами дзюдо є основою для формування знань і навичок, що створює базу для розвитку фізкультурно-оздоровчих і спортивних компетенцій. Методичні принципи цієї методики виконують функцію адаптації прийомів, форм і методів дзюдо до умов тренувального процесу з метою досягнення високих результатів у спорті. Зміст розробленої методики в навчально-тренувальному процесі з дзюдо наповнений складовими залежно від рівня фізичної підготовленості учнів, наявної матеріально-технічної бази, обраних засобів та методів навчання, форм проведення занять, а також етапу впровадження методики.

Для оцінки ефективності проведених досліджень були організовані тести та анкетування для учнів. Оцінка результатів ефективності методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів засобами дзюдо здійснювалася для забезпечення їхньої підготовленості та управління навчально-тренувальним процесом. Оцінка ґрунтувалася на засадах теорії управління та передбачала чітко визначений алгоритм дій для вчителя та учнів експериментальної групи, спрямований на отримання об'єктивних і достовірних даних щодо ефективності методики та коригування навчального процесу.

Для оцінювання ефективності методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів були визначені критерії, що відображають рівень їх фізкультурно-оздоровчої та спортивної підготовки. Результативність методики оцінювалася за конкретними показниками, зокрема:

- рівень готовності учнів до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності під час занять з дзюдо;
- готовність учнів продовжувати тренування з дзюдо після закінчення школи.

Крім освоєння основних навичок фізичного виховання, результативність використання методики розвитку швидкісно-силових здібностей за допомогою дзюдо можна визначити через прогрес учнів у фізкультурно-оздоровчих та спортивних компетенціях. До таких компетенцій належать: знання історії дзюдо в Україні та у світі; розуміння теорії виконання прийомів дзюдо; здатність проводити самостійну розминку за допомогою дзюдо тощо.

Для досягнення мети в фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності, формування особистої фізичної культури та опанування основними компетенціями в дзюдо учень повинен засвоїти певні компетентності, зокрема:

- *розуміти*: важливість регулярних занять дзюдо для розвитку організму, покращення працездатності й функціональних можливостей підготовки до життєдіяльності;
- *знати*: значення регулярних тренувань з дзюдо для підтримання оптимального рівня працездатності та фізичної підготовленості;

- *вміти*: скласти й провести комплекс ранкової зарядки, використовуючи спеціальні вправи з дзюдо; визначати обсяг та інтенсивність фізичного навантаження на заняттях; працювати з навчально-методичними матеріалами з дзюдо та іншими видами спорту;

- *оволодіти*: особистісно орієнтованим вибором виду спорту та розумінням його значення для здорового способу життя; планом самовдосконалення та самовиховання; навичками самоконтролю в процесі занять дзюдо, що сприяють удосконаленню спортивної майстерності, підвищенню працездатності та розвитку фізичних якостей.

Беручи до уваги попередньо викладене, були визначені ключові критерії підготовленості учнів 10–11 класів до життєдіяльності та до впровадження і застосування засобів дзюдо як у повсякденному житті, так і під час фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності: **мотиваційний, когнітивний та діяльнісний**.

Мотиваційний критерій готовності учнів до використання засобів дзюдо у фізкультурно-оздоровчій та спортивній практиці можна визначити як систему усвідомлених потреб і мотивів до здорового способу життя, поліпшення життєдіяльності через самореалізацію, вибір індивідуальних навчально-тренувальних занять з дзюдо як частини програми самовиховання, саморозвитку та самоосвіти. Рівні готовності учнів до використання засобів дзюдо для постійного вдосконалення спортивної та фізкультурної майстерності є показниками мотиваційного критерію.

Цей компонент оцінювався за такими показниками: мотиваційно-ціннісне ставлення до засобів дзюдо, якість виконання *самостійних розминок* з дзюдо поза уроками, рівень сформованих мотивів та інтересів до занять дзюдо, ставлення до навчально-тренувального процесу. Оцінка інтересу та ставлення учнів 10–11 класів до навчально-тренувальних занять за допомогою цього виду спорту визначалась як: високий, середній і низький. Критерії оцінювання рівня інтересу та ставлення до навчально-тренувального процесу визначалися через: а) анкетне опитування; б) оцінювання, проведене вчителем-експериментатором під час особистих бесід з

кожним учнем. Згідно з цими результатами учні отримували загальну оцінку, яка відображала їхній рівень зацікавленості та ставлення до занять дзюдо, а також до фізичного виховання в цілому.

Когнітивний критерій готовності до використання засобів дзюдо в процесі навчально-тренувальних занять та життєдіяльності можна розглядати як систему, через яку здобуваються знання з теорії та методики організації навчально-тренувальних занять, а також участі в спортивних заходах, що включають показові виступи з дзюдо. Характеристики когнітивного критерію та ступені готовності учнів до практичної діяльності визначалися через здобуті знання та уміння.

Діяльнісний критерій готовності учнів 10–11 класів до використання засобів дзюдо у життєдіяльності охоплював набуті методи дій для формування індивідуального набору рухових вмінь та навичок, необхідних для занять дзюдо, а також для застосування здобутих знань і навичок у повсякденному житті з метою відновлення та підтримки працездатності. У процесі оцінки готовності учнів до застосування прийомів дзюдо в майбутньому враховувався рівень засвоєння специфічних знань, навичок та вмінь як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості, а також здатність самостійно контролювати свою фізичну підготовленість. Ключовими критеріями були – стан фізичної підготовленості, розвиток швидкісно-силових здібностей, а також наявність сформованих фізкультурно-оздоровчих і спортивних компетентностей.

Фізична підготовленість учнів, що займаються дзюдо, оцінювалася за рівнем досягнутого розвитку швидкісно-силових здібностей. Основним шляхом забезпечення фізичної готовності учнів 10–11 класів та покращення їх фізичного розвитку є розвиток швидкісно-силових здібностей через регулярне виконання спеціальних вправ та прийомів дзюдо. Учень може освоювати методи, способи, прийоми та форми фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності засобами дзюдо, результатом яких є безперервне фізичне вдосконалення, підтримка здорового способу життя, самопізнання, розвиток фізичних якостей і здібностей, формування умінь і навичок. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні компетенції

учнів 10–11 класів оцінювалися за рівнями: **високий, достатній, середній і початковий** (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Фізкультурно-оздоровчі та спортивні компетентності
учнів-дзюдоїстів 10 – 11 класів**

Рівні	Бали	Характеристика навчальних досягнень учня
Початковий	1	Передбачає розпізнавання прийомів з дзюдо.
	2	Може назвати прийом та частково описати його виконання.
	3	Частково розпізнає обладнання та інвентар для проведення занять з дзюдо. За допомогою вчителя, учень виконує елементарні фізичні вправи.
Середній	4	Передбачає оволодіння елементарними фізичними вправами, необхідними для подальшого розучування прийомів з дзюдо.
	5	Має фрагментарні уявлення про історію розвитку дзюдо, прийоми дзюдо тощо.
	6	Не повною мірою виконує на навчально-тренувальних заняттях прийоми з дзюдо, спеціальні фізичні вправи; потребує додаткового стимулювання від тренера.
Достатній	7	Володіє системою знань з історії дзюдо; прийомів дзюдо; спеціальних та загальнорозвиваючих вправ з дзюдо, щодо розвитку та удосконалення швидкісно-силових здібностей та інших фізичних якостей.
	8	Систематично відвідує заняття з дзюдо, повною мірою виконує поставлені завдання тренером, виконує прийоми дзюдо, спеціальні фізичні вправи, але під час використання засобів дзюдо спостерігаються відхилення в системі їх виконання.
	9	Має зацікавленість у підвищенні рівня своєї фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей.
Високий	10	Володіє такими теоретичними відомостями та діяльнісними компонентами: 1) вміє організовувати та виконувати загально-розвиваючі та спеціально-розвиваючі вправи; 2) вміє якісно виконувати прийоми дзюдо на швидкість з різними партнерами; 3) ефективно застосовує прийоми дзюдо та техніко-тактичні дії під час поєдинку.

Продовження табл. 3.1

	11	Систематично відвідує навчально-тренувальні заняття з дзюдо. В процесі навчально-тренувальних занять з дзюдо має стійкий інтерес до виконання поставлених завдань вчителем-тренером. Учень вміє підбирати прийоми, фізичні вправи, методи та застосовувати їх під час навчально-тренувального поєдинку. Активно бере участь в рухливих іграх з елементами боротьби.
	12	Володіє глибокими знаннями і уміннями та застосовує їх в нестандартних ситуаціях; старанно виконує всі навчально-тренувальні завдання під час заняття; під час виконання завдань проявляє позитивні лідерські якості.

Початковий рівень визначається обмеженим володінням учнем лише частини навчального матеріалу з дзюдо. Учень здатний лише частково розпізнати інвентар та обладнання, що використовуються на заняттях з дзюдо, має поверхневе уявлення про прийоми дзюдо. Він виконує базові фізичні вправи та використовує навчальний інвентар лише за допомогою вчителя.

Середній рівень готовності характеризується наявністю окремих вмінь і навичок, проте учень не здатен повною мірою застосовувати засоби дзюдо під час навчально-тренувальних занять. Він має деякі уявлення про дзюдо, але потребує зовнішнього стимулювання для активної участі в заняттях і відвідує їх нерегулярно.

Достатній рівень виявляється в тому, що учень має розвинену систему знань, навичок і вмінь, а також володіє різними методами, здатен повноцінно використовувати засоби дзюдо, хоча система їх застосування ще не є цілісною. Учень демонструє стійкий інтерес до використання набутих знань умінь та навичок у фізкультурно-оздоровчій і спортивній діяльності, оскільки систематичне заняття фізичними вправами та регулярне відвідування занять з дзюдо дозволяє йому прагнути підвищити спортивну майстерність.

Високий рівень готовності характеризується наявністю у учня повної системи навичок і вмінь з дзюдо. Він здатен ефективно застосовувати ці знання під час

занять, проявляє стійкий інтерес до дзюдо, активно бере участь у заняттях і самостійно відвідує тренування. Учень має глибокі знання та уміння, вміє застосовувати їх у нестандартних ситуаціях, ретельно виконує навчально-тренувальні завдання і демонструє лідерські якості в процесі їх виконання.

3.2. Аналіз ефективності застосування методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів засобами дзюдо

Ефективність методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів за допомогою дзюдо в контексті навчально-тренувального процесу оцінюється через ступінь поліпшення досягнутих результатів, порівнюючи їх з початковими та очікуваними. Загальна оцінка результативності застосування цієї методики ґрунтується на різноманітних показниках, що покращують якість її впливу на навчально-тренувальний та виховний процес у дзюдо. Педагогічний експеримент, спрямований на виявлення ефективності методики, мав за мету визначити, в якій мірі розроблена методика забезпечує досягнення цілей щодо підвищення рухової активності учнів і розвитку їхніх швидкісно-силових здібностей через заняття дзюдо порівняно з іншими видами рухової активності.

Результативність розробленої методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів за допомогою дзюдо оцінювалася за такими критеріями:

1) рівень теоретичних знань з програми дзюдо; 2) динаміка формування мотиваційно-ціннісного ставлення до спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності; 3) рівень інтересу учнів до навчально-тренувального процесу з дзюдо; 4) розвиток фізичних якостей і швидкісно-силових здібностей; 5) стану фізичної підготовленості; 6) стан фізичної підготовленості (виконання спеціальних вправ і прийомів дзюдо); 7) динаміка фізичного розвитку; 8) зміни функціональних показників; 9) динаміка результатів фізичного розвитку і показників; 10) рівень

психоемоційного стану; 11) стан самостійної фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності; 12) наявність сформованих фізкультурних, оздоровчих, спортивних компетентностей. Оцінка результативності методики розвитку швидко-силових здібностей засобами дзюдо здійснювалася в позаурочний час для контрольної та експериментальної груп, з урахуванням вищезазначених критеріїв.

Г. П. Грибан у своїх дослідженнях підкреслює, що фізичне виховання не є додатковим елементом до виховного процесу, а є його важливою та невід'ємною частиною. Оволодіння необхідними знаннями, уміннями і навичками в галузі фізичної культури, спорту, здорового способу життя та психофізичної підготовки забезпечує розширення та формування науково-пізнавального потенціалу учнівської молоді, а також сприяє довготривалому збереженню її здоров'я та працездатності. Це в майбутньому допоможе залучити наступні покоління до регулярних занять фізичними вправами, участі в спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах [1; 2, с. 19–20].

Аналіз отриманих результатів дослідження показав, що методика розвитку швидко-силових здібностей в учнів 10–11 класів за допомогою дзюдо сприяє ефективному освоєнню теоретичних знань, стимулює інтерес до самовдосконалення не лише в дзюдо, а й у багатьох інших аспектах фізичної культури та здорового способу життя. Завдяки впровадженню цієї методики в позаурочний процес учнів-дзюдоїстів експериментальної групи було зафіксовано помітне підвищення рівня засвоєння теоретичних знань з історії дзюдо, еволюції змагальних правил і технічних прийомів. Результати експерименту підтвердили, що теоретичні знання стали основою для розвитку свідомості учнів експериментальної групи 10–11 класів, викликаючи в них потребу в заняттях єдиноборствами, зокрема дзюдо. Оволодіння теорією дзюдо стало каталізатором для учнів цієї групи щодо аналізу технічних аспектів виконання підготовчих вправ та прийомів і сприяло пошуку найбільш ефективних методів розвитку швидко-силових здібностей і вдосконалення спортивної майстерності.

Результати педагогічного експерименту продемонстрували чітку динаміку зростання рівня теоретичних знань в учнів 10–11 класів експериментальної групи, які проходили навчання за розробленою методикою розвитку швидкісно-силових здібностей засобами дзюдо (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Динаміка теоретичних знань учнів експериментальної групи впродовж педагогічного формувального експерименту (у балах)

Складність питання	До експерименту	Після експерименту	Різниця	Достовірність різниці	
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\Delta \bar{X}$	t	P
I рівень складності	$6,52 \pm 0,21$	$11,21 \pm 0,31$	4,69	3,96	<0,001
II рівень складності	$4,12 \pm 0,19$	$10,27 \pm 0,27$	6,15	4,17	<0,001
III рівень складності	$3,02 \pm 0,24$	$10,48 \pm 0,32$	7,46	4,28	<0,001

Завдяки наявності теоретичних знань учні зможуть більш ефективно освоювати техніко-тактичні навички, збільшувати арсенал прийомів, покращувати загальний рівень фізичного розвитку, а також формувати впевненість під час навчально-тренувальної діяльності. На початковому етапі експерименту результати відповідей учнів за першим рівнем складності були такими: 77,8 % учнів продемонстрували низький рівень теоретичних знань, тоді як 22,2 % досягли середнього рівня. За результатами тестування за другим рівнем складності виявилось, що 25,9 % учнів показали середній рівень знань з дзюдо, а 74,1 % учнів продемонстрували низький рівень. Також було встановлено, що на початку експерименту за третім рівнем складності 88,9 % учнів мали низький рівень теоретичних знань, а лише 11,1 % учнів-дзюдоїстів володіли середнім рівнем теоретичних знань (рис. 3.1) (додаток 3).

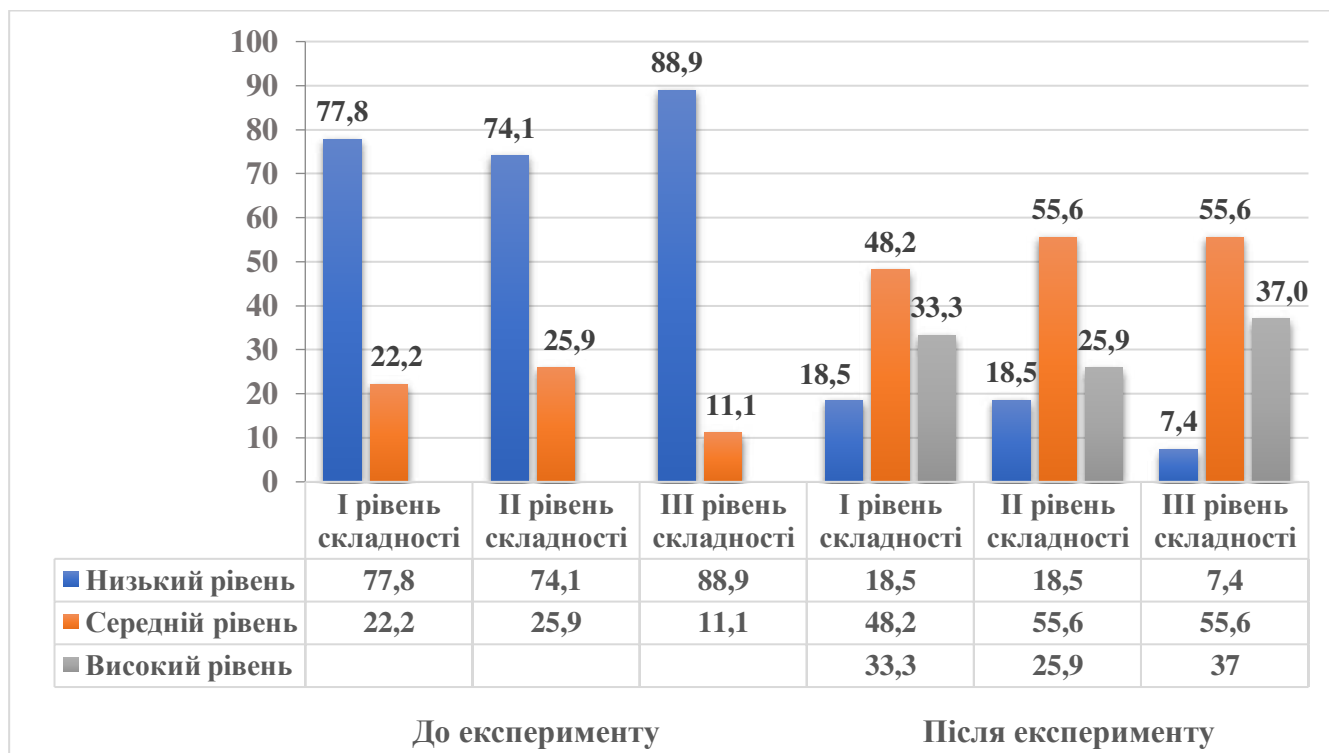


Рис. 3.1. Динаміка рівня теоретичних знань учнів 10–11 класів протягом формувального експерименту (%)

Після завершення експерименту учні експериментальної групи продемонстрували такі результати за I рівнем складності: 33,3 % респондентів досягли високого рівня теоретичних знань, 48,2 % середнього рівня, а 18,5 % – низького рівня. Результати опитування за II рівнем складності також показали покращення: 25,9 % учнів здобули високий рівень теоретичних знань, 55,6 % – середній рівень, і, 18,5 % – низький. Попри те, що питання III рівня складності були більш складними, респонденти продемонстрували позитивну динаміку: 37,0 % учнів досягли високого рівня теоретичних знань, 55,6 % – середнього, і лише 7,4 % опитаних мали низький рівень. Оцінка теоретичних знань учнів-дзюдоїстів проводилася за 12-бальною шкалою (рис. 3.2).



Рис. 3.2. Шкала визначення рівня теоретичних знань з дзюдо

Було встановлено значний приріст теоретичних знань за трьома рівнями складності серед учнів 10–11 класів експериментальної групи після проведення експерименту, з показником $P < 0,001$.

У процесі педагогічного формувального експерименту було проведено оцінювання мотиваційно-ціннісного ставлення учнів експериментальної групи до фізичної культури та спортивної діяльності за допомогою анкетування та експертної оцінки тренера. Це дозволило визначити рівні мотивації (високий, середній, низький) серед учнів-дзюдоїстів. Учні, які мали чітке усвідомлення важливості занять фізкультурою та дзюдо, з розумінням своїх цілей та шляхів їх досягнення, демонстрували *високий рівень* мотивації. *Середній рівень* мотивації мали учні, у яких спостерігалось менш позитивне ставлення до навчально-тренувального процесу з дзюдо, порівняно з учнями, які проявляли високий рівень мотивації. Учні з *низьким рівнем* мотивації усвідомлювали важливість фізкультури та дзюдо, але їх позитивні мотиви були незначними.

Упровадження методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів засобами дзюдо в навчальний процес експериментальної групи значно змінило їх ставлення до фізкультури та тренувань, що сприяло підвищенню мотиваційно-ціннісного ставлення до дзюдо. Це проявилось в збільшенні прагнення до покращення спортивних результатів, здобуття спортивних розрядів та участі в

змаганнях на міському та обласному рівнях. Також змінилася мотивація учнів у експериментальній групі, де 70,3 % мали високий рівень мотивації, порівняно з 26,0 % у контрольній групі, де приріст складав лише 3,8 % (табл. 3.3). Значне збільшення учнів з високим та середнім рівнем мотивації відбулося за рахунок зменшення числа учнів з низьким рівнем мотивації до фізичних вправ. Після експерименту 26,0 % учнів експериментальної групи мали середній рівень мотивації, в той час як в контрольній групі цей показник становив 48,1 %. Кількість учнів з низьким рівнем мотивації в експериментальній групі зменшилася на 25,9 %, в той час як у контрольній групі зниження склало лише 3,8 %.

Таблиця 3.3

**Динаміка формування мотиваційно-ціннісного ставлення учнів
10–11 класів до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності**

Групи	Рівень мотивації	До експерименту		Після експерименту		Приріст у %
		Кількість	%	Кількість	%	
ЕГ (n=27)	Високий	9	33,3	19	70,3	37
	Середній	10	37,1	7	26,0	–11,1
	Низький	8	29,6	1	3,7	–25,9
КГ (n=27)	Високий	6	22,2	7	26,0	3,8
	Середній	12	44,4	13	48,1	–3,7
	Низький	9	33,4	7	25,9	–3,8

Упровадження методики розвитку швидко-силових здібностей засобами дзюдо в навчально-тренувальний процес учнів 10–11 класів сприяло зміцненню мотиваційно-ціннісного ставлення до рухової активності серед учнів-дзюдоїстів експериментальної групи. Отже, результати дослідження демонструють, що ефективно підвищення мотивації до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності досягається через індивідуальний підхід у виборі виду рухової активності, зокрема занять дзюдо. Крім того, учні експериментальної групи почали рідше пропускати заняття фізичною культурою в школі, активніше брати участь у позаурочних тренуваннях з дзюдо, більше уваги приділяти ранковій гігієнічній

гімнастиці та участі в спортивно-масових заходах, що проводяться як у школі, так і в місті.

Заняття дзюдо сприяють створенню міцного здоров'я, що є основою для розвитку інших аспектів культури учнівської молоді, що, в свою чергу, забезпечує підвищення продуктивності навчально-пізнавальної діяльності. За допомогою проведеного анкетування було виявлено основні стимули учнів-дзюдоїстів експериментальної групи, які вони пов'язують із заняттями дзюдо, а також їх місце в загальній мотиваційній ієрархії. Мотив – «бути фізично гармонійно розвиненим і здоровим» посів першу позицію в загальному списку пріоритетів, «вміння захищати себе» – другу, «досягнення високого рівня фізичних якостей» – третю, «мати спортивну мати спортивну статуру та подобатися дівчатам» – четверту, «бажання більше спілкуватися з однолітками» – п'яту, «стати чемпіоном регіону» – шосту і «самоствердитися» – сьому. Ці мотиви стали домінуючими серед учнів (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

**Мотиви, що спонукають учнів експериментальної групи
до занять з дзюдо (n = 27)**

Мотиви	Рейтингове місце
Бути гармонійно розвиненим і здоровим	1
Вміти себе захистити	2
Мати високий рівень розвитку фізичних якостей	3
Мати спортивну статуру та подобатися дівчатам	4
Спілкування з однолітками та друзями	5
Стати чемпіоном регіону	6
Самоствердження	7
Отримання задоволення від тренувань	8
Бажання бути рішучим і впевненим у власних силах	9
Сучасна спортивна інфраструктура навчального закладу	10
Участь у всеукраїнських турнірах з дзюдо	11
Опанування нових знань, умінь та навичок	12

Дослідження мотивів учнів-дзюдоїстів експериментальної групи щодо участі в тренуваннях дзюдо показало, що більшість учнів мають високий рівень зацікавленості та амбіцій, спрямованих на досягнення лідируючих позицій у своєму виді спорту та розвитку фізичних якостей і здібностей. Вони прагнуть до гармонійного фізичного розвитку, зокрема, вивчати техніки самозахисту. Мотивація до дзюдо формується через отриману інформацію під час тренувань, перегляд відеоматеріалів, відвідування змагань і участь у них. Рівень мотивації є важливим фактором, який визначає фізичну активність учнів. Інтерес до дзюдо може бути різноманітним, багатошаровим і глибоким. Наприклад, при вивченні прийомів важливо зацікавити учнів у єдиноборствах, фізкультурі та стимулювати їх до самостійних тренувань. Цього можна досягти, застосовуючи різноманітні фізичні вправи, рухливі ігри з елементами боротьби та підтримуючи позитивну емоційну атмосферу на заняттях. Якщо учні отримують задоволення від тренувань, вони із задоволенням будуть відвідувати наступні заняття.

Для досягнення успіху учням потрібно створити належні умови для тренувального процесу, підтримувати їх інтерес до обраного виду спорту, навчити техніки виконання прийомів дзюдо, що, в свою чергу, підвищить їхню фізичну активність. Оскільки правильне формулювання мети безпосередньо впливає на ефективність навчання, важливо, щоб вона визначала прагнення учнів, адже мотивація виступає як чинник, що стимулює їх до подолання труднощів. Можливість оцінювати свої досягнення є важливим елементом мотивації у тренувальному процесі з дзюдо. Таким чином, мета занять є критичним фактором активізації учнів до участі у навчально-тренувальних заняттях.

Зазначимо, що існує кілька чинників, які можуть негативно впливати на відвідування занять дзюдо, серед яких: падіння під час тренувань (29,6 %), травми (25,9 %), роль спаринг-партнера (22,2 %), втома під час тренувань (18,5 %), надмірне навантаження (11,1 %), відволікання друзів під час занять (7,4 %), негативне ставлення тренера (7,4 %), нецікаві заняття (3,7 %), і 44,4 % учнів не визначилися з відповіддю (рис. 3.3).



Рис. 3.3. Чинники, які негативно впливають на відвідування учнями 10–11 класів навчально-тренувальних занять з дзюдо (n = 27)

Попри вищезгадані моменти, важливо враховувати, що існують численні фактори, які сприяють зацікавленості учнів у навчально-тренувальному процесі з дзюдо. Однак ці фактори можуть втратити свою значущість, якщо учні успішно подолають певні труднощі цього процесу. Дослідження показали, що основними факторами, які позитивно впливають на ставлення учнів 10–11 класів до занять з дзюдо, є: удосконалення техніки кидків; участь у спарингах; виконання вправ спрямованих на загальну та спеціальну фізичну підготовку; різноманіття та специфічність вправ; спортивні ігри та рухливі ігри з елементами боротьби (рис. 3.4).

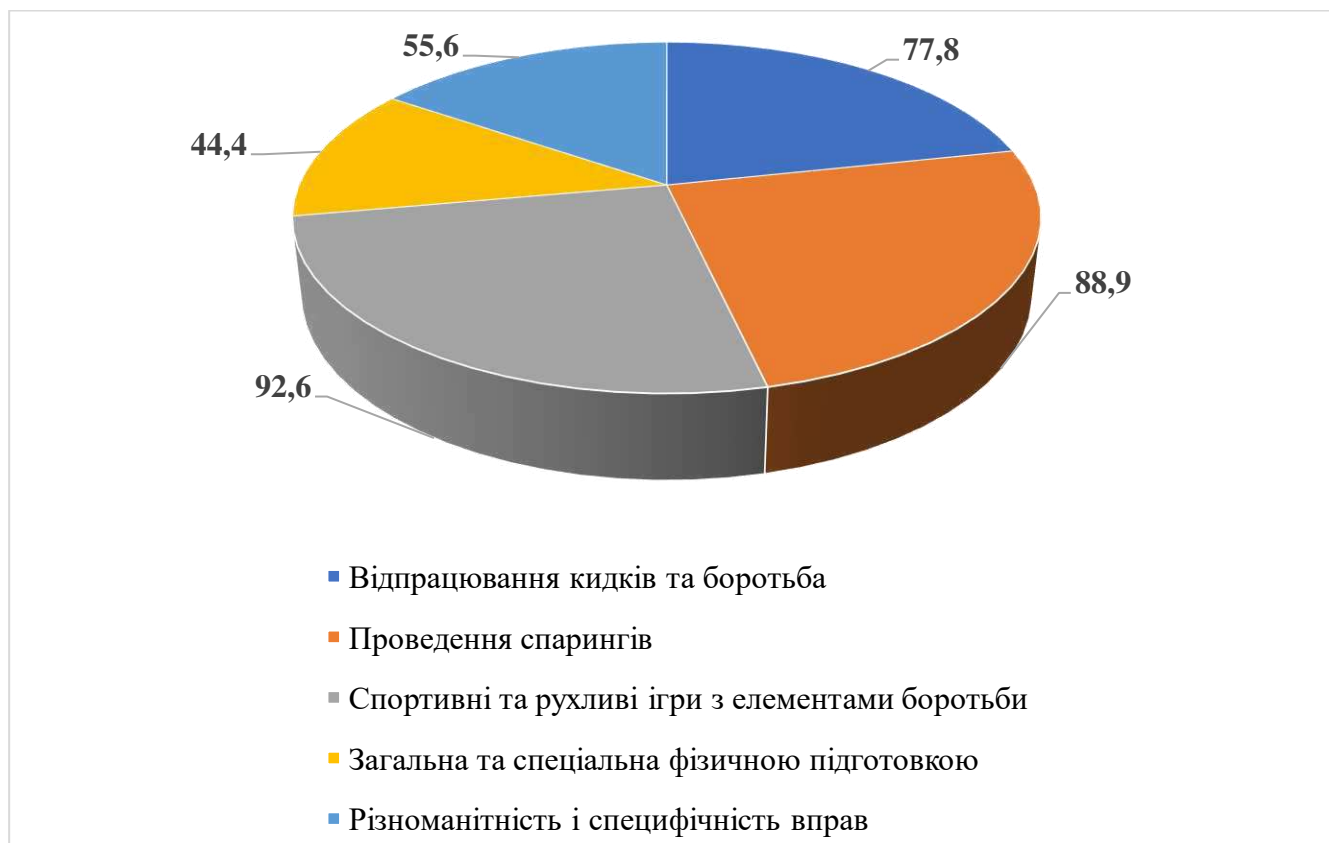


Рис. 3.4. Чинники, що позитивно впливають на відвідування учнями 10–11 класів навчально-тренувальних занять з дзюдо ($n = 27$)

Варто зазначити, що для поліпшення ставлення учнів 10–11 класів до занять з дзюдо важливо вдосконалити сам процес та зміст навчальних занять, оновити матеріально-технічну базу, а також підвищити емоційний настрій учнів під час тренувань.

Завершення педагогічного формульовального експерименту показало, що серед учнів 10–11 класів експериментальної групи спостерігається значне покращення результатів. Так 96,3 % учнів відзначили підвищення рівня спортивної майстерності, 77,8 % покращили рівень фізичної підготовленості, 70,4 % навчилися технікам самозахисту, а 48,1 % помітили поліпшення морально-вольових якостей. Водночас 3,7 % учнів не відзначили жодних змін після проведених тренувальних занять. Учні також вказали, що найістотніше покращення стосувалося таких

показників, як швидко-силові здібності (70,4 %), сила (59,3 %), швидкість (44,4 %), витривалість (40,7 %) спритність і координація (22,2 %) та гнучкість (7,4 %) (рис.3.5).

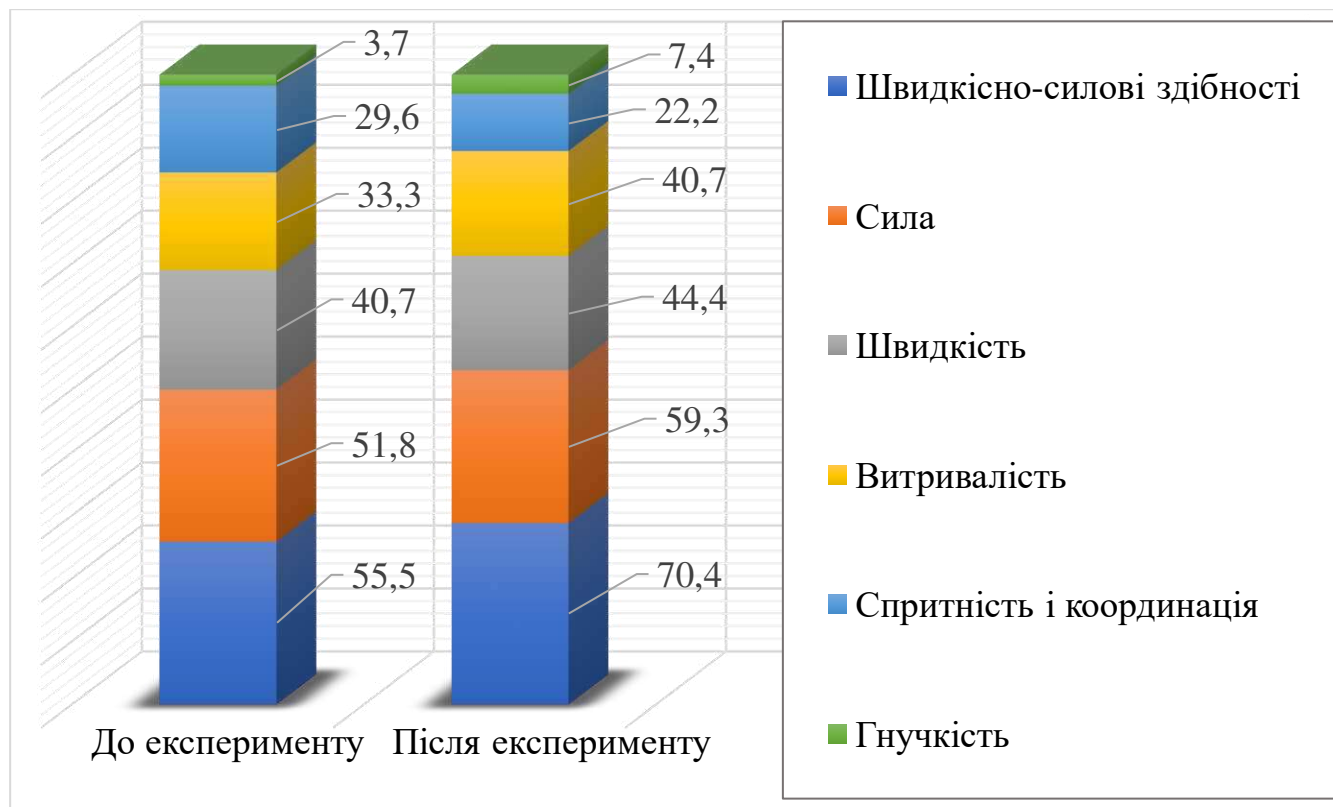


Рис. 3.5. Суб'єктивна оцінка учнями 10–11 класів рівня розвитку фізичних якостей у процесі занять з дзюдо після завершення педагогічного експерименту (%)

Крім того, під час опитування після впровадження методики, учні зазначили, що заняття з дзюдо сприяють розвитку особистісних якостей, серед яких дисциплінованість (92,6 %); працездатність (88,9 %); витримка та самовладання (85,2 %); рішучість і сміливість (81,5 %); колективізм (66,7 %); ініціативність і самостійність (59,6 %); наполегливість і завзятість (48,1 %); цілеспрямованість (44,4 %) (рис. 3.6).

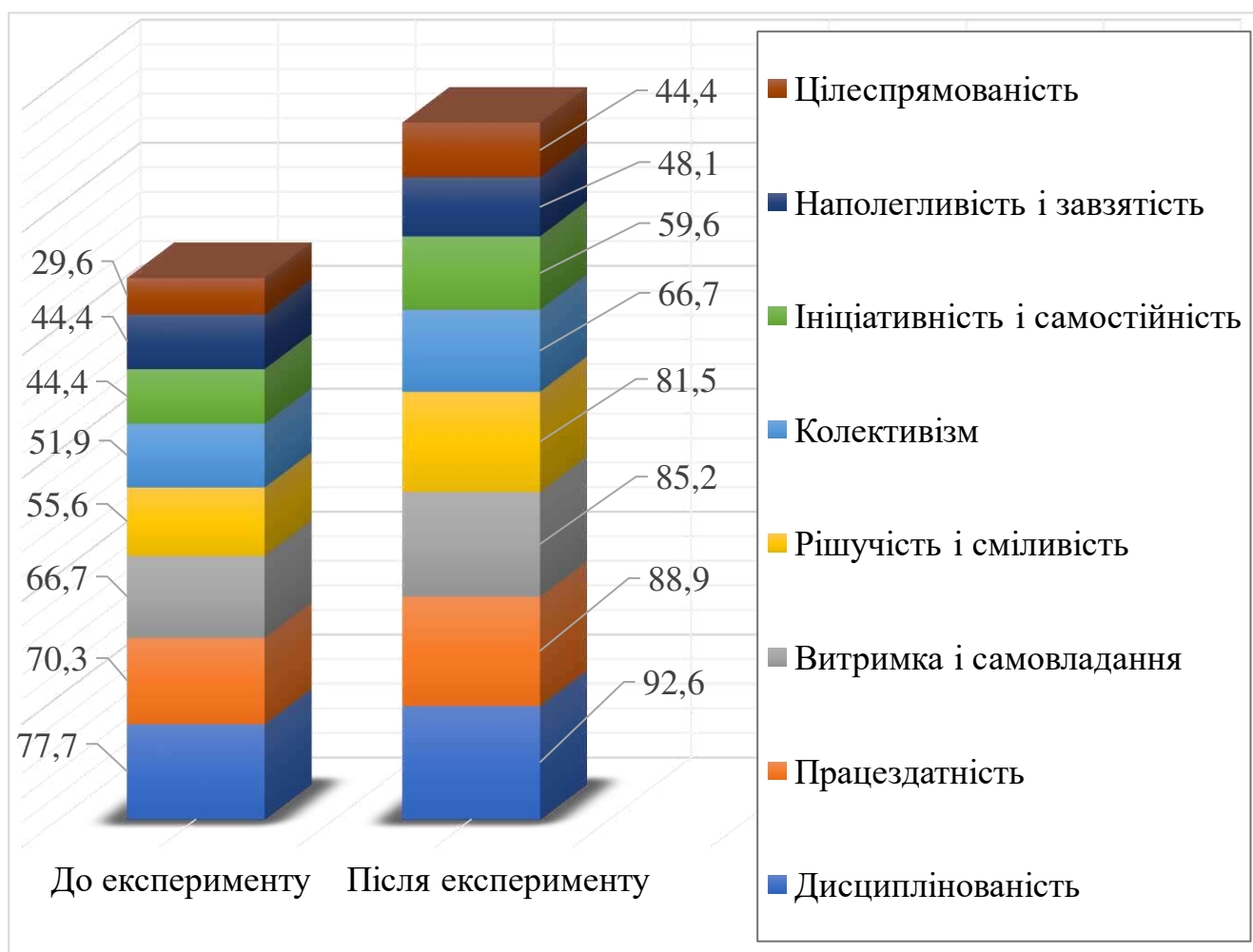


Рис. 3.6. Суб'єктивна оцінка учнями 10–11 класів вияву особистісних якостей під час занять з дзюдо впродовж педагогічного формувального експерименту (%)

Педагогічний формувальний експеримент був спрямований на те, щоб визначити, наскільки ефективно розроблена методика сприяє досягненню поставлених цілей навчання з дзюдо учнів 10 – 11 класів порівняно з традиційним підходом до тренувального процесу. Аналіз результатів тестування фізичної підготовленості учнів, що брали участь в експерименті, показав, що при виконанні бігу на 30 м між учнями експериментальної та контрольної групи не спостерігалось значних відмінностей у результатах. Відповідно приріст становив – 1,2 с і 1,1 с

($P < 0,001$). Суттєве покращення показників в стрибку у довжину з місця відбулося в учнів експериментальної групи. До експерименту учні мали результат – $190 \pm 2,77$ см, після експерименту – $213 \pm 2,71$ см, приріст становив – 23,0 см ($P < 0,05$). Одночасно показники учнів контрольної групи не виявили статистично значущих відмінностей, приріст склав лише 2,0 см ($P > 0,05$). Натомість учні експериментальної групи значно покращили свої результати у вправі на згинання та розгинання рук в упорі лежачи, до експерименту показник був – $20,65 \pm 9,12$ разів, після – $29,18 \pm 10,32$ разів, приріст становив – 8,53 разів ($P < 0,001$). В контрольній групі відбулися незначні покращення, до експерименту показник був – $20,46 \pm 8,16$ разів, після – $24,89 \pm 9,86$ разів, приріст – 4,43 рази ($P < 0,05$). У підтягуванні на високій перекладині учні експериментальної групи до експерименту мали результат – $5,56 \pm 4,67$ разів, після експерименту – $9,72 \pm 4,32$ разів, приріст становив – 4,16 разів ($P < 0,001$). Не так суттєво, але достовірно покращили свої результати й учні контрольної групи, до експерименту результат був – $5,78 \pm 3,54$ разів, після експерименту – $6,08 \pm 3,39$ разів, приріст – 0,3 рази ($P > 0,05$). Суттєве покращення відбулося в результатах піднімання тулуба в сід за 30 с в учнів експериментальної групи, до експерименту – $15,55 \pm 6,23$ разів, після експерименту – $24,16 \pm 6,65$ разів, приріст становив – 8,61 разів ($P < 0,001$). У контрольній групі до експерименту результат був – $16,55 \pm 7,06$ разів, після експерименту – $18,67 \pm 7,75$ разів, приріст становив – 2,12 разів ($P < 0,05$). Аналіз результатів тестування з човникового бігу 4х9 м в учнів експериментальної групи показав суттєві покращення, до експерименту результат був – $10,9 \pm 0,88$ с, після – $10,1 \pm 0,92$ с, приріст – 0,8 с ($P < 0,05$). В учнів контрольної групи до експерименту результат становив – $10,6 \pm 0,92$ с, після експерименту – $10,4 \pm 0,98$ с, приріст – 0,2 с ($P > 0,05$) (табл. 3.5). Учні експериментальної групи достовірно покращили показники у всіх тестах ($P < 0,05$ – $0,001$), учні контрольної групи спромоглися лише суттєво покращити результати у бігу з високого старту на 30 м на 1,1 с, у згинанні та розгинанні рук в

упорі лежачи на 4,43 рази, у підніманні тулуба в сід із положення лежачи на спині на 2,12 разів ($P < 0,05-001$).

Таблиця 3.5

Динаміка показників фізичної підготовленості учнів експериментальних груп впродовж педагогічного формувального експерименту

Тести	Групи	До експерименту	Після експерименту	Приріст $\Delta \bar{X}$	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		t	P
Біг з високого старту на 30 м, с	ЕГ	6,0 $\pm$ 0,05	4,8 $\pm$ 0,03	1,2	4,23	<0,001
	КГ	6,6 $\pm$ 0,03	5,5 $\pm$ 0,04	1,1	2,91	<0,01
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	190 $\pm$ 2,77	213 $\pm$ 2,71	23,0	2,46	<0,05
	КГ	191 $\pm$ 1,8	193 $\pm$ 1,2	2,0	1,64	>0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	ЕГ	20,65 $\pm$ 9,12	29,18 $\pm$ 10,32	8,53	4,32	<0,001
	КГ	20,46 $\pm$ 8,16	24,89 $\pm$ 9,86	4,43	2,51	<0,05
Підтягування на високій перекладині, разів	ЕГ	5,56 $\pm$ 4,67	9,72 $\pm$ 4,32	4,16	4,57	<0,001
	КГ	5,78 $\pm$ 3,54	6,08 $\pm$ 3,39	0,3	1,48	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	ЕГ	15,55 $\pm$ 6,23	24,16 $\pm$ 6,65	8,61	4,49	<0,001
	КГ	16,55 $\pm$ 7,06	18,67 $\pm$ 7,75	2,12	2,18	<0,05
Човниковий біг 4x9 м, с	ЕГ	10,9 $\pm$ 0,88	10,1 $\pm$ 0,92	0,8	2,08	<0,05
	КГ	10,6 $\pm$ 0,92	10,4 $\pm$ 0,98	0,2	1,36	>0,05

Необхідно відзначити, що низький рівень фізичної підготовленості учнів часто призводить до невпевненості в своїх діях, адаптаційного дискомфорту, уповільнення відновлювальних процесів під час фізичних та розумових навантажень, емоційного пригнічення, а також зниженої працездатності серцево-судинної системи, що в цілому має негативний вплив на ефективність навчально-тренувальної діяльності.

Варто відмітити, що низький рівень фізичної підготовленості учнів супроводжується невпевненістю у своїх діях, адаптаційним дискомфортом,

погіршенням відновлювальних процесів під час фізичного та розумового навантаження, пригніченістю, задовільною працездатністю серцево-судинної системи, що у цілому негативно відбивається на навчально-тренувальній діяльності.

Динаміка швидкісно-силових здібностей учнів упродовж педагогічного формувального експерименту була наступною: до експерименту в експериментальній групі кількість учнів з високим рівнем становила 7,4 %, після – 18,5 %, приріст 11,1 %; з достатнім рівнем до експерименту – 22,2 %, після експерименту – 29,6 %, приріст 7,4 %; з середнім рівнем до експерименту – 29,6 %, після експерименту – 40,8 %, приріст 11,2 %; з початковим рівнем до експерименту – 40,8 %, після експерименту – 11,1 %, приріст 11,1 %. У контрольній групі з високим і достатнім рівнем кількість учнів до експерименту становила такий самий відсоток, як і після експерименту – 7,4 % і 22,2 % відповідно; з середнім рівнем до експерименту – 33,3 %, після експерименту – 37,1 %, приріст 3,8 %; з початковим рівнем до експерименту – 37,1 %, після експерименту – 33,3 %, приріст 3,8 % (табл. 3.6). Показники тестування в учнів експериментальної групи мають позитивну тенденцію. За наслідками проведеного дослідження встановлено, що застосування даної методики дає змогу значно підвищити рівень швидкісно-силової підготовленості учнів.

Таблиця 3.6

**Динаміка швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів
упродовж педагогічного формувального експерименту (в %)**

Рівень	Експериментальна група (n=27)				Контрольна група (n=27)			
	До експерименту		Після експерименту		До експерименту		Після експерименту	
Високий	2	7,4	5	18,5	2	7,4	2	7,4
Достатній	6	22,2	8	29,6	6	22,2	6	22,2
Середній	8	29,6	11	40,8	9	33,3	10	37,1
Початковий	11	40,8	3	11,1	10	37,1	9	33,3

Упродовж педагогічного формувального експерименту встановлено, що учні 10–11 класів експериментальної групи суттєво покращили показники з виконання тестів спеціальної фізичної підготовленості, зокрема в тесті «Забігання на борцівському мосту» – до експерименту показник був 15,8 с, після експерименту – 3,5 с, приріст 2,3 с ($P < 0,05$); в кидках манекена через стегно – до експерименту показник був 38,3 с, після експерименту – 31,4 с, приріст 6,9 с ($P < 0,01$); у вправах з гумовим амортизатором – до експерименту показник був 20,6 разів, після експерименту – 30,1 раз, приріст 9,5 разів ($P < 0,001$); у відштовхуванні грифу для штанги від грудей в положенні стоячи до експерименту показник був – 10,5 разів, після експерименту – 15,5 разів, приріст 5,0 разів ($P < 0,001$); у бічному підніманні манекена з захопленням рукава і поясу та підняття стегна тазом – до експерименту показник був 8,5 разів, після експерименту – 13,8 разів, приріст 5,3 разів ($P < 0,001$) (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Динаміка розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів експериментальної групи за період педагогічного формувального експерименту (спеціальна фізична підготовленість)

Тести	До експерименту	Після експерименту	Приріст	Достовірність різниці	
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\Delta \bar{X}$	t	P
Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вправо та вліво, с	15,8±0,27	13,5±0,21	2,3	2,21	< 0,05
Кидки манекена через стегно – 10 разів, с	38,3±0,35	31,4±0,32	6,9	2,92	< 0,01
Вправи з гумовим амортизатором: імітація виведення з рівноваги ривком (вліво/вправо) за 20 с, разів	20,6±0,33	30,1±0,33	9,5	4,38	<0,001

Продовження табл. 3.7

Відштовхування грифу для штанги від грудей в положенні стоячи за 20 с, разів	10,5±0,81	15,5±0,81	5,0	4,67	<0,001
Бічне піднімання манекена з захопленням рукава та поясу і підбиття стегна тазом (імітація кидка через груди) за 20 с, разів	8,5±0,93	13,8±0,15	5,3	4,73	<0,001

Упровадження методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів засобами дзюдо в навчально-тренувальний процес показує, що тільки змінивши методику проведення навчально-тренувальних занять, можна досягти суттєвого покращення розвитку швидкісно-силових здібностей. Найкраще в учнів експериментальної групи розвинені швидкісно-силові здібності, що пов'язано з швидкісним виконанням прийомів дзюдо та виконанням спеціальних вправ з обтяженнями у високому темпі.

Результати аналізу тестів спеціальної фізичної підготовленості учнів експериментальної групи, проведених до та після завершення експерименту, виявили статистично значущі відмінності за всіма оцінюваними параметрами. Зміни у швидкісно-силових здібностях учнів 10 – 11 класів експериментальної групи протягом періоду педагогічного формувального експерименту показали значно вищу ефективність, порівняно з контрольною групою, що частково обумовлено початковим рівнем розвитку їхніх фізичних якостей. Зниження вимог до фізичної підготовленості учнів середніх закладів освіти значно знизило рівень їх фізичної підготовленості. Впродовж експерименту учні експериментальної та контрольної груп підвищили загальний рівень своєї фізичної підготовленості.

Прогрес у фізичній підготовленості учнів експериментальної групи протягом педагогічного експерименту свідчить про те, що найзначніші результати були досягнуті в розвитку швидкісно-силових здібностей. В учнів експериментальної

групи показники фізичної підготовленості значно вищі, ніж в учнів контрольної групи.

З метою дослідження показників функціонального стану учнів 10 – 11 класів було проаналізовано зафіксовані у ході щорічного диспансерного огляду: показники, що характеризують функціональні можливості учнів (частота серцевих скорочень, систолічний (АТС) і діастолічний (АТД) артеріальний тиск, максимальне споживання кисню, проба Руф'є, проби із затримкою дихання (проба Штанге, проба Генчі), тест Купера, життєвий індекс, силовий індекс, показники статичної витривалості сильнішої та слабшої кисті).

Тест Купера дозволив визначити рівень фізичної підготовленості, стан серцево-судинної та дихальної систем учнів-дзюдоїстів. До експерименту результати тесту Купера становили $1677,5 \pm 21,31$ м в експериментальній групі та $1684,7 \pm 23,17$ м – в контрольній групі ($P > 0,05$). Розвиток сили окремих груп м'язів учнів відображає силовий індекс. Силовий індекс учнів 10 – 11 класів до експерименту мав наступні показники: $64,23 \pm 1,78$ % в експериментальній групі та $63,58 \pm 1,82$ % – в контрольній групі, показники достовірно не відрізнялися ($P > 0,05$). Порівняльний аналіз показників життєвого індексу до експерименту в експериментальній групі становили – $61,12 \pm 1,84$ мл/кг і $61,86 \pm 1,82$ мл/кг – в контрольній групі, відповідно ($P > 0,05$). В результаті тестування на визначення статичної витривалості кисті сильнішої руки в учнів експериментальної групи до експерименту встановлено такі показники: $7,21 \pm 0,06$ с, в учнів контрольної групи – $7,46 \pm 0,07$ с, статистичної різниці не встановлено ($P > 0,05$). Тестування на визначення статичної витривалості кисті слабшої руки до експерименту в експериментальній групі суттєво не відрізнялися ($6,18 \pm 0,05$ с) від результатів контрольної групи – $5,84 \pm 0,08$ с ($P > 0,05$).

ЧСС має важливе значення, оскільки допомагає підібрати найбільш раціональне навантаження для учнів. Аналіз ЧСС у спокою в учнів 10–11 класів засвідчив, що достовірної різниці між показниками в учнів експериментальної групи ($76,43 \pm 1,15$ уд/хв) та контрольної групи ($75,13 \pm 1,17$ уд/хв), не виявлено

($P>0,05$). Для діагностики функціонального стану серцево-судинної системи використовували Пробу Руф'є. До експерименту Проба Руф'є в учнів експериментальної групи становила $13,26\pm0,45$ у.о, в учнів контрольної групи – $12,85\pm0,40$ у.о. ($P>0,05$) (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Показники функціонального стану учнів 10 – 11 класів експериментальної та контрольної груп до експерименту

Тести	ЕГ (n=27)	КГ (n=27)	t	P
	M±m	M±m		
Тест Купера, м	1677,5±21,31	1684,7±23,17	1,67	>0,05
Силовий індекс, %	64,23±1,78	63,58±1,82	1,61	>0,05
Життєвий індекс, мл/кг	61,12±1,84	61,86±1,82	1,48	>0,05
Статична витривалість кисті сильнішої руки, с	7,21±0,06	7,46±0,07	1,34	>0,05
Статична витривалість кисті слабшої руки, с	6,18±0,05	5,84±0,08	1,65	>0,05
ЧСС у спокої, уд·хв ⁻¹	76,43±1,15	75,13±1,17	1,52	>0,05
Проба Руф'є, у.о.	13,26±0,45	12,85±0,40	1,36	>0,05
Проба Штанге, с	46,53±1,86	45,57±2,35	1,33	>0,05
Проба Генчі, с	31,73±0,66	29,83±0,54	1,29	>0,05
Тест на визначення МСК, мл·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	28,9±0,56	30,6±0,64	1,45	>0,05

Порівнюючи тривалість затримки дихання під час вдиху та видиху, було встановлено, що показники Проби Штанге та Проби Генчі в учнів експериментальної групи до експерименту були – $46,53\pm1,86$ с і $31,73\pm0,66$ с, в учнів контрольної групи – $45,57\pm2,35$ с і $29,83\pm0,54$ с відповідно, ($P>0,05$). Величина максимального споживання кисню є інтегральним показником фізичних можливостей учня. Результати тесту на визначення максимального споживання кисню в експериментальній групі до експерименту становили – $28,9\pm0,56$ мл·хв⁻¹·кг⁻¹, в контрольній – $30,6\pm0,64$ мл·хв⁻¹·кг⁻¹, суттєвої різниці не виявлено ($P>0,05$). При цьому слід зазначити, що групи, які брали участь у педагогічному

експерименті, були ідентичними, водночас у всіх учасників експерименту був виявлений низький рівень функціонального стану.

Упровадження методики сприяло достовірному покращенню функціонального стану учнів експериментальної групи ($P < 0,01$ – $P < 0,001$) (табл. 3.9). Результати тесту Купера після експерименту в експериментальній групі становили $2181,7 \pm 22,45$ м, на відміну від результатів до експерименту ($1677,5 \pm 21,31$ м), приріст (504,2 м). Покращилися на $73,57 \pm 1,64$ % результати після експерименту в показниках силового індексу, приріст (9,34 %). Також виявлено достовірну різницю в показниках життєвого індексу: до експерименту становили – $61,12 \pm 1,84$ мл/кг, після експерименту – $66,54 \pm 1,92$ мл/кг, приріст (5,42 мл/кг).

Результати вимірювань статичної витривалості кисті сильнішої руки учнів експериментальної групи після проведення експерименту показали покращення на $14,7 \pm 0,03$ с, що становить приріст у 7,49 с. Порівнюючи показники статичної витривалості слабшої кисті до експерименту – $6,18 \pm 0,05$ с та після експерименту – $11,8 \pm 0,04$ с, спостерігаємо достовірне зростання витривалості кисті, приріст (5,62 с).

Таблиця 3.9

Динаміка показників функціонального стану учнів експериментальної групи впродовж педагогічного експерименту (n=27)

Контрольні тести	До експер.	Після експер.	Приріст	t	P
	$M \pm m$	$M \pm m$	$\Delta \bar{X}$		
Тест Купера, м	$1677,5 \pm 21,31$	$2181,7 \pm 22,45$	504,2	3,85	<0,001
Силовий індекс, %	$64,23 \pm 1,78$	$73,57 \pm 1,64$	9,34	3,92	<0,001
Життєвий індекс, мл/кг	$61,12 \pm 1,84$	$66,54 \pm 1,92$	5,42	2,89	<0,01
Статична витривалість кисті сильнішої руки, с	$7,21 \pm 0,06$	$14,7 \pm 0,03$	7,49	4,13	<0,001
Статична витривалість кисті слабшої руки, с	$6,18 \pm 0,05$	$11,8 \pm 0,04$	5,62	3,87	<0,001
ЧСС у спокої, $\text{уд} \cdot \text{хв}^{-1}$	$76,43 \pm 1,15$	$67,60 \pm 0,86$	8,83	2,94	<0,01
Проба Руф'є, у.о.	$13,26 \pm 0,45$	$7,72 \pm 0,3$	5,54	4,21	<0,001

Продовження табл. 3.9

Проба Штанге, с	46,53±1,86	58,17±1,54	11,64	4,38	<0,001
Проба Генчі, с	31,73±0,66	37,24±0,67	5,51	2,96	<0,01
Тест на визначення МСК, мл·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	28,9±0,56	39,8±0,39	10,9	4,19	<0,001

Показники ЧСС у спокої до експерименту в учнів експериментальної групи становили – 76,43±1,15 с, після експерименту – 67,60±0,86 с, приріст (8,83 с). В учнів експериментальної групи спостерігається достовірне покращення в прирості показників: до експерименту Проба Руф'є становила – 13,26±0,45 у.о., після експерименту – 7,72±0,3 у.о., приріст (5,54 у.о.); Проба Штанге до експерименту – 46,53±1,86 с, після експерименту – 58,17±1,54 с, приріст (11,64 с); Проба Генчі до експерименту – 31,73±0,66 с, після експерименту – 37,24±0,67 с, приріст (5,51 с).

Показник максимального споживання кисню (МСК) є ключовим параметром, який відображає функціональну ефективність дихальної та кровоносної систем. Аналіз результатів МСК продемонстрував статистично значуще покращення під час занять з дзюдо ($P<0,001$), приріст становив – 10,9 мл·хв⁻¹·кг⁻¹, що доводить позитивний ефект від занять з дзюдо на функціональні можливості системи дихання учнів.

Дослідження результатів тесту Купера в експериментальній (2181,7±22,45 м) та контрольній групі (1684,7±23,17 м) після експерименту свідчать про достовірне покращення показників, приріст становив – (497,0 м). Достовірно кращими є показники силового індексу в експериментальній групі – 73,57±1,64 %, на відміну від контрольної – 63,82 %, приріст становить (9,99 %). Проведений аналіз результатів життєвого індексу показав, що в експериментальній групі його показник значно кращий – 66,54±1,92 мл/кг, ніж в контрольній групі – 61,86±1,82 мл/кг, приріст (4,68 мл/кг). Результати статичної витривалості кисті сильнішої руки становили – 14,7±0,03 с, в контрольній групі – 7,46±0,07 с, приріст (7,24 с). Результати статичної витривалості кисті слабшої руки в експериментальній групі становили – 11,8±0,04 с, на відміну від контрольної групи – 5,84±0,08 с, приріст

(5,96 с). Аналіз ЧСС у спокої в експериментальній групі показав кращі результати – $67,60 \pm 0,86$ уд·хв⁻¹, на відміну від контрольної групи – $75,13 \pm 1,17$ уд·хв⁻¹, приріст ($7,53$ уд·хв⁻¹), що підтверджується достовірним зниженням ЧСС.

Розрахунковий індекс Проби Руф'є свідчить про подібну до попередніх показників динаміку – покращення функціональних можливостей учнів-дзюдоїстів. Показники експериментальної групи є вищими – $7,72 \pm 0,3$ у.о. та відповідають рівню, вищому від середнього рівня функціональних можливостей, та є достовірно кращими, ніж у контрольній групі – $12,85 \pm 0,40$ у.о., приріст ($5,13$ у.о.).

За результатами аналізу проби Штанге, учні експериментальної групи продемонстрували значно вищий рівень функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної системи порівняно з учнями контрольної групи після проведення експерименту ($P < 0,001$), і ця різниця є статистично достовірною. Приріст між показниками затримки дихання під час вдиху в учнів експериментальної ($58,17 \pm 1,54$ с) та контрольної групи ($45,57 \pm 2,35$ с) становить $12,60$ с. Розрахунковий індекс за пробою Генчі характеризуються подібною тенденцією – в учнів експериментальної групи тривалість затримки дихання під час видиху – $37,24 \pm 0,67$ с є найкращою та достовірно більшою, ніж в учнів контрольної групи – $29,83 \pm 0,54$ с, приріст ($7,41$ с). Аналіз максимального споживання кисню засвідчив достовірне покращення в експериментальній групі – $39,8 \pm 0,39$ мл·хв⁻¹·кг⁻¹ та є достовірно кращим, ніж в учнів контрольної групи – $30,6 \pm 0,64$ мл·хв⁻¹·кг⁻¹, приріст ($9,20$ мл·хв⁻¹·кг⁻¹) (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Порівняльний аналіз динаміки показників функціонального стану учнів 10–11 класів експериментальних груп після експерименту

Тести	Експерим. група (n=27)	Контрольна група (n=27)	Приріст $\Delta \bar{X}$	Достовірність різниці	
	$M \pm m$	$M \pm m$		t	P
Тест Купера, м	$2181,7 \pm 22,45$	$1684,7 \pm 23,17$	497,0	3,82	<0,001

Продовження табл. 3.10

Силовий індекс, %	73,57±1,64	63,58±1,82	9,99	397	<0,001
Життєвий індекс, мл/кг	66,54±1,92	61,86±1,82	4,68	2,63	<0,05
Статична витривалість кисті сильнішої руки, с	14,7±0,03	7,46±0,07	7,24	4,06	<0,001
Статична витривалість кисті слабшої руки, с	11,8±0,04	5,84±0,08	5,96	3,92	<0,001
ЧСС у спокої, уд·хв ⁻¹	67,60±0,86	75,13±1,17	7,53	2,57	<0,05
Проба Руф'є, у.о.	7,72±0,3	12,85±0,40	5,13	4,17	<0,001
Проба Штанге, с	58,17±1,54	45,57±2,35	12,60	4,41	<0,001
Проба Генчі, с	37,24±0,67	29,83±0,54	7,41	3,16	<0,01
Тест на визначення МСК, мл·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	39,8±0,39	30,6±0,64	9,20	4,11	<0,001

Учні контрольної групи за період тривалості експерименту досягли прогресу в показниках функціонального стану, але не настільки суттєво як учні експериментальної групи.

Ефективність упровадженої методики оцінювалася на основі морфофункціональних показників і рівня фізичного здоров'я учнів старших класів експериментальної та контрольної груп під час формувального етапу педагогічного експерименту. Аналіз даних щодо довжини тіла свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей між показниками учнів експериментальної (175,4±1,08 см) та контрольної груп (176,3±1,02 см) на всіх етапах дослідження ($P>0,05$) (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Динаміка показників довжини, маси та індексу маси тіла в учнів 10–11 класів експериментальної та контрольної груп після завершення педагогічного формувального експерименту

Показники	ЕГ (n=27)	КГ (n=27)	Достовірність різниці	
	X±m	X±m	t	P
Довжина тіла, см	175,4±1,08	176,3±1,02	1,35	>0,05
Маса тіла, кг	70,9±0,98	71,2±0,91	1,27	>0,05
ІМТ, кг/м ²	22,11±0,35	22,73±0,40	1,21	>0,05

Дослідження динаміки маси тіла в учнів експериментальної та контрольної групи засвідчило, що показники між собою достовірно не змінилися ($P>0,05$). Індекс маси тіла на всіх етапах експерименту є ідентичним в обох групах ($P>0,05$). ІМТ в експериментальній ($22,11\pm0,35$ кг/м²) та контрольній групі ($22,73\pm0,40$ кг/м²) після завершення педагогічного формувального експерименту відповідав нормі та достовірно не змінився ($P>0,05$).

Результати дослідження артеріального тиску (сistolічного та діастолічного) демонструють покращення функціональних можливостей серцево-судинної системи. В учнів експериментальної групи зафіксовано позитивну динаміку в показниках АТС і АТД, які становили $117,4\pm0,81$ мм рт.ст. та $69,6\pm0,63$ мм рт.ст. відповідно ($P>0,05$). У контрольній групі також спостерігалось покращення цих показників, однак статистично значущих відмінностей не виявлено: АТС – $120,8\pm0,75$ мм рт.ст. і АТД – $71,4\pm0,62$ мм рт.ст. ($P>0,05$) (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Динаміка показників серцево-судинної системи в учнів 10 – 11 класів експериментальних груп після завершення педагогічного експерименту

Показники	ЕГ (n=27)	КГ (n=27)	Достовірність різниці	
	$\bar{X}\pm m$	$\bar{X}\pm m$	t	P
АТС, мм рт.ст	$117,4\pm0,81$	$120,8\pm0,75$	1,28	$>0,05$
АТД, мм рт.ст	$69,6\pm0,63$	$71,4\pm0,62$	1,32	$>0,05$
Індекс Робінсона, у.о.	$73,92\pm1,23$	$79,31\pm1,16$	2,16	$<0,05$

Результати дослідження індексу Робінсона свідчать про схожу динаміку з попередніми показниками, відображаючи покращення функціональних можливостей учнів експериментальної групи. Значення індексу в них склало $73,92\pm1,23$ у.о., що відповідає рівню вищому за середній і є статистично значущо кращим порівняно з показниками контрольної групи ($P<0,05$). У контрольній групі значення індексу Робінсона склало $79,31\pm1,16$ у.о., що відповідає середньому рівню функціональних можливостей ($P<0,05$).

Встановлено, що інформативно значущими для проведення навчального тренування з дзюдо показниками функціональної підготовленості учнів 10–11 класів є функціональні можливості кардіореспіраторної системи, що визначаються за ЧСС, АТС, АТД, індексом Робінсона, Пробами Штаге, Генчі, часом відновлення ЧСС та МСК.

Методика розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів засобами дзюдо передбачала активне їхнє залучення до занять з дзюдо, участі у різних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах, сприяла перетворенню навчально-тренувального процесу з дзюдо в процес самовдосконалення особистості учнів і їхнього самовиховання, розвитку рис характеру, розвитку не лише швидкісно-силових здібностей, а й інших фізичних якостей. Проведене анкетування до педагогічного формувального експерименту показало, що до експерименту ранковою гігієнічною гімнастикою займалися – 29,6 % учнів експериментальної групи, після експерименту їх кількість збільшилася до 70,4 % учнів, приріст (40,8% учнів). До експерименту самостійно фізичними вправами займалися 25,9 % учнів експериментальної групи, після експерименту їх кількість збільшилася до 77,7 % учнів, приріст (51,8 % учнів). У спортивно-масових заходах до експерименту брали участь 37,0 % учнів експериментальної групи, після експерименту їх кількість збільшилась до 92,6 % учнів, приріст (55,6 % учнів). У контрольній групі до експерименту ранковою гігієнічною гімнастикою займалися 29,6 % учнів, після експерименту їх кількість збільшилась до 44,4 % учнів, приріст (14,8 % учнів). До експерименту самостійно займалися фізичними вправами 33,3 % учнів контрольної групи, після експерименту їх кількість збільшилась до 55,5 % учнів, приріст (22,2 % учнів). У спортивно-масових заходах до експерименту брали участь 40,7 % учнів, після експерименту – 63,0 % учнів, приріст (22,3 % учнів) (табл. 3.13).

Таблиця 3.13

**Участь учнів експериментальних груп у самостійних
фізкультурно-оздоровчих заходах**

Заходи	Групи	До експерименту		Після експерименту		Приріст %
		кільк.	%	кільк.	%	
Ранкова гієнічна гімнастика	ЕГ	8	29,6	19	70,4	40,8
	КГ	8	29,6	12	44,4	14,8
Самостійні заняття фізичними вправами	ЕГ	7	25,9	21	77,7	51,8
	КГ	9	33,3	15	55,5	22,2
Участь у спортивно-масових заходах	ЕГ	10	37,0	25	92,6	55,6
	КГ	11	40,7	17	63,0	22,3

Результати експериментальних досліджень демонструють, що самостійна фізична активність учнів потребує ретельного контролю з боку тренерів, об'єктивної соціальної оцінки рівня фізичного розвитку й підготовленості школярів, а також коригування вимог навчальних програм і створення необхідних умов для організації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.

Виявлено, що учні з високим рівнем фізичної підготовленості зазвичай не пропускають заняття, демонструють дисциплінованість і сумлінність у навчальному процесі, мають значний інтерес і позитивне ставлення до занять з дзюдо. У протиположності, учні з частими пропусками занять і низьким рівнем фізичної підготовленості проявляють негативне ставлення до таких тренувань.

У ході педагогічного формувального експерименту також було вивчено вплив занять з дзюдо на психоемоційний стан учнів 10–11 класів. Для цього використовувалася методика Спілбергера-Ханіна (додаток В). Зміни показників психоемоційного стану учнів експериментальної та контрольної груп у процесі дослідження представлені в таблицях 3.14 і 3.15.

Таблиця 3.14

**Динаміка тестів психоемоційного стану учнів 10–11 класів
до педагогічного експерименту**

Тести	ЕГ (n = 27)	КГ(n = 27)	Різниця	Достовірність різниці	
	$M \pm m$	$M \pm m$	$\Delta \bar{X}$	t	P
Реактивна тривожність, бали	37,4 $\pm$ 1,6	36,3 $\pm$ 1,5	1,10	1,23	> 0,05
Особистісна тривожність, бали	46,98 $\pm$ 1,83	47,95 $\pm$ 1,85	0,97	1,12	> 0,05

Показники реактивної тривожності учнів експериментальної групи до експерименту становили 37,4 $\pm$ 1,6 бали. Після експерименту в учнів даної групи спостерігалось зниження реактивної тривожності на 33,7 $\pm$ 1,4 бали. У той же час в учнів контрольної групи показники реактивної тривожності до експерименту становили 36,3 $\pm$ 1,5, а після експерименту результати незначно покращилися – на 35,5 $\pm$ 1,4 бали. Показники особистісної тривожності в експериментальній групі до експерименту становили 46,98 $\pm$ 1,83 бали, а після експерименту в учнів даної групи спостерігалось зниження особистісної тривожності на 42,3 $\pm$ 1,5 балів.

Таблиця 3.15

**Динаміка тестів психоемоційного стану учнів
10 – 11 класів після експерименту**

Тести	ЕГ (n = 27)	КГ (n = 27)	Різниця	Достовірність різниці	
	$M \pm m$	$M \pm m$	$\Delta \bar{X}$	t	P
Реактивна тривожність, бали	30,8 $\pm$ 1,4	35,4 $\pm$ 1,4	4,60	2,21	<0,05
Особистісна тривожність, бали	42,3 $\pm$ 1,5	45,2 $\pm$ 1,3	2,9	2,07	<0,05

Результати особистісної тривожності учнів контрольної групи після експерименту незначно знизилися – на 45,2 $\pm$ 1,3 балів, до експерименту ці показники мали 47,95 $\pm$ 1,85 балів. Таким чином, дослідження реактивної та

особистісної тривожності учнів показали, що заняття з дзюдо позитивно впливають на їхній психоемоційний стан, психічні особливості й можуть застосовуватися з метою вирішення їхніх оздоровчих завдань.

Основним показником ефективності впровадженої методики розвитку швидко-силових здібностей учнів 10–11 класів засобами дзюдо є наявність сформованих у них фізкультурно-оздоровчих компетентностей. Встановлено, що кількість учнів-дзюдоїстів, які мали високий рівень мотиваційного критерію, збільшилась на 40,8 %. Оскільки до впровадження авторської методики таких учнів було 14,8 %, то після експерименту їх кількість становила 55,6 %. Варто відмітити, що в експериментальній групі на 18,6 % зменшилась кількість учнів, які мали середній рівень (табл. 3.16).

Таблиця 3.16

Рівень підготовленості учнів експериментальної групи з фізкультурно-оздоровчої діяльності після завершення педагогічного формувального експерименту

Критерії готовності	Рівень	До експерименту		Після експерименту		Приріст %
		Кіл.	%	Кіл.	%	
Мотиваційний	Високий	4	14,8	15	55,6	40,8
	Середній	14	51,9	9	33,3	–18,6
	Низький	9	33,3	3	11,1	–22,2
Когнітивний	Високий	3	11,1	17	63	51,9
	Середній	10	37,0	6	22,2	–14,8
	Низький	14	51,9	4	14,8	–37,1
Діяльнісний	Високий	2	7,4	20	74,1	66,7
	Середній	2	7,4	6	22,2	–14,8
	Низький	23	85,2	1	3,7	–81,5

Також реалізація запропонованої методики сприяла зменшенню кількості учнів із недостатнім рівнем сформованості мотиваційного компонента на 22,2 %. Якщо до початку експерименту таких учнів серед 10–11 класів було 33,3 %, то після завершення їхня частка знизилася до 11,1 %. Оцінювання когнітивного критерію,

проведене за методикою розвитку швидкісно-силових здібностей засобами дзюдо, продемонструвало позитивну тенденцію у формуванні знань і навичок, які є важливими для організації фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності. Середні показники рівня сформованості знань та вмінь досліджувалися за критеріями: загальні поняття та розуміння методики оздоровчої фізичної культури; основні методи й засоби розвитку швидкісно-силових здібностей у дзюдо.

Дослідження когнітивного компонента в експериментальній групі показало, що кількість учнів із високим рівнем знань, умінь і навичок у застосуванні техніки дзюдо зросла на 51,9 %. У той же час частка учнів із середнім рівнем зменшилася на 14,8 %. Кількість школярів із низьким рівнем когнітивного компонента зменшилася на 37,1 % протягом експерименту. Ці результати підтверджують, що застосована методика розвитку швидкісно-силових здібностей засобами дзюдо значно підвищила загальний рівень знань і практичних умінь у виконанні прийомів та спеціальних фізичних вправ з дзюдо під час навчально-тренувального процесу.

Щодо діяльнісного критерію, після завершення експерименту високий рівень компетентностей демонстрували 74,1 % учнів, у порівнянні з 7,4 % до початку експерименту. Упродовж дослідження в експериментальній групі приріст становив 66,7 %. При цьому частка учнів із низьким рівнем діяльнісного критерію зменшилася на 81,5 %. Після реалізації авторської методики кількість учнів із середнім рівнем становила – 22,2 %, тоді як на початку формувального експерименту цей показник складав 7,4 %.

Впровадження розробленої методики розвитку швидкісно-силових здібностей в 10 – 11 класах в експериментальній групі суттєво покращило рівень фізкультурно-оздоровчих компетентностей учнів-дзюдоїстів. Також спостерігалось зростання їхньої мотивації до занять як дзюдо, так і фізичною культурою та спортом у цілому.

Висновки до третього розділу

1. Критеріями для оцінки ефективності впровадження методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів за допомогою дзюдо є: рівень теоретичних знань з програми дзюдо для закладів загальної середньої освіти і динаміка формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності учнів; рівень їхнього інтересу та ставлення до навчально-тренувального процесу з дзюдо та уроків фізичної культури; наявність сформованих компетентностей у фізкультурно-оздоровчій та спортивній сферах; стан самостійної фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності; рівень фізичної підготовленості; показники розвитку швидкісно-силових здібностей; зміни в фізичному розвитку; динаміка функціональних показників; зміни в індексах і пробах фізичного розвитку; стан спеціальної фізичної підготовленості.

2. Теоретичний аналіз і синтез, а також проведені експериментальні дослідження дозволили виявити загальні закономірності функціонування методики розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів. Виявлено, що учні експериментальної групи краще адаптувалися до фізичних навантажень, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей, порівняно з учнями, які здобували знання, навички та вміння в рамках традиційного навчального процесу. Це призвело до поліпшення мотивації, результатів теоретичних знань, загальної та спеціальної фізичної підготовленості, функціональних можливостей і фізичного розвитку учнів. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей позитивно вплинула на формування в учнів експериментальної групи фізкультурно-оздоровчих і спортивних компетентностей. Відзначено також покращення динаміки формування особистісних якостей учнів, зростання їхнього інтересу до навчально-тренувального процесу. Фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність оцінювалась за мотиваційним, когнітивним та діяльнісним критеріями.

Матеріали розділу відображені в таких публікаціях автора: [1; 4; 5; 7; 8; 21; 22; 24; 26; 29].

Список використаних джерел у третьому розділі

1. Грибан Г. П., Філіна В. А., Пилипчук П. Б. Розвиток швидкісно-силових здібностей в учнів старшого шкільного віку засобами дзюдо : метод. рекомендації. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка. 2023. 24 с.
2. Грибан Григорій, Дзензелюк Дмитро, Ткаченко Павло, Пантус Олена, Білоскаленко Тетяна. Розвиток фізичних якостей у студентів закладів вищої освіти під час навчально-тренувальних занять боротьбою самбо. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. Вип. 10 (29). С. 19–28.
3. Кошура В. А. Теорія і методика спортивних тренувань. Чернівці : Нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
4. Філіна В. А. Вікові закономірності розвитку швидкісно-силових здібностей учнів-дзюдоїстів закладів загальної середньої освіти. *Сучасний стан та пріоритети модернізації науки, освіти та технологій* : збірник тез доп. міжнар. наук.-практ. конф. Біла Церква, 2024. Ч. 3. С. 81–83.
5. Філіна В. А. Вплив комплексу змагальних вправ (Ката) на учнів-дзюдоїстів. *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи* : зб. наук. праць III Всеукраїнської наук.-практ. конференції. Житомир : Поліський національний університет, 2023. С. 85–90.
6. Філіна В. А. Дзюдо: Спорт чи мистецтво? *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи* : зб. наук. пр. II Всеукр. наук.-практ. конф., присвяч. 100-річчю Поліського нац. ун-ту. Житомир, 2022. С. 84–87.
7. Філіна В. А. Мотивація учнів 10 – 11 класів до занять з дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* 2022. Вип. 3К (147). С. 434–439.

8. Філіна В. А. Особливості підготовчого періоду в дзюдо. *Актуальні проблеми науки, освіти та суспільства: досвід та перспективи* : зб. тез та доп. міжнар. наук.-практ. конф. Кременчук, 2023. С. 56–58.

9. Філіна В. А. Рівень теоретичних знань учнів-дзюдоїстів упродовж впровадження методики розвитку швидкісно-силових здібностей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 3К (162). С. 413–421.

10. Філіна В. А., Кафтанова Т. В. Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. IV Всеукр. наук.-практ. конф. / гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 98–101.

11. Філіна В. А. Використання елементів тренувань з кросфіту на навчально-тренувальних заняттях з дзюдо. *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи* : зб. наук. Праць IV Всеукраїнської наук.-практ. конф. Житомир, 2024. С. 91–93.

12. Filina V. Kształtowanie motywacji dzieci w wieku szkolnym do aktywności fizycznej za pomocą zajęć z judo. *Prospects for the development of science, education, technology and society in Ukraine and the world. Book of abstracts international scientific-practical conference*. Poltava, 2024. Part 1. P. 39–40.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури показав, що підвищення зацікавленості та мотивації учнів до систематичних занять фізичними вправами можна досягти шляхом упровадження в освітній процес інноваційних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності швидкісно-силової спрямованості. Серед різноманіття видів спорту, які наразі набувають великої популярності серед учнів та сприяють розвитку швидкісно-силових здібностей, є дзюдо.

2. Вивчення мотивів учнів-дзюдоїстів до занять у секції з дзюдо засвідчили, що більшість з них мають достатній рівень мотивації до занять фізичними вправами. Було визначено мотиви та їх рейтингове місце в загальній мотивації учнів-дзюдоїстів до занять з дзюдо. Мотив – бути гармонійно розвиненим і здоровим, відповідно, займає перше місце в загальному рейтингу мотивів; вміти себе захистити – друге місце; в процесі вивчення інтересу учнів до занять з дзюдо встановлено, що 46,1 % виявили бажання займатися боротьбою, а 43,1 % учням порадили батьки відвідувати шкільну секцію. Щодо фізкультурно-спортивних інтересів учнів, то 55,7 % респондентів вибирали заняття єдиноборствами, 11,3 % учнів віддали перевагу спортивним іграм, 9,1 % хлопців виявили бажання займатися туризмом.

3. Визначено алгоритм розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів, який складається із п'яти компонентів: мотиваційного, проєктуального, конструктивного, реалізаційного, результативного. Основу мотиваційного компонента складає мотиваційно-ціннісне ставлення учнів 10 – 11 класів до занять з дзюдо, їх самовдосконалення та саморозвиток, формування звичок здорового способу життя. Проєктуальний компонент надає варіанти забезпечення особистісно-орієнтованого вибору дзюдо як виду спорту, який задовольняє потреби учнів у руховій активності. Він спрямований на реалізацію навчально-тренувальних занять з дзюдо. До конструктивного компонента відносяться засоби та методи для розвитку швидкісно-силових здібностей у дзюдо, а також входить

побудова навчально-тренувальних занять з дзюдо. Основою реалізаційного компонента є впровадження методики розвитку швидкісно-силових здібностей засобами дзюдо в навчально-тренувальні заняття та виконання системи рухових дій. Результативний компонент спрямований на отримання бажаного результату в процесі спортивного самовдосконалення, самооцінки та самоаналізу виконаної навчально-тренувальної роботи. При цьому фіксуються власні досягнення учня, невирішені завдання щодо розвитку швидкісно-силових здібностей та обґрунтовуються засоби їх подальшого вдосконалення.

4. Теоретично обґрунтовано і розроблено методику розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів засобами дзюдо, яка спрямована на: пріоритетний розвиток швидкісно-силових здібностей; покращення функціонального стану та підвищення загальної фізичної підготовленості учнів; формування мотивації до систематичних занять дзюдо; оволодіння технікою виконання прийомів дзюдо. Під час занять дзюдо підбір вправ здійснювався залежно від рівня фізичної підготовленості учнів, володіння технікою виконання прийомів з дзюдо, вияву певних рухових умінь і навичок; було враховано рівень фізичної підготовленості учнів для раціонального планування компонентів фізичних навантажень за такими показниками: вид і характер швидкісно-силових вправ, обсяг та інтенсивність м'язової роботи, величина обтяження, кількість повторень вправи чи прийому дзюдо та підходів, тривалість і характер відпочинку, послідовність виконання прийомів дзюдо. Під час організації занять були застосовані рухливі ігри з елементами дзюдо, які сприяли удосконаленню швидкісно-силових здібностей та закріпленню вивчених прийомів дзюдо. У процесі занять оцінювалися показники загальної й спеціальної фізичної підготовленості учнів шляхом виконання тестів з фізичної підготовки з метою управління та корегування навчально-тренувальним процесом. Це дозволило учню та вчителю виявляти недоліки у фізичній і технічній підготовленості.

5. Доведено ефективність методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів засобами дзюдо за динамікою сформованих в них фізкультурно-

оздоровчих компетентностей. Встановлено, що кількість учнів-дзюдоїстів, які мали високий рівень мотиваційного критерію, збільшилась на 40,8 %. За результатами дослідження когнітивного компонента в експериментальній групі кількість учнів, які мали високий рівень умінь, навичок та знань щодо застосування прийомів дзюдо збільшилась на 51,9 %. За показниками діяльнісного критерію встановлено, що 74,1 % учнів мали високий рівень компетентностей. Встановлено достовірну динаміку усіх досліджуваних показників фізичної підготовленості, функціональних показників та показників спеціальної фізичної підготовленості учнів експериментальної групи. Так найбільш значущі результати виявлені у таких тестах: у стрибку в довжину з місця, приріст становив – 23,0 см ($P < 0,05$); у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи, приріст становив – 8,53 разів ($P < 0,001$); у підтягуванні на високій перекладині, приріст становив – 4,16 разів ($P < 0,001$); у підніманні тулуба в сід за 30 с, приріст становив – 8,61 разів ($P < 0,001$); у тестуванні з човникового бігу, приріст становив – 0,8 с ($P < 0,05$). Встановлено, що учні експериментальної групи також суттєво покращили показники з виконання тестів спеціальної фізичної підготовленості, зокрема в тесті «Забігання на борцівському мосту», приріст 2,3 с ($P < 0,05$); у кидках манекена через стегно, приріст – 6,9 с ($P < 0,01$); у вправах з гумовим амортизатором, приріст – приріст 9,5 разів ($P < 0,001$); у відштовхуванні грифу для штанги від грудей у положенні стоячи, приріст – 5,0 разів ($P < 0,001$); у бічному підніманні манекена з захопленням рукава і поясу та підняття стегна тазом, приріст – приріст 5,3 разів ($P < 0,001$).

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми розвитку швидкісно-силових здібностей учнів. Подальшого наукового вивчення потребують питання, пов'язані з розвитком швидкісно-силових здібностей у дівчат старших класів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О. Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. *Педагогіка та психологія*. 2015. Вип. 47. С. 290–300.

2. Александров Ю. В. Підвищення ефективності процесу тренування юних самбістів завдяки використанню вправ швидко-силової спрямованості. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 34. С. 5–8.

3. Алєндарь Н. І. Шляхи оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2022. Вип. 88. С. 14–18.

4. Ананченко К. В., Алексєєв А. Ф., Голоха В. Л. Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. 2021. № 3(21). С. 4–12.

5. Андрєєва О. В., Чернявський М. В. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 4. С. 34–36.

6. Андрєєва О., Катєрина У. Вплив занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості на базі навчально-оздоровчих комплексів на показники фізичного стану студентів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 2. С. 43–48.

7. Андрійцев В. О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2016. 24 с.

8. Андрійцев В. О., Шандригось В. І., Яременко В. В. Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання:*

проблеми та перспективи : монографія / за заг. ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2020. С. 118–132.

9. Антонюк А. Е. Удосконалення технічної майстерності дзюдоїстів 14 – 15 років із акцентованим використанням сучасних технічних засобів навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 3(148). С. 20–26.

10. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. Київ : Національна академія внутрішніх справ України, 2003. С. 42–338.

11. Апанасенко Г. Л., Волгіна Л. Н., Бушуєв Ю. В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків : метод. рекомендації. К.: КМАПО, 2000. 12 с.

12. Ареф'єв В. Г. Педагогічні технології реалізації диференційованого фізичного виховання учнів основної школи. *Науковий часопис Національного пед. університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 3К (84). С. 29–32.

13. Арзютов Г. М. Школа дзюдо: Українська методика підготовки за поясами. Книга 1 : Білий пояс – Жовтий пояс. Київ : Чорний пояс, 1993. 36 с.

14. Архипов О. А. Програмування рухових завдань на основі використання тренажерів у навчальному процесі студентів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2012. Вип. 4 (29). С. 47–53.

15. Архипов О. А. Оптимізація педагогічного контролю навчальних досягнень школярів у процесі вивчення єдиноборств. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 4 (177). С. 12–16.

16. Архипов О. А., Носко М. О., Омельчук О. В. Систематизація загальнопатогенних та внутрішньошкільних факторів, що здійснюють несприятливий вплив на здоров'я учнів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-*

педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 3К(131). С. 297–302.

17. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б., Шаверський В. К. Визначення переваги силових, швидкісних, швидкісно-силових компонентів спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. 2014. С. 354–359.

18. Ахметов Р. Ф., Семчук В. Ф. Особливості швидкісно-силової підготовленості футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. Вип. 16 (35). С. 41–48.

19. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Організаційно-методичні аспекти застосування засобів легкої атлетики в процесі загальної фізичної підготовки студентів-боксерів. *Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук* : зб. матеріалів IV міжнар. наук.-практ. конф., (м. Луцьк, 15 груд. 2020 р.). Луцьк, 2020. С. 422–425.

20. Базилевич Н. О., Тонконог О. С., Юрченко І. В. Вплив занять боксом на розвиток швидкісно-силових здібностей старшокласників. *Scientific Collection «InterConf»*. Brighton, Great Britain: A.C.M. Webb Publishing Co Ltd., 2021. № 81. С. 278–298.

21. Базилевич Н. О., Юрченко І. В. Розвиток швидкісно-силових здібностей школярів старшої школи в процесі занять боксом : *Formation of Innovative Potential of World Science* : I International Scientific and Theoretical Conference. Tel Aviv, State of Israel. Collection of scientific papers “SCIENTIA”. 2021. Vol. 2. P. С. 20–23.

22. Бала Т. М., Сванадзе А. С., Кузьменко І. О. Рівень фізичної підготовленості школярів 10 – 11 класів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2017. 6(88). С. 10–13.

23. Безверхня Г. В. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. *Спортивний вісник Придністров'я*. 2008. № 3 – 4. С. 99–102.

24. Безверхня Г. В., Цибульська В. В., Гончар Г. І. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія / за заг. ред. Г.В. Безверхня, В.В. Цибульська, Г.І. Гончар. Умань, 2016. С. 8–12.

25. Безкопильний О. О., Безкопильна С. В., Атамась О. А. Аналіз сучасного стану професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 5 К(86). С. 32–35.

26. Безкоровайний С. Б. Динаміка розвитку швидкісно-силових здібностей студентів, що займаються сумо в умовах факультативних занять. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 5 (113). С. 9–12.

27. Безчаснюк Б. Вплив секційних занять з різних видів спорту на фізичні якості студентів. Вплив занять різними видами спорту на фізичні якості студентської молоді *Вплив занять різними видами спорту на фізичні якості студентської молоді : тези доповідей круглого столу здобувачів вищої освіти* (Вінниця, 25 берез. 2019). Вінниця, 2019. С. 6–9.

28. Бейгул І. О., Тонконог В. М. Форми і засоби фізичної рекреації як основа формування здорового способу життя студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 5 К(86). С. 35–38.

29. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Модернізація навчально-тренувального процесу дзюдоїстів 10 – 11 років з урахуванням їх соматотипів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4. С. 12–17.

30. Бех І. Д. Теоретико-методичні засади сучасного навчально-виховного процесу. К. : Знання, 2019. С. 51–54.

31. Бишевец Н. Г., Омединська Н. В., Юсипів Т. В. Теорія ймовірностей та математична статистика з використанням табличного процесора MS Excel: навч. посіб. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2021. 234 с.

32. Боднар І., Шевців У. Вплив інтегративного фізичного виховання на фізичну підготовленість школярів з різними рівнями функціонально-резервних можливостей. *Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 5 К (86). С. 38–41.

33. Боляк Н. Л. Сучасні підходи до проблеми фізичного вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 2. С. 202–206.

34. Бондарчук В. В., Єрмоменко Е. А., Чмелюк В. В. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур. *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матер. міжнар. наук.-практ. конф. (м. Ірпінь, 14 – 15 лип. 2020 р.)*. Ірпінь, 2020. Ч. 2. С. 188–200.

35. Борисюк С. Ю., Якимлюк Т. С., Гнітецький Л. В., Хриплюк О. П. Шляхи удосконалення швидкісно-силових якостей юних дзюдоїстів. *Молодий вчений. Фізичне виховання та спорт*. 2022. № 3 (103). С. 21–25.

36. Боровинський С. Б. Методичні рекомендації до самостійних занять «Фізична підготовка». Дніпропетровськ, 2015. 88 с.

37. Васильчук М. В., Медвідь М. К., Сачков Л. С. Збірник нормативних документів з безпеки життєдіяльності. Київ : УАННП «Фенікс», 2020. С. 84–120.

38. Васкан І. А. Стан фізичної підготовленості підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. 1 (21). С. 58–60.

39. Вербицький С. О., Путров С. Ю., Черненко А. Є., Хижняк А. А. Теоретичні аспекти психологічної підготовки спортсмена до поєдинку у каратете кіокушин. *Науковий часопис НПУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 12(172). С. 44–48.

40. Височіна Н. Л., Гуніна Л. М., Дяченко А. А., Власко С. В., Антонюк А. Е. Педагогічна модель удосконалення спеціальної фізичної підготовленості

дзюдоїстів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. 72 (1). С. 40–46.

41. Вовченко І. І., Шаверський В. К. Використання інноваційних засобів в управлінні тренувальним процесом волейболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2024. Серія № 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 9 (182). С. 68–72.

42. Вовченко І. І., Філіна, В. А., Гедзюк Д. О. Формування мотивації у студентської молоді до занять з фізичного виховання засобами дзюдо. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. № 6. С. 28–33.

43. Волинець Н. М., Єрмоєнко Е. А., Карасевич С. А. Особливості розвитку фізичних якостей у працівників правоохоронних органів за методикою бойового хортингу. *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Ірпінь, 04–05 січ. 2021 р.). Ірпінь, 2021. Ч. 3. С. 338–339.

44. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Вид. 2-е перероблене і доповнене. К.: Освіта України, 2016. 464 с.

45. Волков Л. В., Захарків С. Й., Семенюшко О. І. Вікові особливості розвитку основних компонентів координаційної і спеціальної підготовленості підлітків і юнаків у процесі багаторічних занять вільною боротьбою. *Науковий часопис НПУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 9 (103). С. 31–37

46. Вонс В. Засоби розвитку швидко-силових здібностей у тенісистів. *Магістерський науковий вісник*. 2021. № 37. С. 16–18.

47. Гарвард Е., Стрикаленко Є., Шалар О. Розвиток фізичних якостей дзюдоїстів. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації* : матеріали міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Переяслав, 27 листоп. 2020 р.). Переяслав, 2020. Вип. 65. С. 336–339.

48. Гета А. В., Вишар Є. В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Сучасні реабілітаційно-спортивні технології: теорія і практика* : тези доп. II регіон. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 5 лют. 2018 р.). Полтава, 2018. 131 с.

49. Гета А. В., Скрипка І. М., Вишар Є. В., Клеценко Л. В., Коломієць А. Я. Особливості методики розвитку фізичних якостей підлітків на секційних заняттях з боротьби дзюдо в позашкільний час. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2019. VII (84). Р. 47–50.

50. Гільберг Т. Г., Тарнавська С., Хитра З., Павич Н. Нова українська школа: методика навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ» у 3–4-х класах закладів загальної середньої освіти на засадах компетентнісного підходу : навч.-метод. посіб. Київ : Генеза, 2020. 240 с.

51. Глухов І. Г., Голяк С. К., Заболотний О. В. Стан фізичної підготовленості старшокласників, які займаються в позашкільній секції дзюдо. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту*. 2021. Вип. 5. С. 121–128.

52. Голяка С. К., Глухов І. Г. Антропометричні та функціональні показники спортсменів з різним типом конституції тіла. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 6(68). С. 44–48.

53. Горчанюк Ю. А., Шевченко О. О., Кривець Ю. І. Значення швидкісно-силових здібностей у підготовці волейболістів. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2015. С. 21–24.

54. Грибан Г. П. Актуальні проблеми здоров'я сучасної молоді. *Громадське здоров'я: проблеми та перспективи розвитку* : зб. матер. тез наук.-практ. конф. (м. Острог, 29 листоп. 2018 р.). Острог, 2018. С. 140–142.

55. Грибан Г. П. Особистісно-орієнтоване фізичне виховання студентів як чинник збільшення рухової активності. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку* : зб. наук праць XXVI Всеукр. наук.-практ. конф. Харків, 2020. С. 3–9.

56. Грибан Г. П. Удосконалення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти засобами силових видів спорту. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі : стан, напрямки та перспективи розвитку* : зб. наук. праць XXVII Всеукр. наук.-практ. конф. Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Кропивницький, 2021. С. 30–35.

57. Грибан Г. П. Шляхи формування системи фізичного виховання студентів вищих освітніх закладів України. *Фізичне виховання: проблеми та перспективи*: монографія / за заг. ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2020. С. 83–101.

58. Грибан Г. П., Краснов В. П., Ткаченко П. П., Опанасюк Ф. Г. Інформаційна значущість розвитку силових якостей у фізичній підготовленості студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2018. Вип. 154(1). С. 59–62.

59. Грибан Г. П., Краснов В. П., Опанасюк Ф. Г. Фізичне виховання у здоровому способі життя сучасної студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 4(98). С. 43–46.

60. Грибан Г. П., Лайчук А. М., Мичка І. В., Гарлінська А. М., Оксентюк Я. Р., Опанчук Д. Р., Косенко Н. В. Формування готовності майбутніх тренерів до виховання морально-вольових якостей у юних спортсменів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 11(171). С. 58–62.

61. Грибан Г. П., Мичка І. В., Гарлінська А. М., Солодовник О. В., Чайка Ю. Ю., Пилипчук П. Б., Денисовець А. П. Формування комунікативної компетентності в майбутніх учителів фізичної культури під час освітнього процесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 4 (149). С. 43–46.

62. Грибан Г. П., Мичка І. В., Ткаченко П. П. та ін. Розвиток силових якостей у студентів-чоловіків у навчальному процесі з фізичного виховання засобами пауерліфтингу та гирьового спорту. *Науковий часопис НПУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 10(141). С. 39–42.

63. Грибан Г. П., Мухін В. І. Основи розвитку фізичних якостей у юних футболістів. *Спортивна наука – 2021* : зб. наук. праць VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. 2021. С. 21–24.

64. Грибан Г. П., Пилипчук П. Б. Розвиток фізичних якостей у студентів засобами силових видів спорту. *Impact of modernity on science and practice : abstracts of VIII International Scientific and Practical Conference, (Madrid, April 6 – 7, 2021)*. Madrid, 2021. Р 101–103.

65. Грибан Г. П., Тимошенко О. В., Ткаченко П. П. Динаміка фізичної підготовленості студентів-аграріїв протягом навчання у вищому навчальному закладі. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2013. Вип. 11(38). С. 16–22.

66. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Оцінка якості знань у студентів після застосування методики розвитку силових якостей засобами гирьового спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 3К (110). С. 165–168.

67. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Краснов В. П. Особливості проведення занять вправами з гирями зі студентами з низьким рівнем здоров'я та фізичної підготовленості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 3 К(131). С. 108–111.

68. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Плотіцин К. В. Необхідність упровадження здоров'язбережувальних технологій у життєдіяльність студентів з вадами здоров'я.

Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: зб. наук. пр. І Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Житомир, 17 жовт. 2019 р.). Житомир, 2019. С. 96–101.

69. Грибан Г. П., Філіна В. А. Формування професійної етики у тренерів з дзюдо. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2022. Вип. 4(111). С. 246–261.

70. Грибан Г. П., Філіна В. А., Пилипчук П. Б. Розвиток швидкісно-силових здібностей в учнів старшого шкільного віку засобами дзюдо : метод. рекомендації. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2023. 24 с.

71. Грибан Г. П., Філіна В. А., Пилипчук П. Б. Розвиток швидкісно-силових здібностей в учнів старшого шкільного віку засобами дзюдо : метод. рекомендації. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка. 2023. 24 с.

72. Грибан Г. П., Яворська Т. Е., Ткаченко П. П., Опанасюк Ф. Г. Методична система фізичного виховання як основа спорту для всіх. *XXII Міжнародний конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх»* : матеріали конгресу. (м. Тбілісі, 26 – 28 жовтня 2018). Тбілісі, 2018. С. 424–428.

73. Грибан Г., Солодовник О., Крук А., Пилипчук П. Особистісно орієнтоване фізичне виховання здобувачів закладів вищої освіти як чинник підвищення рухової активності та збереження здоров'я. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вип. 12(31). С. 5–13.

74. Грибан Григорій, Дзензелюк Дмитро, Ткаченко Павло, Пантус Олена, Білоскаленко Тетяна. Розвиток фізичних якостей у студентів закладів вищої освіти під час навчально-тренувальних занять боротьбою самбо. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. Вип. 10 (29). С. 19–28.

75. Грибан Григорій, Дзензелюк Дмитро, Ткаченко Павло, Пантус Олена, Білоскаленко Тетяна. Розвиток фізичних якостей у студентів закладів вищої освіти під час навчально-тренувальних занять боротьбою самбо. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. Вип. 10 (29). С. 19–28.

76. Григоренко Г. В. Теоретичні аспекти реалізації фахового компоненту спортивно-педагогічного вдосконалення з силових видів спорту. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту* : зб. наук. праць. Харків: ХДАФК, 2018. Вип. 2. С. 141–146.

77. Гузар В. М., Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г., Андрєєва Р. І. Ефективність використання допоміжного обладнання в швидко-силовій підготовці легкоатлетів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 1(145). С. 39–43.

78. Гузар В. М., Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А. Особливості індивідуального підходу на уроках волейболу з учнями 7-х класів. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку* : матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Переяслав, 15 груд. 2020 р.). Переяслав, 2020. Вип. 66. С. 204–208.

79. Данилко В. М. Мотивація до оздоровчо-рекреаційної рухової активності старшокласників під час дозвілля. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 5К(113). С. 102–105.

80. Данилко В. М. Фізична підготовка як один із компонентів професійних здібностей студентів фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 3К(131). С. 123–127.

81. Дахновський В. С., Лещенко С. С. Підготовка борців високого класу. К. : Здоров'я, 2009. С. 192.

82. Денисова Л. В., Кашуба В. О., Бойко А. В., Хлєвна Ю.Л., Вишневецька В. П. Комп'ютерна техніка та методи математичної статистики у фізичному вихованні і спорті: лабор. практикум. Київ; 2015. 211 с

83. Денисюк Д. М. Формування у школярів інтересу до виконання фізичних вправ. *Студентська спортивна наука – 2016* : зб. наук. праць II Всеукр. студ. наук.-практ. конф. (м. Житомир, 16 трав. 2016 р.). Житомир, 2016. С. 31–36.

84. Дзюба З. Г., Кожевнікова Л. К. Особистісно-орієнтовані системи і технології у фізичному вихованні студентів вищої школи. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. 2007. Вип. 44. С. 335–338.

85. Добринський В. С., Мудрик Ж., Щербинська О. Розвиток швидкісно-силових якостей юних дзюдоїстів методом колового тренування. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2016. Вип. 24. С. 126–129.

86. Дубогай О. Д., Джури́нський П. Б.. Компетентнісний потенціал педагогіки здоров'язбереження молоді при формуванні її особистості засобами фізичної культури. *Науковий часопис нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2011. Вип. 10. С. 275–278.

87. Дубогай О. Д., Цьось А. В. Навчання у русі. Здоров'язберезувальні педагогічні технології для дошкільнят та учнів : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 324 с.

88. Дубогай О. Д., Щербань Л. В. Пріоритетні напрямки організації виховного процесу формування здорового способу життя підлітків засобами фізичної культури в системі «Школа – Сім'я». *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. Ч. 2. С. 245–251.

89. Дяченко А. А., Антонюк А. Є. Вдосконалення підготовленості юних дзюдоїстів на етапі початкової підготовки. *Перспективи та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні* : матеріали IV Всеукр. інтернет-конф. «COLOR OF SCIENCE». (м. Вінниця, 29 січ. 2021 р.). Вінниця, 2021. С. 203–206.

90. Єланська О. О. Формування мотивації до занять карате у дітей середнього шкільного віку. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIV міжнар. конф. молодих вчених (м. Київ, 19 трав. 2021 р.). Київ, 2021. С. 60–61.

91. Єлісеєва Д. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 22 с.

92. Єрмоєнко Е. А. Планування та організація позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 10–11 років : навч.-метод. посіб. Київ : ГС «НФБХУ», 2021. С. 119.

93. Єрмоєнко Е. А. Тренувальні методи розвитку фізичних якостей спортсменів у процесі занять бойовим хортингом : монографія. Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. 478 с.

94. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у формуванні здорового способу життя школярів: монографія. Київ : Паливода А.В., 2020. С. 8–58.

95. Жуковський Є. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної діяльності школярів. *Фізичне виховання: проблеми та перспективи* : монографія за заг. ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2020. С. 27–29.

96. Журавель О. В., Логвиненко Ю. В. Особливості методики навчання курсантів прийомам кидкової техніки самбо і дзюдо на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки. *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах* : матеріали регіональн. наук.-практ. конф. (м. Дніпропетровськ, 16 – 17 квіт. 2013 р.). Дніпропетровськ, 2013. С. 114–118.

97. Закон України. Про фізичну культуру і спорт. *Відомості Верховної Ради*. 1994. № 14. 80 с.

98. Закорко І. П., Шаповалов Б. Б., Журавель О. В. Спортивний розділ самбо і дзюдо : інструктивно-метод. матеріали до практичних занять. Київ : РВВ КЮІ МВС, 2005. 20 с.

99. Захарків С.Й. Психолого-педагогічний аналіз проблеми виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 3(123). С. 60–63.

100. Захар'єв Ю. М. Методика розвитку та вдосконалення швидкісно-силових здібностей в дзюдоїстів. *Перспективи та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні*. 2018. С. 49–51.

101. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. для студентів ВНЗ / Вид. 2-ге. Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2019. 206 с.
102. Зянкін А. Н. Сила: її розвиток та динаміка в студентської молоді під час навчання у вищому навчальному закладі. *Фізичне виховання студентів*. Харків, 2021. № 2. С. 44–47.
103. Іонов І. А., Комісова Т. Є. Фізіологія збудливих клітин : метод. реком. Харків : ФОП Петров В.В., 2018. 47 с.
104. Іонов С. Ф. Дослідження методики вдосконалення технічних дій на основі спеціальної швидкісно-силової підготовки. *Перспективи та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні*. Суми, 2020. С. 19–25.
105. Кадилов М. З., Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г. Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки борців вільного стилю. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку* : матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Переяслав, 17 листоп. 2020. р.). Переяслав, 2020. Вип. 65. С. 259–263.
106. Касіч Н. П. Виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2019. 252 с.
107. Качуровський Д. О. Соціально-педагогічні аспекти розвитку сучасного спортивного плавання : дисер. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2014. 231 с.
108. Кіндзер Б. М., Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Книш С. І., Дишко О. Л., Беседа Н. А. Перспективи впровадження національних одноборств в систему фізичної культури учнів та учениць «НУШ». *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 2(146) С. 48–55.

109. Кісілюк О. М. Методика розвитку силових якостей курсантів військових закладів вищої освіти засобами армспорту у процесі фізичного виховання : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2021. 327 с.

110. Коваленко І. М. Застосування дзюдо в процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2014. № 2. С. 22–25.

111. Козак Є. П., Плахтій Д. П. Використання оздоровчих фізичних вправ на статичну витривалість та окремих груп м'язів учнів старших класів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2017. Вип. 10. С. 265–270.

112. Коломієць А. Я., Скрипка І. М. Особливості методики розвитку фізичних якостей підлітків на секційних заняттях з боротьби дзюдо в позашкільний час. *Науковий Часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 3 К(128). С. 162–166.

113. Кондрацька Г. Д., Спариняк В. І. Особливості фізичного розвитку юнаків старшого шкільного віку. *Physical culture and sport in the educational space: innovations and development prospects : International scientific and practical conference*. (Wloclavek, Republic of Poland, March 5 – 6, 2021). Wloclavek, 2021. 156 p.

114. Корнієнко А. В. Технологізація освітнього процесу в закладах позашкільної освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки : зб. наук. пр. Луган. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка*. Луганськ, 2017. № 7(312). С. 94–98.

115. Корольчук Б. В. Поінформованість молодших школярів щодо аспектів здорового способу життя. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 2(146). С. 70–73.

116. Корюкаєв М. М. Удосконалення фізичної підготовки школярів засобами боксу. *Педагогічні технології навчання фізичної культури*. 2019. С. 67–74.

117. Корюкаєв М. М., Масалкін М. Г. Характеристика функціональних можливостей спортсменів-дзюдоїстів. *Науковий часопис НПУ імені*

М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). 2017. Вип. 11(93). С. 52–55.

118. Костюк Ю. С. Сучасні підходи щодо модернізації уроків фізичної культури учнів сільської малокомплектної групи. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2017. № 3. С. 247–253.

119. Костюк Ю. С., Хотенцева О. В. Особистісно-орієнтований підхід до навчання баскетболу студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 3К(123). С. 225–228.

120. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : нав.-метод. посіб. Вінниця : Планер, 2016 159 с.

121. Кот І. В. Популяризація дзюдо як олімпійського виду спорту серед учнівської молоді : Зб. студент. наук. праць. Рівне, 2019. Вип. 2(12). С. 273–278.

122. Котвицький З. В., Богдан Г. К. Дзюдо. Харків, 2016. 448 с.

123. Кошура В. А. Теорія і методика спортивних тренувань. Чернівці : Нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.

124. Кравчук К. М. Силовий функціональний тренінг в методиці фізичної підготовки дзюдоїстів 15 – 17 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. Вип. № 8(186). С. 138–141.

125. Кравчук Т. М., Карпунець Т. В., Степаненко І. В. Функціональне тренування як засіб розвитку силових здібностей учнів старших класів. *Saving Technologies, Rehabilitation and Physical Therapy*. 2019. Vol. 1(1). С. 132–135.

126. Кривенцова І. О., Огарь Г. О., Паніна О. О. Силова підготовка в навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів. Силова підготовка в навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*. 2020. № 1(15). С. 13–18.

127. Крилов А. Г. Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів 14–15 років. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні*

проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 11(93). С. 55–57.

128. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 2 Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ : Олімпійська література, 2012. С. 9–11.

129. Кузнєцова О. Т., Грибан Г. П. Застосування інформаційно-комунікаційних технологій в організації тренінгів. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи* : зб. тез доповідей XIX міжнар. наук.-практ. конф. 2019. С. 128–131.

130. Кузнєцова Олена, Грибан Григорій, Проказюк Сергій, Лисанець Ігор. Фізкультурно-оздоровча діяльність та стан здоров'я студентів українського Полісся. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 3(51). С. 21–25.

131. Кузьменко І. О. Розвиток фізичних якостей школярів старших класів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2017. Вип. 10. С. 270–279.

132. Кутек Т. Б., Кучерук В. А. Спеціальна фізична та технічна підготовка юних дзюдоїстів. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програм розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*. 2014. Вип. 1(1). С. 61–65.

133. Кутек Т. Б., Філіна В. А. Особливості гнучкості дзюдоїстів і самбістів у підлітковому віці. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 8(27). С. 169–175.

134. Куц О., Стефанишин В. Історико-методологічний аналіз впровадження тестового контролю і оцінки фізичної підготовленості учнівської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вінниця, 2006. С. 16–21.

135. Кучерук В. А. Мотиви до занять боротьбою дзюдо у дітей ДЮСШ. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2013. С. 69–72.

136. Кучерук В. А., Кутек Т. Б. Методи підвищення рівня теоретичної підготовки юних дзюдоїстів. *Студентська спортивна наука – 2014* : зб. наук. праць IV студ. наук.-практ. конф. Житомир : Вид-во «Рута», 2014. С. 76–79.

137. Лахно С. В., Шинкарьов С. І. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей в боксі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2013. № 8(2). С. 155–160.

138. Лебединець Н. В., Мельниченко О. С. Вплив занять дзюдо на когнітивний розвиток молодших школярів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 3 К(123). С. 240–244.

139. Левицький В. Е. Методичні аспекти формування основних рухових якостей на уроках фізичної культури в дітей з порушенням розумового розвитку молодшого шкільного віку. *Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки)* : зб. наук. праць. Кам'янець-Поліський, 2019. Вип. 14. С. 159–168.

140. Логвиненко О. Б., Лемко Р. М. Реалізація особистісно-орієнтованого підходу у формуванні особистісної культури старшокласників. *Problems and tasks of modern science and practice : The IX International Science Conference* (Bordeaux, France, November 15 – 17, 2021). Bordeaux, 2021. С. 310–312.

141. Лук'яненко В. П. Сучасні підходи в організації позаурочної роботи школярів молодшого та середнього шкільного віку. Херсон, 2007. 95 с.

142. М'який О. М. Визначальні фактори фізичної підготовки юнаків старшої школи. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Вінниця, 2011. С. 94–99.

143. Мазур В. Й., Петров А. О. Методичні особливості розвитку рухових здібностей юних борців ДЮСШ в тренувальному процесі. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2018. Вип. 11. С. 225.

144. Максимчук Б. А., Овчарук В. В., Галайдюк Н. А., Литвиненко В. А., Башавець Н. А., Кахіані Ю. В., Худицька Х. М., Овчарук В. Г. Модернізація

інфраструктури національної системи фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 8 (128). С. 102–106.

145. Мамешина М. А. Диференціація змісту навчальних занять з фізичного виховання учнів 7 – 9 класів з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості : дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2020. 399 с.

146. Мамешина М. А., Масляк І. П. Рівень фізичного здоров'я учнів 8-х класів під впливом багаторівневої системи фізичних вправ диференційованого навчання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2017. Вип. 10. С. 312–322.

147. Марандян К. Н., Бойченко Н. В. Вдосконалення швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів 15 – 16 років. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2019. Т. 1. С. 171–176.

148. Матвеев С. Ф. Тренування в дзюдо. Київ, 2005. 96 с.

149. Медведєва Л. М., Пильненька Т. А. Розвиток швидкісно-силових якостей : метод. рекомен. для студ. I-IV курсів ДФН за всіма напрямками підготовки. Миколаїв : Миколаївський національний аграрний університет, 2015. 32 с.

150. Медвідь А. В., Кочина Є. І. Удосконалення спортивної підготовленості майстрів спортивної боротьби. Полтава, 2015. 144 с.

151. Мельник В. В., Дяченко А. А. Вплив ігрових вправ з фітболами на розвиток швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів 6 – 7. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти* : матеріали I Всеукр. електронної наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Київ, 17 трав. 2018 р.). Київ, 2018.. С. 28–29.

152. Медведєв О. М., Бойченко Н. В. Програма розвитку координаційних здібностей юних дзюдоїстів. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. 2018. № 5. С. 78–80.

153. Микитчик О. С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту : навч. посіб. Дніпропетровськ : «Вета», 2015. 111 с.

154. Міністерство освіти і науки України. Міністерство молоді та спорту України. Федерація дзюдо України. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти : метод. посіб. Київ – Чернівці : «Букрек», 2020. 378 с.

155. Мірошніченко Є., Бойченко Н. Порівняльний аналіз рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок 14 – 15 років в дзюдо та самбо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2022. Т. 1. С. 37–40.

156. Моїсєєв С. О. Нормативно-правове забезпечення особистісно-орієнтованого підходу до фізичного виховання старшокласників. *Таврійський вісник освіти*. 2006. № 1 (13). С. 33–39.

157. Моїсєєв С. О. Особистісно-орієнтований підхід до фізичного виховання старшокласників у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Дрогобич, 2009. С.–17.

158. Моїсєєв С. О., Гузар В. М., Свирида В. С. Нова фізична культура у вимірах інновацій. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2021. Т. 1. С. 91–94.

159. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія. Дніпропетровськ, 2014. 372 с

160. Москаленко Н. В., Власюк О. О., Степанова І. В., Шиян О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посіб. Дніпропетровськ : Інновація. 2014. 332 с.

161. Національна доктрина розвитку освіти. Освіта України. 2002. № 33. С. 4–6.

162. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Урядовий кур'єр. 2000. № 189. С. 6–7.

163. Нікітенко С. А. Оптимізація швидко-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Львів, 2001. 20 с.

164. Носко М. О., Гаркуша С. В. Метрологія фізичного виховання та спорту : лабораторний практикум. Чернігів : ЧДПУ, 2007. 24 с.

165. Носко М. О., Носко Ю. М., Лазаренко М. Г., Жула В. П., Могильний Ф. В., Філоненко О. А. Руховий розвиток школярів різних вікових груп. Чернігів : «Десна Поліграф», 2020. 408 с.

166. Носко Ю. М. Теоретичні аспекти застосування здоров'я збережувальних технологій у сучасній школі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2011. Вип. 91. С. 79–83.

167. Отравенко О. В. Модернізація системи фізичного виховання школярів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2011. № 20 (231). С. 34–55.

168. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) [Електронний ресурс]. 2019. Режим доступу до ресурсу: https://www.lnu.edu.ua/lifesafety/wpcontent/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf.

169. Пакулін С. Л., Перебейнос В. Б., Маханьков Г. І., Калмікова Ю. С., Пакуліна А. С. Розвиток спортивної працездатності дзюдоїстів. *The 6 th International scientific and practical conference – Results of modern scientific research and development*. Madrid, Spain. 2021. С. 264–270.

170. Панасюк О. О. Авторська методика ефективного формування рухових умінь старшокласників у процесі занять єдиноборствами в дитячо-юнацьких спортивних школах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 2(14). 35–40.

171. Пангелова Н., Рубан В. Стан здоров'я і рухова активність учнів 7 – 10 років сільської школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. 11(119). С. 108–114.

172. Пангелова Н., Рубан В., Кириченко Т. Педагогічні умови оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми 7 – 10 років в умовах сільської школи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 137–147.

173. Пангелова Н., Рубан В., Пангелов Б. Інформативна значущість компонентів рухової системи учнів початкових класів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 1. С. 360–367.

174. Парфенюк Н. Г., Костюк Ю. С., Філіна В. А. Сучасні вимоги до техніко-тактичної підготовки юних дзюдоїстів. *Спортивна наука – 2018* : зб. наук. праць IV Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Житомир, 22 трав. 2018 р.). Житомир, 2018. С. 71–76.

175. Петрушин Д. В. Вдосконалення швидкісно-силових якостей боксерів 12 – 13 років в річному циклі підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Дніпропетровськ, 2015. 20 с.

176. Петрушкевич І. І. Проблеми організації модернізації фізичного виховання підлітків (теоретичний аспект). *Virtus*. 2020. № 47. С. 1–10.

177. Пилявець Б. Б., Мельник В. В., Сидоренко Л. В. Рівень фізичної підготовленості дзюдоїстів груп початкової підготовки. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні* : матеріали I Всеукр. електронної конф. «COLOR OF SCIENCE», (м. Вінниця, 30 січ. 2018 р.). Вінниця, 2018. С. 189–192.

178. Піязин А. І. Вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей. *Фізкультура та спорт*. Суми, 2018. № 4. С. 10–13.

179. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. *Загальна теорія та її практичне застосування*. Київ: Олімпійська література, 2004. 808 с.

180. Подгорна В. В., Дроздова К. В. Особливості діяльності вчителя фізичної культури в Умовах нової української школи. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки.* 2019. Вип. 1. С. 147–151.

181. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання. Київ : Центр навч. літератури, 2008. 502 с.

182. Приходько П. Ю. Особливості швидко-силової підготовки студентів-дзюдоїстів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2018. Вип. 4 (98). С. 127–129.

183. Рассамакін М. В., Ігнатенко С. О. Роль ігрової діяльності у розвитку силових та швидко-силових здібностей учнів підліткового віку. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали IV інтернет-конф. (м. Одеса, 24 – 25 листоп. 2020 р.).* Одеса, 2020. С. 59–62.

184. Регіна І. М. Характеристика інноваційного змісту та спрямованості уроків фізичної культури в умовах реалізації концепції Нової української школи. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Полтава, 21 – 22 квіт. 2022 р.).*, Полтава, 2022. С. 260–263.

185. Рибак Л. О., Поляничко О. М., Єретик А. А., Кулаков Б. С. Рівень психологічної готовності дзюдоїстів до змагань. *Єдиноборства.* 2022. № 1.(23). С. 31–41.

186. Ротерс Т. Т. Сучасна парадигма фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Вісник Луганського національного університету імені Т. Шевченка.* 2009. № 23(186). Ч. 2. С. 106–111.

187. Рошак О., Яців Я. Диференціація фізичної підготовки спортсменів віком 10 – 12 років у кікбоксингу: потенціал та перспективи досліджень. *Науковий часопис НПУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2024. Вип. 1(173). С. 127–133.

188. Руденко М. М., Кошляк М. А., Дуброва С. В., Коломоець Г. А., Деревянко В. В. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: *Методичний посібник*. Київ – Чернівці: «Букрек», 2020. 380 с.

189. Руховий розвиток школярів різних вікових груп / за наук. ред. М. О. Носка. Чернігів : Десна Поліграф, 2020. 408 с.

190. Семенів Б. С. Вплив різних тренувальних режимів на спеціальну фізичну працездатність борців вільного стилю. *Науковий вісник ЛНУВМБТ імені С. З. Гжицького*. 2015. Т. 17. № 4(64). С. 407–412.

191. Сергієнко Ю. П., Лаврентьєв О. М., Гаєвий В. Ю., Старовойт О. В., Степура Т. М. Використання нетрадиційних оздоровчих систем у фізичній культурі засобами тайцзіцюань. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 8(128). С. 171–178.

192. Свириденко С. О. Проблема формування здорового способу життя в системі всебічного всеобучу. *Формування педагогічної культури батьків у сучасних умовах*. 2019. № 5. С. 70–77.

193. Скрипка І. М., Ворона В. В. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів 8 – 10 років з використанням спеціальних вправ та сучасних технологій. *Єдиноборства*. 2022. № 3(25). С. 81–85.

194. Скрипка І. М., Чхайло М. Б. Особливості використання засобів боротьби дзюдо в загальноосвітніх спеціальних школах-інтернатах для дітей з вадами слуху. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 3 К(123). С. 394–398.

195. Сога С. М., Михайленко В. М., Добровольський В. Е. Шляхи оптимізації рухової активності студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 1(173). С. 137–139.

196. Стельмах Ю. Ю. Загальні основи методики навчання технічним діям у спортивних видах боротьби: лекція з дисц. ТіМОВС для студ. II курсу факультету

спорту та факультету фізичного виховання за ОКР «бакалавр» (цикл боротьби). Львів : Львівський державний університет фізичної культури, 2020. 17 с.

197. Стельмах Ю. Ю., Сибіль М. Г., Шандригось В. І., Загура Ф. І. Індивідуальна підготовка кваліфікованих борців вільного стилю з урахуванням компонентів анаеробного механізму енергозабезпечення. *Єдиноборства*. 2020. № 1(15). С. 35–45.

198. Степанова С. В., Дворнін Л. С. Модельні характеристики швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів. *Теорія та практика фізичної культури*. 2004. № 8. С. 32–34.

199. Стрикаленко Є. А., Гузар В. М., Шалар О. Г. Вплив інтегральних вправ на фізичну підготовленість спортсменів, що займаються айкідо. *Єдиноборства*. 2019. № 3(13). С. 65–73.

200. Тараненко І. В. Особистісно-орієнтований підхід у фізичному вихованні як фактор становлення особистості. *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання та спорту в закладах освіти* : матеріали II Всеукр. інтернет-конф. (м. Кременчук, 16 квіт. 2021 р.). Кременчук, 2021. С. 99–103.

201. Тараненко І. В., Зайцева Ю. В. Особистісно-орієнтовані технології у фізичному вихованні важких підлітків. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини* : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Полтава, 21-22 квітня 2022 р.). Полтава, 2022. С. 317–319.

202. Тимчик М. В. Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах. *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал* : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2013 рік. Івано-Франківськ : НАІР, 2014. Вип. 4. С. 437–440.

203. Тимчик М. В., Єрьоменко Є. А. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі занять хортингом. *Наукові записки Ніжинського державного*

університету ім. Миколи Гоголя. Серія : Психолого-педагогічні науки. 2013. №5. С. 197–202.

204. Тітаренко А. А. Оцінка рівня розвитку силових здібностей хлопчиків молодшого шкільного віку. *Здоровий спосіб життя – здорова нація – здорове суспільство* : зб. тез доп. І Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Кіровоград, 8 – 9 квіт. 2010 р.). Кіровоград, 2010. С. 153–154.

205. Ткаченко П. П. Методика розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту в процесі фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 11(81). С. 120–124.

206. Ткаченко П. П. Методика розвитку силових якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.02. Київ, 2017. 287 с.

207. Федоренко Є. С. Мотивація до занять організованою руховою активністю школярів. *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах: матеріали регіональної науково-практичної конференції*. Дніпропетровськ, 2011. С.139–141.

208. Федорченко Т. Є. Формування успішної особистості старшокласника шляхом залучення до здорового способу життя. *Зростаюча особистість у смислоціннісних обрисах* : матер. міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 25 листоп. 2021 р.). Київ, 2021. С. 211–216.

209. Філенко Л. В. Вплив розумових здібностей студентів, що займаються єдиноборствами, ігровими та циклічними видами спорту на рівень засвоєння навчального матеріалу засобами комп'ютерної психодіагностичної програми. *Єдиноборства*. 2018. № 2. С. 93–103.

210. Філіна В. А. Використання елементів тренувань з кросфіту на навчально-тренувальних заняттях з дзюдо. *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи* : зб. наук. Праць IV Всеукраїнської наук.-практ. конф. Житомир, 2024. С. 91–93.

211. Філіна В. А. Вікові закономірності розвитку швидкісно-силових здібностей учнів-дзюдоїстів закладів загальної середньої освіти. *Сучасний стан та пріоритети модернізації науки, освіти та технологій* : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф. (м. Біла Церква, 10 січ. 2024 р.). Біла Церква, 2024. Ч. 3. С. 81–83.

212. Філіна В. А. Вплив занять дзюдо на психоемоційний стан школярів 16-17 років. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 11(143). С. 148–151.

213. Філіна В. А. Вплив комплексу змагальних вправ (Ката) на учнів-дзюдоїстів. *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи* : зб. наук. праць III Всеукраїнської наук.-практ. конференції. Житомир : Поліський національний університет, 2023. С. 85–90.

214. Філіна В. А. Дзюдо: Спорт чи мистецтво? *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи* : зб. наук. пр. II Всеукр. наук.-практ. конф., присвяч. 100-річчю Поліського нац. ун-ту, (Житомир, 17 трав. 2022 р.). Житомир, 2022. С. 84–87.

215. Філіна В. А. Мотивація учнів 10 – 11 класів до занять з дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* 2022. Вип. 3К (147). С. 434–439.

216. Філіна В. А. Особливості підготовчого періоду в дзюдо. *Актуальні проблеми науки, освіти та суспільства: досвід та перспективи* : зб. тез та доп. міжнар. наук.-практ. конф. Кременчук, 2023. С. 56–58.

217. Філіна В. А. Порівняльний аналіз показників моделей змагальної діяльності дзюдоїстів різної кваліфікації. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку*. 2016. С. 167–169.

218. Філіна В. А. Реалізація ключових компетентностей учнів-дзюдоїстів під час тренувальних занять в умовах нової української школи. *Креативна педагогіка*. 2021. Вип. 15. С. 69–71.

219. Філіна В. А. Рівень теоретичних знань учнів-дзюдоїстів упродовж впровадження методики розвитку швидкісно-силових здібностей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 3К (162). С. 413–421.

220. Філіна В. А., Кутек Т. Б. Удосконалення технічної підготовленості дзюдоїстів 10–11 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. Вип. 4 (23). С. 118–122.

221. Філіна В., Ващенко Л., Зубрицька Л. Особливості формування у школярів мотивації до рухової активності з використанням засобів дзюдо. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2021* : зб. наук. пр. III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Житомир, 4 листоп. 2021 р.). Житомир, 2021. С. 158 – 160.

222. Філіна В. А., Кафтанова Т. В. Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. IV Всеукр. наук.-практ. конф. / гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 98–101.

223. Фурман Ю., Бойко М., Грузевич І., Слободянюк М. Удосконалення швидкісних якостей плавців 13 – 14 років шляхом підвищення ефективності креатинфосфатного механізму енергозабезпечення м'язової роботи. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2021. № 2. С. 41–47.

224. Харківська А. А., Петриченко Л. О., Кондрацька Л. В. та ін. Психолого-педагогічна діагностика якості освіти у педагогічному ВНЗ : навч.-метод. посіб. заг. ред. Г. Ф. Пономарьова. Харків: Компанія СМІТ, 2016. Ч. 2. 366 с.

225. Хоменко Н. В. Особливості негативних психічних станів та їх сутнісні характеристики. Особливості негативних психічних станів та їх сутнісні характеристики. *Актуальні питання сучасної психології* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 21 – 22 листоп. 2014 р.). Львів, 2014. С. 92–94.

226. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. Харків: «ОВС», 2008. 406 с.

227. Худолій О. М. Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні та спорті. Повідомлення II. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 2. С. 19–34.

228. Хуртенко О. В., Вольський Т. В. Специфічні особливості розвитку спеціальних фізичних якостей в єдиноборствах. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні* : матеріали IV Всеукр. електронної конф. «COLOR OF SCIENCE», (м. Вінниця, 29 січ. 2021 р.). Вінниця, 2021. С. 251–254.

229. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. *Єдиноборства*. 2018. № 4. С. 69–79.

230. Цвек С. Ф. Система фізичного виховання молодших школярів : навч.-метод. посіб. Київ. 2018. 232 с.

231. Цибульська С. М. Технологія, методика патріотичного виховання молодших школярів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2017. № 7(312). С. 163–172.

232. Чумак Ю. А., Ананченко К. В. Організація навчально-тренувального процесу юних дзюдоїстів. *Єдиноборства. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди*. 2020. №1(15). С. 167–171.

233. Шаверський В. К., Литвинчук, Ю. Ю., Дола, К. Р. Покращення показників спеціальної фізичної підготовленості борців. Покращення показників спеціальної фізичної підготовленості борців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. Вип. 16. С. 121–126.

234. Шалар О., Кедровський Б., Іздебський І. Взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовленістю юних борців. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 3. С. 239–242.

235. Шамардіна Г. М., Лядський В. П., Мелешко В. І. Методика розвитку координаційних здібностей як основа формування спеціальної силової підготовки

і рухових навичок бійців рукопашного бою. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. № 4. С. 50–54.

236. Шандригось В. І., Шандригось Г. А. Вплив засобів спортивної боротьби на рівень розвитку окремих рухових здібностей учнів старших класів. *Єдиноборства*. 2022. №1 (23). С. 70–81.

237. Шевченко О. О. Функціональна анатомія серцево-судинної системи : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2008. 183 с.

238. Шевчук О. П., Белікова Н. О. Розвиток ключових компетентностей НУШ засобами ігрової діяльності у початковій школі. *Науковий часопис НПУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 12(172). С. 182–186.

239. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2. Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2012. 248 с.

240. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2006. 272 с.

241. Юрченко І. В. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей у студентів-боксерів. *Молодий вчений*. 2018. № 4.2. С. 221–224.

242. Юхно Ю. О., Сергієнко К. М., Хмельницька І. В. Силкові та швидкісно-силкові якості важкоатлетів високої кваліфікації. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 145–148.

243. Якимлюк Т. С., Борисюк С. Ю. Розвиток рухових здібностей дітей, які займаються дзюдо. *Наука, освіта та суспільство: актуальні наукові дослідження : матеріали наук.-практ. конф. (м. Київ, 25-26 лют. 2022 р.)*. Київ, 2022. С. 184–186.

244. Якобчук І. С. Особистісно-орієнтоване навчання в сучасній школі. Львів, 2016. 96 с.

245. Яковлев В. С. Вдосконалення швидкісно-силових здібностей борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки. *Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. XIV міжнар. конф. молодих вчених (м. Київ, 19 трав. 2021 р.)*. Київ, 2021. С. 165–166.

246. Яриш А. В., Хандор Д. Р., Акімова Н. О. Динаміка розвитку сили м'язів у студентів першого курсу у процесі навчальної діяльності. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання* : зб. наук. пр. VI міжнар. наук.-практ. конф. (Краматорськ, 13-14 трав. 2020 р.). Краматорськ, 2020. С. 186–191.

247. Ячнюк І. О., Ячнюк М. Ю., Ячнюк Ю. Б. Мотиви до занять фізичною культурою та спортом учнів старших класів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т 2. С. 303–306.

248. Bezmylov M., Shynkaruk O., Griban G., Semeniv B., Yudenko O., Lytvynenko A., Otroshko O., Kholchenkova N., Kurtova H., Kostenko M., Osmanova A.. Peculiarities of physical fitness of 17 – 20 years old basketball players taking into account their playing role. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2022. 10(6). P. 1163–1172.

249. Denek K. Wpisywanie się polskiego systemu oświaty w europejski obszaredukacji. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. 2005. Vol. 11. P. 4–5.

250. Dulo O., Furman Y., Hema-Bahyna N., Horvat P., Kutek T. Peculiarities of parameters of aerobic and anaerobic productivity depending on the components of body weight in young males from the mountainous districts of Zakarpattia. *Wiadomości Lekarskie*. 2023. Vol. 76. P. 2389–2394.

251. Fabiana D. G., Franchini E., Capraro A. M. Profile of scientific productions on judo: an analysis of the Web of Science database (1956–2019). *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2022. Vol. 22(3). P. 51–59.

252. Filina V. Kształtowanie motywacji dzieci w wieku szkolnym do aktywności fizycznej za pomocą zajęć z judo. *Prospects for the development of science, education, technology and society in Ukraine and the world. Book of abstracts international scientific-practical conference*. Poltava, 2024. Part 1. P. 39–40.

253. Franchini E., Del Vecchio F. B., Matsushigue K. A., Artioli G. G. Physiological profiles of elite judo athletes. *Sports Medicine*. 2011. Vol. 41(2). P. 147–166.

254. Galles A, Magsino E, Fredericson M. Rule revision rumble: exploring the impact of rule changes on olympic judo injuries. *Clinical Journal of Sport Medicine*. 2024. Vol. 34(2). P.107–114.

255. Griban G., Asauliuk I., Yahupov V., Svystun V., Shukatka O., Vasylieva S., Oleniev D., Yefimenko P., Agarkova N., Otroshko O.. Psychological and pedagogical characteristics of a teacher in the process of physical education of students. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*. 2023. Vol. 15(1). P. 402–421.

256. Griban G., Lyakhova N., Oleniev D., Kanishcheva O., Duhina L., Ostriancko T., Skoruy O. Dynamics of tobacco smoking prevalence among students and directions of its prevention. *Wiadomości Lekarskie*. 2023. Vol. 76(8). P. 1776–1782.

257. Griban G., Zablotska O., Kudin S., Zavatska L., Zhara H., Nikolaieva I., Tkachenko P., Golovashchenko R., Lavrentiev O., Puzdymir M., Prontenko K. Women's smoking as an important problem of public health. *Universal Journal of Public Health*. 2023. Vol. 11(1). P. 68–77.

258. Griban, G., Yavorska, T., Tkachenko, P., Kuvaldina, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Hresa, N., Okhrimenko, I., Ovcharuk, I., Prontenko, K.. Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. *Wiadomości Lekarskie*. 2020. Vol. 73(6). P. 1199–1206.

259. Jekaterina Krauze, Inta Bula-Biteniece, Agita Ābele. Dzigoro kano džudo filozofijas aktualizācija tikumu audzināšanai pirmsskolas vecuma (5-6 gadi) bērniem. *Society. Integration. Education*. 2024. Vol. 2. P. 27–36.

260. Kolumbet A. N., Pariskhura Y. V. Specialized functional properties of muscular activity energy supply system of highly skilled cyclists of different specialization. *Rehabilitation and Recreation*. 2024. Vol. 18, no 2. P. 137–151.

261. Kolumbet A., Maximovich N., Korop M., Gamov V., Bakanychev O. Peculiarities of cyclists' respiratory adaptation to strenuous muscular activity in different training periods. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22(3). P. 732–740.

262. Naul Roland, Binder Deanna, Rychtecky Antonin, Culpan Ian. Olympic Education: An international review. New York: Oxon, 2017. 361 p.

263. Nosko M., Mekhed O., Nosko Yu., Bahinska O., Zhara H., Griban G., Holovanova I.. The impact of health-promoting technologies on university students' physical development. *Acta Balneologica*. 2022. T. LXIV. Vol. 171. P. 469–473.

264. Perrin P., Deviterne D., Hugel F., Perrot C. Judo, better than dance, develops sensorimotor adaptabilities involved in balance control. *Gait Posture*. 2002. Vol. 15 (2). P. 187–194.

265. Shmargun V., Griban G., Kostenko M., Kostiuk D., Shakura Yu., Oleniev D., Polishchuk L., Khotentseva O., Kurillo T., Otroshko O.. Development of mental representation of movements in children as a means of forming sports skills and reflexivity. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. Vol. 9(11). P. 194–2020.

266. Shynkaruk O., Kostiukevych V., Mitova O., Griban G., Adyrkhaiev S., Adyrkhaieva L., Kozeruk Yu., Semeniv B., Zhlobo T., Bakatov V., Hres M. Monitoring the functional status of highly qualified canoeing female athletes in the training process for intensive competitive activities. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2022. Vol. 10, no 5. P. 1030–1039.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

«Фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність учнів 10 – 11 класів»

Надайте, будь ласка, деякі дані про себе (поставте галочку):

Вік (повних років) ☐ 16 років; ☐ 17 років.

1. Яким видом спорту чи видом рухової активності Ви займаєтесь? (Один варіант відповіді)

- ☐ Єдиноборствами.
- ☐ Спортивними іграми.
- ☐ Плаванням.
- ☐ Туризмом.
- ☐ Легкою атлетикою.
- ☐ Триатлоном
- ☐ Єдиноборства
- ☐ Бодибілдингом
- ☐ Грою в настільний теніс.
- ☐ Катанням на конях.
- ☐ Катання на лижах, ковзанах, санках.
- ☐ Ваш варіант _____

2. З якою метою займаєтесь фізкультурно-оздоровчою чи спортивною діяльністю? (Декілька варіантів відповіді).

- ☐ Хочу стати олімпійським чемпіоном.
- ☐ Бути здоровим, сильним.
- ☐ Для самоствердження.
- ☐ Отримання задоволення від занять.
- ☐ Для набуття нових умінь, знань та навичок.
- ☐ Ваш варіант _____

3. Що спонукало вас до зайнять фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю? (Один варіант відповіді).

- ☐ Батьки привели в секцію з виду спорту.
- ☐ Сам вирішив займатися фізкультурою та спортом.
- ☐ Друзі порадили.
- ☐ Ваш варіант _____

4. Які особистісні якості виховують заняття фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю? (Один варіант відповіді).

- ☐ Дисциплінованість
- ☐ Працездатність
- ☐ Витримку і самоконтроль
- ☐ Цілеспрямованість
- ☐ Наполегливість і завзятість
- ☐ Рішучість і сміливість
- ☐ Ініціативність і самостійність
- ☐ Колективізм

■ Ваш варіант _____

5. Що не подобається під час занять фізичними вправами? (Декілька варіантів відповіді).

- Не має відповіді.
- Друзі відволікають під час занять.
- Втома під час занять.
- Все подобається.
- Надмірне навантаження та велика кількість травм.
- Ваш варіант _____

6. Що в Вас змінилося за роки занять фізичними вправами? (Один варіант відповіді).

- Рівень фізичної підготовленості, морально-вольові та фізичні якості.
- Нічого не змінилося.
- Навчився самозахисту.
- Рівень спортивної майстерності.
- Ваш варіант _____

7. Чи маєте Ви спортивний розряд з обраного виду спорту? (Один варіант відповіді).

- I юнацький розряд
- II юнацький розряд
- III юнацький розряд
- I дорослий розряд
- II дорослий розряд
- III дорослий розряд
- КМС
- МС
- Ваш варіант _____

8. Чи задоволені Ви рівнем своєї рухової активності? (Один варіант відповіді).

- Так
- Майже задоволений
- Не зовсім задоволений
- Ні
- Ваш варіант _____

9. Як Ви оцінюєте рівень своєї фізичної працездатності? (Один варіант відповіді).

- Високий
- Середній
- Низький
- Не знаю і не вмію оцінити
- Ваш варіант _____

10. Де найбільше подобається займатись фізичними вправами? (Один варіант відповіді).

- На заняттях із фізичної культури за розкладом
- У спортивних секціях
- У вільний час на дозвіллі
- Тільки дома
- Ваш варіант _____

11. Як часто виконуєте фізичні вправи та займаєтесь спортом? (Один варіант відповіді).

- 2 – 3 рази на місяць
- 1 раз на тиждень
- 2 рази на тиждень
- 3 і більше разів на тиждень
- Кожного дня
- Ваш варіант _____

12. В які дні тижня Вам зручніше виконувати фізичні вправи? (Декілька варіантів відповідей).

- Понеділок
- Вівторок
- Середа
- Четвер
- П'ятниця
- Субота
- Неділя

13. В який час доби Вам зручніше займатися фізичними вправами? (Один варіант відповідей).

- У першій половині дня
- У другій половині дня
- Ваш варіант _____

14. Який вплив здійснює на Вас виконання фізичних вправ і заняття спортом? (декілька варіантів відповідей).

- Сприяють емоційному піднесенню
- Призводять до поганого настрою і пригніченості
- Призводять до втоми, млявості і розбитості
- Викликають задоволення від спілкування з іншими людьми
- Викликають задоволення від спілкування з природою
- Ваш варіант _____

15. Як можете оцінити стан Вашого здоров'я? (Один варіант відповіді).

- Високий
- Середній
- Задовільний
- Не задовільний
- Ваш варіант _____

16. Чи можна покращити стан Вашого здоров'я за рахунок виконання фізичних вправ і занять фізичною культурою та спортом? (Один варіант відповіді).

- Так
- Ні
- Не знаю
- Ваш варіант _____

17. Чи хотіли б Ви спробувати свої сили в дзюдо? (Один варіант відповіді).

- Ні
- Так
- Ваш варіант _____

18. Чи Ви маєте бажання заматися дзюдо в позаурочний час? (Один варіант відповіді).

■ Так

■ Ні

■ Не можу відповісти

■ Ваш варіант _____

19. Як Ви вважаєте, які фізичні якості та здібності розвиваються під час занять дзюдо? (Декілька варіантів відповіді).

■ Сила

■ Швидкість

■ Гнучкість

■ Витривалість

■ Спритність і координація

■ Швидкісно-силові здібності

■ Ваш варіант _____

20. Чи знаєте Ви відомих дзюдоїстів України? (Один варіант відповіді).

■ Так

■ Ні

■ Ваш варіант _____

Анкети розроблені В. А. Філіною
під керівництвом доктора педагогічних наук, професора Г. П. Грибана

Додаток Б

Склад експериментальної групи

1. Ан-чук В.
2. Бл-нюк Н.
3. Гак М.
4. Ге-вей О.
5. Гри-кий В.
6. Гу-ло В.
7. Дем-юк Д.
8. Ів-чук Н.
9. Кар-кий А.
10. Ко-кий А.
11. Кр-кий М.
12. Ле-к В.
13. Ма-юк А.
14. Мо-ко Я.
15. Му-ак Н.
16. Ні-чин Ю.
17. Он-ко Д.
18. Ос-ук С.
19. По-кий В.
20. Пу-кий В.
21. Риб-кий О.
22. Ро-ов О.
23. Си-кий О.
24. Со-ко Р.
25. Та-юк І.
26. Фе-ко І.
27. Чу-кий Б.

Додаток В

**Методика діагностики реактивної тривожності
за Ч. Д. Спілбергером та Ю. Л. Ханіним (Методика СХ)**

Ситуативна (реактивна) тривожність характеризується напруженням, хвилюванням, неврозністю. Чим вища реактивна тривожність, тим гірші показники уваги, координації. За даними розробників методики СХ тривожність не є чисто негативною рисою. Певний оптимальний її рівень – невід’ємна та обов’язкова особливість спортсмена.

ШКАЛА САМООЦІНКИ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

Прізвище та ініціали _____ Дата _____

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне із наведених речень і викресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, **ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ У ДАНІЙ МОМЕНТ**. Над запитаннями довго не замислюйтесь, оскільки вірних або невірних відповідей немає».

№	Твердження	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний.....	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує.....	1	2	3	4
3.	Я перебуваю в напруженні.....	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль.....	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно.....	1	2	3	4
6.	Я засмучений.....	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі.....	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочившим.....	1	2	3	4
9.	Я занепокоєний.....	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення.....	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі.....	1	2	3	4
12.	Я нервую.....	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця.....	1	2	3	4
14.	Я збуджений.....	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруженості.....	1	2	3	4
16.	Я задоволений.....	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний.....	1	2	3	4
18.	Я надто стурбований і мені зле.....	1	2	3	4
19.	Мені радісно.....	1	2	3	4
20.	Мені приємно.....	1	2	3	4

Рівень ситуативної тривожності (СТ) визначався за формулою:

$$СТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених чисел на бланку в пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; $\Sigma 2$ – сума чисел в пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Рівень ситуативної тривожності оцінювався так: до 30 балів – низький рівень тривожності, 31–45 балів – оптимальний рівень, понад 46 балів – високий рівень тривожності.

Особистісна тривожність – це відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових чинників.

ШКАЛА САМООЦІНКИ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

Прізвище та ініціали _____

Дата _____

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне із наведених речень і викресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ ЗАЗВИЧАЙІ. Над запитаннями довго не замислюйтесь, оскільки вірних або невірних відповідей немає».

Рівень ситуативної тривожності (СТ) визначався за формулою:

$$СТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених чисел на бланку в пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; $\Sigma 2$ – сума чисел в пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Рівень ситуативної тривожності оцінювався так: до 30 балів – низький рівень тривожності, 31–45 балів – оптимальний рівень, понад 46 балів – високий рівень тривожності.

Особистісна тривожність – це відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових чинників.

ШКАЛА САМООЦІНКИ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

Прізвище та ініціали _____

Дата _____

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне із наведених речень і викресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ ЗАЗВИЧАЙІ. Над запитаннями довго не замислюйтесь, оскільки вірних або невірних відповідей немає».

№	Твердження	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
21.	Я відчуваю задоволення.....	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко стомлююсь.....	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати.....	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші...	1	2	3	4
25.	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.....	1	2	3	4
26.	Зазвичай я відчуваю себе бадьорим.....	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний.....	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі зазвичай занадто турбують мене.....	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці.....	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий.....	1	2	3	4
31.	Я сприймаю все близько до серця.....	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості у собі.....	1	2	3	4
33.	Зазвичай я відчуваю себе безпечно.....	1	2	3	4
34.	Я намагаюсь уникати критичних ситуацій та труднощів.....	1	2	3	4
35.	У мене буває нудьга.....	1	2	3	4
36.	Я задоволений.....	1	2	3	4
37.	Різні дрібниці відволікають та хвилюють мене..	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.....	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина.....	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне хвилювання, коли думаю про свої справи і турботи.....	1	2	3	4

Рівень особистісної тривожності (ОТ) визначався за формулою:

$$PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених чисел на бланку в пунктах 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39;
 $\Sigma 2$ – сума чисел в пунктах 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40.

Рівень особистісної тривожності оцінювався подібно до ситуативної: до 30 балів – низький рівень тривожності, 31–45 балів – оптимальний рівень, понад 46 балів – високий рівень тривожності.

Рухливі ігри з елементами боротьби

Ринг

Необхідно зв'язати вільні кінці товстої мотузки або канату довжиною 3 м та розмістити посередині залу. Дітей розділяють за ваговими категоріями на четвірки. Перша четвірка повинна підійти до канату з різних сторін, взяти його руками та підняти, створюючи натяжку, ніби ринг. За спиною кожного учня потрібно покласти набивний м'яч (приблизно відстань три кроки). За сигналом, кожен з дітей повинен намагатися дотягнутися до м'яча та доторкнутися до нього ногою. Той, кому це вдається, перемагає та відходить в сторону. Трійка учнів, яка залишилася бере канат та розтягує його в трьох напрямках, намагаючись виконати поставлене завдання. То, хто першим доторкнувся до м'яча, займає друге місце та виходить з гри. Таким чином розігрується третє місце. І так повинна зробити кожна четвірка. У фіналі змагаються між собою переможці, а під час утішливих поєдинків інші учасники гри. Набивні м'ячі кожного разу необхідно ставити у зазначене раніше положення, для цього заздалегідь краще робити на підлозі помітки.

Акробати

Перший варіант. Рухлива гра включає в себе поєдинок на визначення найбільшої кількості виконання вправ протягом 20 або 30 с та проходить між двома партнерами. Перший партнер повинен лягти на живіт, руки вздовж тулуба, а другий партнер повинен стати праворуч від першого. За сигналом, той хто лежить, стає в упор на коліна, а другий партнер повинен пролізти під першим та стати на ноги. Після цього, перший гравець знову лягає, а другий повинен швидко перестрибнути через нього у правий бік та повторити вправу.

Другий варіант. Перший гравець лягає на спину та стає в місток, другий партнер пролазить під першим та оббігає його, потім вправа починається знову. За повторного проведення гри партнера можуть мінятися ролями. Переможець визначається за швидкість та чіткість виконання вправ.

Винеси з кола

Необхідно зробити коло (це можна зробити, зв'язавши 5 – 6 поясів від кімоно між собою та викласти з них на підлозі коло). Два партнера стають в центр кола діаметром 3 м та беруть один одного захватом навхрест. За сигналом тренера учні намагаються підняти один одного над килимом і винести за межі кола. Заборонено змінювати положення рук та застосовувати захист за допомогою ніг.

Виштовхування

Необхідно зробити коло (це можна зробити, зв'язавши 5 – 6 поясів від кімоно між собою та викласти з них на підлозі коло). В центрі кола діаметром 3 м знаходяться гравці. Присівши та захопивши руками гомілки один одного, за сигналом тренера, починають штовхати один одного у плечі або у груди,

змушуючи торкнутися підлоги колінами, руками, сідницями. Тривалість поєдинку – 2 хвилини. Перамагає той, хто не торкнувся руками, сідницями або колінами підлоги. Правила гри можуть змінюватися, наприклад, виштовхування суперника робити долонями рук.

Виштовхування спинами

Учні роблять коло (це можна зробити, зв'язавши 5 – 6 поясів від кімоно між собою та викласти з них на підлозі коло). В центрі кола діаметром 3 м знаходяться гравці.

Перший варіант. Партнерам необхідно сісти спинами один до одного та захопити один одного під руки. За сигналом тренера, партнери повинні виштовхнути один одного спиною за межі кола.

Другий варіант. Гравцям можна дозволити підніматися та продовжувати виштовхування в стійці, але не відриваючи ноги один одного від килима чи підлоги.

В упорі лежачи

Завдання полягає у тому, щоб створити коло на підлозі, використовуючи 5 – 6 поясів від кімоно, з'єднуючи їх між собою. У центрі цього кола діаметром 3 м повинні перебувати гравці. Вони мають перебувати в упорі лежачи, не торкаючись підлоги або килима колінами. Мета вправи – витіснити партнера плечами, вибивши його з рівноваги таким чином, щоб він торкнувся підлоги чи татамі грудьми або животом, використовуючи удар руки для позбавлення партнера опори.

Не зійди з килима

Дана рухлива гра потребує від учасників уваги та швидкості. Діти (8 – 12 осіб) лягають на спину ногами до центру килима, ніби створюючи спиці колеса. Всі повинні розслабитися й уважно слухати вказівки тренера. За його командою «Один!» – продовжують лежати; «Два!» – повинні швидко стати в місток, «Три!» – встати в стійку. Хто останнім відреагує на команду, вибуває з гри. Також з гри виходить той учень, який неправильно виконає рухи.

Хто швидше

Гра сприяє розвитку м'язам передпліччя. Кожній дитині видається великий листок паперу або газети. Діти тримаються руками за кут великого листа паперу або газети та за командою тренера починають виминати листок однією рукою. Переможцем вважається той, хто першим збере папір у кулак.

Регбі на колінах

Учні діляться на дві команди, в кожній команді вибирають капітана команди та стають на коліна. Капітани команди підходять до центру татамі, тренер підкидує м'яч набивний вгору й гра починається. Завдання – відібрати м'яч і перенести його у ворота суперника. Перемогу отримає команда, яка набрала більшу кількість балів.

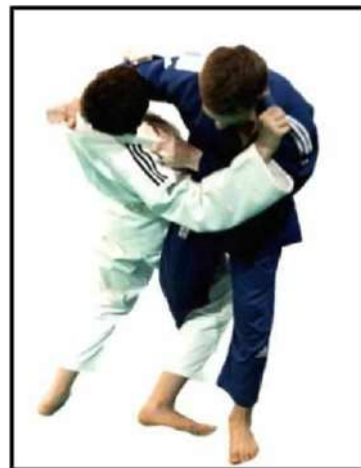
Техніка виконання прийомів дзюдо

О-Soto-Gari – кидок ногами (відхвот)

Підготовка прийому. *Атакований:* ступнями обох ніг стає на основній лінії або ставить праву ногу вперед; праву ногу має намір поставити вперед (або ліву назад). *Атакуючий:* верхню частину тулуба нахиляє вперед: ліву ступню ставить поруч із зовнішньою стороною правої ступні атакованого; праву руку кладе з ліва атакованому на груди та штовхає його назад; тягне атакованого за правий лікоть на себе.

Положення для атаки. *Атакуючий:* високо заносить свою праву ногу за праву ногу атакованого, якомога ближче до неї, одночасно продовжуючи відтіснити його назад. *Примітка.* Руки атакуючого виконують коловий рух у протилежному напрямку.

Виконання кидка. *Атакуючий:* назад заносить праву ногу так, що підколінний згин припадає на правий підколінний згин атакованого; нахиляється вперед, використовуючи для повороту тазостегновий суглоб своєї лівої ноги; верхню частину свого тулуба повертає вліво. *Атакований:* падає на спину перед атакуючим після того, як його обидві ноги відірвуться від татамі або гімнастичних матів.



De-Ashi-Barai – кидок ногами (бокове підсікання)

Підготовка прийому. *Атакований:* праву ногу виставляє вперед; стоїть переважно на лівій нозі. *Атакуючий:* ставить свою праву ногу перед правою ногою атакованого; правою рукою штовхає атакованого в праве плече; тягне атакованого за лівий рукав біля ліктя в напрямку до себе.

Положення для атаки. *Атакуючий:* робить лівою ногою широкий плавний рух.

Виконання кидка. *Атакуючий:* підшвою упирається у правий гомілковостопний суглоб атакованого і піднімає його високо праворуч від себе; обома руками робить сильний ривок вліво. *Атакований:* падає праворуч, під час падіння повертається на лівий бік і в такому положенні падає на татамі або на гімнастичні мати.

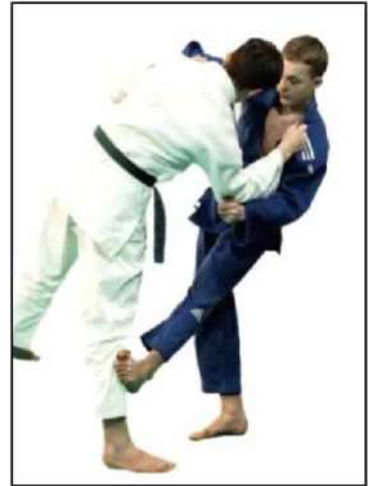


Hiza–Guruma – кидок ногами (підсікання в коліно)

Підготовка прийому. Атакований: права нога знаходиться ззаду; виведений з рівноваги вперед-вправо. Атакуючий: правий лікоть атакованого піднімає до рівня плеча і тягне лікоть в горизонтальному напрямку до себе; рух лівої руки атакованого підтримує своя права рука.

Положення для атаки. Атакуючий: права ступня знаходиться праворуч перед лівою ступнею атакованого; верхню частину тулуба повертає вліво і трохи назад, тягнучи за собою атакованого за рукав: правим кулаком штовхає атакованого від себе в напрямку по колу; ліва ступня знаходиться прямо під правим колінним суглобом атакованого, щоб утруднити йому рух вперед.

Виконання кидка. Атакуючий: у той час, коли атакований починає падати, з силою прогинається вперед животом вгору; поки атакований стоїть на пальцях, атакуючий повертає його лівим боком до татамі або до гімнастичних матів, використовуючи при цьому як вісь його праве коліно. *Примітка.* Не слід вибивати з-під атакованого його праву ногу, її потрібно лише затримати (зафіксувати).

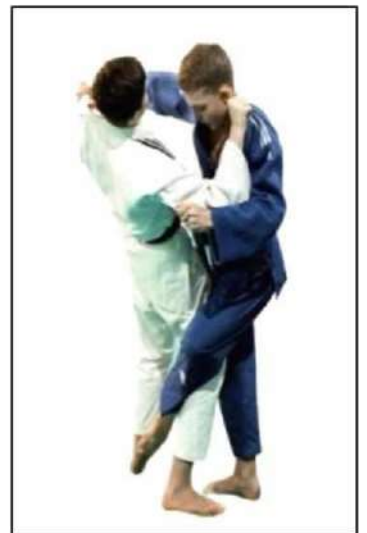


Ko–Soto–Gake – кидок ногами (зачіп зовні)

Підготовка прийому. Атакований: ступні знаходяться на основній лінії. Атакуючий: притискає лікті атакованого до боків і притягує його до себе, змушуючи його стати на пальці ніг.

Положення для атаки. Атакуючий: праву ступню ставить на середню лінію (пунктир) і заносить ліву ногу за праву ногу атакованого так, що обидва підколінні згини збігалися.

Виконання кидка. Атакуючий: тулубом штовхає атакованого назад; руки витягує вгору так, що нападник починає падати. Атакований: падає на спину прямо перед атакуючим. *Примітка.* В момент атаки атакуючий повинен стежити за тим, щоб його ноги були досить широко розставлені і не зачіпали п'ятою гомілки атакованого аби не вдарити та не завдати атакованому травм.



О–Uchi–Gari – кидок ногами (зачіп з середини)

Підготовка прийому. *Атакований:* ступні розташовані на основній лінії, широко розставлені. Ліва ступня трохи попереду. *Атакуючий:* праву ступню ставить на середній лінії, пальцями всередину; витягує праву руку та відштовхує нею атакованого від себе; правий лікоть атакованого підтягує до грудей.

Положення для атаки. *Атакуючий:* правим боком повертається до атакованого, ліва ступня знаходиться за правою для того, аби вставити її перед лівою ступнею атакованого; дуже сильно штовхає атакованого назад, тому той повністю втрачає рівновагу та силою спирається на незручно поставлену ліву ступню.

Виконання кидка. *Атакуючий:* швидким круговим рухом захоплює правою ногою ліву ногу атакованого та тягне її у напрямку вперед; силою витягує обидві руки. Атакований падає назад на лівий бік.



Ко–Uchi–Gari – кидок ногами (підсікання зсередини)

Підготовка прийому. *Атакований:* стоїть широко розставивши ноги на основній лінії або праву ногу виставляє далеко вперед. *Атакуючий:* ставить праву ногу за середню лінію на певній відстані від ступнів атакованого; верхню частину тулуба нахиляє вперед; правою рукою штовхає атакованого вправо; тягне атакованого за лівий лікоть вниз, щоб завадити йому відставити праву ногу назад.

Положення для атаки. *Атакуючий:* підходить до атакованого та заносить ліву ногу за праву; обома руками відтісняє атакованого ще далі вправо.

Виконання кидка. *Атакуючий:* правою ногою швидко описує півколо над килимом, торкаючись при цьому підошвою правої п'яти атакованого; вибиває праву ногу атакованого в напрямку пальців ніг; сильним рухом витягує обидві руки. *Примітка.* Найважливіше при виконанні даного кидка – швидкість і синхронність рухів. Атакуючий повинен стежити, щоб його ліва нога (ступня) близько знаходилася від атакованого. Це потрібно для того, щоб відштовхнути атакованого назад і не робити ще один крок.



Okuri–Ashi–Barai – кидок ногами (бокове підсікання під дві ноги)

Підготовка прийому. *Атакований:* обидві ступні ставить на основну лінію. *Атакуючий:* правою ногою робить крок праворуч і правим ліктем штовхає атакованого до центру, захоплюючи його за собою. Той, в свою чергу, переставляє ліву ступню вліво; руками продовжує виводити атакованого з рівноваги.

Положення для атаки. *Атакований:* підставляє праву ступню до лівої для того, щоб зробити новий крок.

Виконання кидка. *Атакуючий:* в той момент, коли атакований збирається виставити праву ступню, атакуючий підсікає атакованого лівою підошвою по зовнішній стороні його правої щиколотки; притискає лікті до боків; напружуючи м'язи живота, прогинається назад; за допомогою цих рухів відриває атакованого від татамі або гімнастичних матів. Права нога атакованого перелітає через його ліву ногу, і обидві ноги злітають вліво-вгору. *Найвища точка цього положення:* атакований висить у повітрі в горизонтальному положенні. *Примітка.* При виконанні даного кидка основне навантаження лягає на м'язи живота. Техніка виконання даного кидка вимагає того, аби різні його елементи (підйом і підсікання) виконувались одночасно.



O–Soto–Guruma – кидок ногами (заднє підхоплення під дві ноги)

Підготовка прийому. *Атакований:* обидві ступні ставить на основну лінію, центр маси тіла припадає на обидві ноги. *Атакуючий:* із силою тягне атакованого в горизонтальному напрямку вліво за правий лікоть; ліву ступню ставить із зовнішнього боку правої ступні атакованого.

Положення для атаки. *Атакуючий:* швидко піднімає праву ногу; правим стегном торкається до правого стегна атакованого; грудьми штовхає атакованого в праву руку та праву частину грудей; правим кулаком штовхає атакованого в ліву ключицю, а правим передпліччям – в ліву частину грудей.

Виконання кидка. *Атакуючий:* праву ногу заносить назад за обидві ноги атакованого; обидві руки в русі; повертається на пальцях лівої ноги вліво та найчастіше кидає атакованого через праве стегно на килим. *Примітка.* Обертання під час польоту настільки сильне, що атакований падає на килим з лівого боку атакуючого.



Ko–Soto–Gari – кидок ногами (заднє підсікання)

Підготовка прийому. Атакований: обидві ступні ставить на основну лінію; виводиться з рівноваги назад. Атакуючий: свою ліву ступню ставить на основну лінію близько до зовнішнього боку правої ступні атакованого. Пальці ніг повернуті до середини; тягне атакованого за правий лікоть донизу; ззаду штовхає в ліве плече атакованого вгору; праву ступню ставить поруч із лівою ступнею.

Положення для атаки. Атакуючий: витягнутою лівою ногою робить швидкий мах; тримає ступню прямо над татамі або гімнастичними матами.

Виконання кидка. Атакуючий: лівою підошвою дістає до п'ятки атакованого та підкидає його праву стопу в напрямку пальців ніг, атакований падає назад.

Примітка. Даний кидок відрізняється від 2-го (голландська класифікація) тим, що атакуючий підходить ближче та підбиває п'ятку атакованого ззаду.

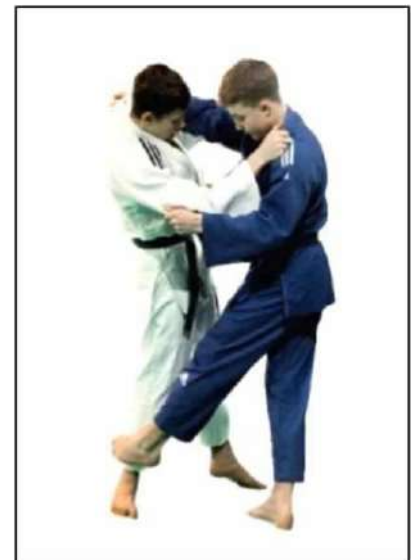


Harai–Tsuru–Komi–Ashi – кидок ногами (переднє підсікання під відставлену ногу)

Підготовка прийому. Атакований: ліву ногу виставляє вперед; виведений з рівноваги вперед-вправо. Атакуючий: праву стопу ставить якомога ближче до лівої стопи атакованого; згинає праве коліно і трохи нахиляється назад.

Положення для атаки. Атакуючий: робить мах лівою ногою.

Виконання кидка. Атакуючий: торкається до підйому правої ноги атакованого: підбиває праву ногу атакованого назад-вгору; руками та плечима, немов масивним блоком, робить сильний поворот вліво так, що атакований правим плечем повертається вниз, а його ліве плече піднімається вгору. **Примітка.** Кидок спрямований вперед, а не вбік; нога атакованого не блокується, а виштовхується вперед.



Ко–Uchi–Makikomi – кидок ногами (зачіп зсередини однойменною ногою)

Положення для атаки. Атакуючий: відпускає лівий відворот кімоно атакованого в момент, коли той наступає на ліву ступню; захоплює своєю правою рукою праву руку атакованого; свою праву ногу кладе по всій довжині із задньої та внутрішньої сторони правої ноги атакованого.

Виконання кидка. Атакуючий: робить стрибок на лівій ступні в бік атакованого; силою повертається вліво і кидається правим боком на атакованого.

Примітка. Атакуючий не повинен падати вниз головою. У разі, якщо атакуючий впаде на атакованого, кидок стає небезпечним.



Ashi–Guruma–кидок ногами (передній кидок через ногу)

Підготовка прийому. Атакований: обидві ступні ставить на основну лінію; з рівноваги виходить вперед. Атакуючий: піднімає правий лікоть атакованого на рівні плеча та тягне його вперед; ставить ліву ступню праворуч перед лівою ступнею атакованого; на пальцях лівої стопи повертається вліво; витягнуту праву ногу піднімає перед ногами атакованого на таку висоту, щоб права щиколотка проходила перед його правим коліном.

Виконання кидка. Атакуючий: продовжує круговий рух лівою рукою; правою рукою штовхає атакованого в ліве плече так, аби атакований став на пальці ніг, не маючи можливості доторкнутися до правого стегна атакуючого.

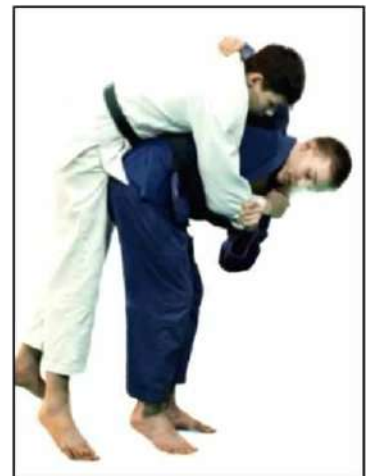
Атакований: падає в той момент, коли атакуючий досить далеко відхилився вліво.



Uki–Goshi – кидок через стегно (кидок через стегно з обхватом спини)

Підготовка прийому. Атакований: обидві ступні ставить на основну лінію і розставляє їх; з рівноваги виводиться вперед. Атакуючий: виводить супротивника з рівноваги тим, що тягне його на себе. Атакований переважно стоїть на пальцях ніг.

Положення для атаки. Атакуючий: повертається таким чином, щоб його ступні розташовувалися близько одна від одної між ступнями атакованого; правим стегном штовхає атакованого в живіт; праву руку кладе під руку (під пахву) атакованого, а кисть руки – на його спину на рівні пояса, якомога ближче до правого боку; правий лікоть атакованого сильно притискає до грудей. Отже, атакуючий, стоячи трохи на пальцях із зігнутими колінами, знаходиться під атакованим і силою притискає його до себе.



Виконання кидка. Атакуючий: випрямляє коліна та відриває атакованого від татамі чи гімнастичних матів; верхню частину тулуба сильно згинає вперед: правим плечем повертається до килима. **Атакований:** повертається й падає перед атакуючим на татамі чи гімнастичні мати лівим боком.

Ко–Tsurі–Goshi – кидок через стегно із захопленням поясу

Підготовка прийому. Атакований: знаходиться на основній лінії, ноги досить широко розставлені; виведений з рівноваги вперед-вправо.

Положення для атаки. Атакуючий: ліву стопу ставить на схрещуванні основної та середньої ліній; на пальцях лівої стопи повертається спиною до атакованого; праву руку просовує під лівий плечовий суглоб атакованого й захоплює його пояс; витягнуту праву ногу якнайдалі просовує між ногами атакованого так, щоб пальці ноги торкнулися килима за основною лінією. **Примітка.** Праве стегно атакуючого знаходиться більше вправо, ніж праве стегно атакованого.



Виконання кидка. Атакуючий: лівою рукою тягне атакованого за правий рукав, а правою рукою – за пояс прямо до себе на спину; в останній момент випрямляє праву ногу і тим самим відриває від килима й підкидає праву ногу атакованого; низько нахиляється вперед і кидає атакованого на татамі чи гімнастичні мати. **Примітка.** Права нога атакуючого має відриватися від килима.

Kashi–Guroma – кидок через стегно (кидок через стегно із захватом відвороту)

Підготовка прийому. Атакований: обидві ступні ставить на основну лінію та розставляє їх не широко; трохи виведений з рівноваги в напрямку вперед. **Атакуючий:** ставить ліву ступню праворуч перед лівою ступнею атакованого; повертається спиною до атакованого й ставить праву ногу близько до правої ноги атакованого до її зовнішнього боку. Права ступня атакуючого та обидві ступні атакованого знаходяться на основній лінії атакуючого; тягне атакованого за правий лікоть прямо до грудей; правий лікоть під лівою пахвою атакованого. **Примітка.** Прямая лінія, що проходить від правої ступні через праве коліно, праве стегно до голови, є вісь повороту.



Виконання кидка. Атакуючий: нахиляється вперед; повертає праве плече, правою рукою тягне атакованого з-під пахви, піднімаючи стегно вгору. **Примітка.** Ступні атакуючого знаходяться із зовнішнього боку ступнів атакованого. Атакуючий не відпускає лівий відворот кімоно.

Narai–Goshi – кидок через стегно (підхоплення під виставлену ногу)

Підготовка прийому. *Атакований:* обидві ступні ставить на основну лінію. Центр маси тіла припадає, переважно, на праву ступню; виведений з рівноваги вперед-вправо. *Атакуючий:* ліву ступню ставить на середню лінію на певній відстані від основної лінії; повертається на пальцях лівої ступні правим боком до атакованого; притискає до грудей правий лікоть; правий лікоть знаходиться під лівою рукою (під пахвою) атакованого; праву ногу витягує вперед. **Примітка.** З того моменту, як атакуючий обернувся, він зігнув ліву ногу та в такому положенні виставив її вперед. Так атакуючий потрапляє під центр маси тіла атакованого й тягне його за правий лікоть до себе на спину.



Виконання кидка. *Атакуючий:* витягнуту праву ногу колоподібним рухом, силою відкидає її назад. При цьому, на своєму шляху, нога атакуючого зустрічає праву ногу атакованого вище коліна й вибиває його ліву ногу; витягує ліву ногу й нахиляється вперед. Як тільки атакуючий дістане до правої ноги атакованого, праве плече повертається до татамі або до гімнастичних матів.

Hanee–Goshi кидок через стегно (підсад гомілки)

Підготовка прийому. *Атакований:* обидві ступні ставить на основну лінію на певній відстані один від одного; виведений з рівноваги вперед або вперед-вправо.

Положення для атаки. *Атакуючий:* знаходиться в тому ж вихідному положенні, що й в попередньому кидку, положення рук таке саме; праву ногу не викидає, а згинає так, що ступня знаходиться від килима на відстані ширини долоні; перебуваючи в такому положенні, ставить праву ногу з внутрішньої сторони правої ноги атакованого. Чим нижче буде стопа, тим легше виконати кидок.



Виконання кидка. *Атакуючий:* повертається вперед; праве плече повертає у бік килима, коли атакований буде відірваний від килима. **Примітка.** Права нога атакованого нагадує своєрідну дошку для хитання, на яку спочатку «звалюють» атакованого, а потім роблять кидок. Атакуючий повинен знати, що при виконанні цього кидка нога та тулуб, перебуваючи в русі, діють узгоджено. Якщо нога піднімається, тулуб опускається.

Uchi–Mata – підхват під одну ногу

Підготовка прийому. Атакований: знаходиться на основній лінії або праву ногу виставляє вперед; трохи виведено з рівноваги в напрямку вперед.

Положення для атаки. Атакуючий: ліву стопу ставить на середню лінію на невеликій відстані від основної лінії атакованого; повертається на пальцях лівої стопи доти, доки вона не займе положення, яке схоже на положення ступні атакованого; повертається спиною до атакованого; притискає правий лікоть атакованого до грудей і закидає його (права рука під лівим плечовим суглобом атакованого) якомога сильніше до себе на спину.



Виконання кидка. Атакуючий: витягнуту назад праву ногу піднімає вгору до внутрішньої сторони лівого стегна атакованого; нахилиється вперед якомога нижче в бік своєї лівої ступні або трохи лівіше від неї; правим плечем повертається вниз.

Примітка. Оскільки атакуючий торкнеться ногою атакованого набагато вище, ніж при підсіканні гомілки, необхідно якомога нижче нахилитися вперед, щоб можна було легко відірвати атакованого від килима.

O–Guruma – кидок через ногу вперед

Підготовка прийому. Атакований: ставить ступні на основну лінію або висуває праву ступню дещо вперед; виведений з рівноваги вперед-вправо.

Атакуючий: ліву стопу ставить праворуч перед лівою стопою атакованого на основну лінію та, водночас, лівою рукою ще більше виводить із рівноваги атакованого.



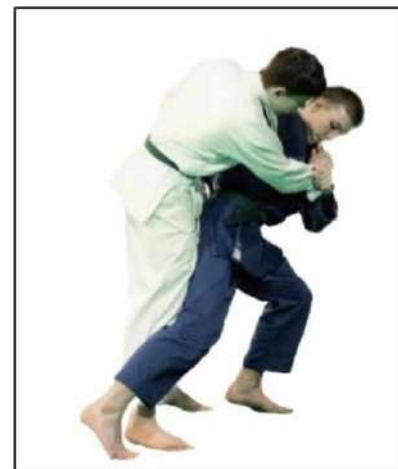
Положення для атаки. Атакуючий: зігнуту праву руку просовує під лівий плечовий суглоб атакованого й штовхає його так, щоб центр маси тіла атакованого припадав тільки на праву ногу; витягнуту праву ногу заносить вбік.

Виконання кидка. Атакуючий: заносить назад витягнуту праву ногу доти, доки не торкнеться ніг атакованого на рівні коліна. Пальці ніг направлені в сторону килима таким чином, що правий гомілковостопний суглоб атакуючого знаходиться із зовнішнього боку правої ноги атакованого; верхню частину тулуба та обидві руки повертає вліво, як один масивний блок, використовуючи лівий тазостегновий суглоб як вісь обертання.

Tai–Otoshi – через руку (передня підніжка)

Підготовка прийому. Атакований: відносно широко ставить ступні на основній лінії; з рівноваги виводиться вперед-вправо.

Положення для атаки. Атакуючий: стоячи прямо навпроти атакованого, на деякій відстані від нього, тримає атакованого правою рукою за ліве плече таким чином, що той не може стояти на всій ступні; зігнутою лівою рукою тягне атакованого в напрямку виведення з рівноваги; ліву стопу ставить перед лівою стопою атакованого пальцями ніг всередину; лівою та правою рукою робить круговий рух так, що права рука йде вгору, потім ліворуч, ліва – вниз-направо.



Виконання кидка. Атакуючий: у той момент, коли атакований намагається переставити праву ступню, повертається на лівій стопі спиною до нього; ставить праву стопу на основну лінію із зовнішнього боку поруч із правою стопою атакованого. Тим самим він блокує ногу атакованого, який від поштовху руками атакуючого падає на спину. *Примітка.* Атакуючий тримає атакованого руками та правою гомілкою. Вільне праве стегно може полегшити виконання кидка.

Tomoe–Nage – кидок через голову

Підготовка прийому. Атакований: широко розставляє ступні на основній лінії; виведений з рівноваги вперед – для відновлення рівноваги намагається виставити ступню вперед.

Положення для атаки. Атакуючий: трохи підстрибує, намагаючись тілом повиснути на атакованому, руки зігнуті; згинає праву ногу й ставить стопу противника на живіт; великий палець тримає піднятим догори; падає під атакованого, поперек прямо перед основною лінією, пальці лівої ноги спрямовані назад.

Виконання кидка. Атакуючий: спираючись на пальці лівої ноги, піднімає вгору свої стегна; при досягненні стегнами найвищої точки підйому, швидко випрямляє праву ногу; у той момент, коли супротивник перебуває над ним у вертикальному положенні, робить ривок обома руками і атакований падає на спину.



Yoko–Gake – бічне підсікання з падінням

Підготовка прийому. Атакований: виведений з рівноваги вперед-вправо. Атакуючий тягне атакованого далі вперед доти, доки він не встане на праву ступню.

Положення для атаки. Атакуючий: праву ступню ставить перед правою ступнею атакованого і повисає на ньому в напрямку виведення його з рівноваги; повертається на пальцях правої ступні, обличчям до атакованого.

Виконання кидка. Атакуючий: підшвою лівої ноги штовхає атакованого в зовнішню сторону його правої щиколотки та відриває його праву ступню від килима; лівою рукою в падінні тягне за собою атакованого.



Yoko–Guruma – кидок через груди з падінням

Підготовка прийому. Атакований: виведений з рівноваги у напрямку вперед; розставляє ступні; ліву стопу ставить перед основною лінією.

Положення для атаки. Атакуючий: піднімає праву руку атакованого і притискає своє ліве плече під його правий плечовий суглоб; ліву руку кладе на спину атакованого вище пояса; праву руку тримає на вузлі пояса куртки атакованого; ліву стопу ставить поруч із правою стопою атакованого із зовнішнього боку.

Виконання кидка. Атакуючий: праву стопу ставить між ногами атакованого, а потім широкою дугою заносить її навколо його правої стопи в бік його правого боку. Права нога атакуючого залишається витягнутою; перекочуючись, падає на лівий бік, стегна прямо перед лівою стопою атакованого; лівою рукою тягне за собою атакованого; правою рукою штовхає атакованого вліво; ліве коліно згинає перед правою стопою атакованого. *Примітка.* Положення стегон атакуючого визначає, з якою силою проводитиметься цей кидок.



Kesa–Gatame – утримання збоку

Атакуючий: сидить, повернувшись правим стегном до правого боку атакованого; підтягує праве стегно під праве плече атакованого; правою рукою сильно стискає потилицю атакованого та захоплює своєю рукою за рукав куртки атакованого на правому плечі; лівою рукою тягне атакованого за правий рукав вище ліктя; притискає праве



плече атакованого під лівий плечовий суглоб; нахиляється вперед і тисне на правий бік атакованого – на печінку та ребра, з метою того, щоб завадити атакованому встати на ноги.

Mune–Gatame – утримання впоперек із захопленням пояса та руки

Атакуючий: лежить у тому ж положенні, що й при утриманні впоперек із захопленням ноги та пояса, проте ближче до голови атакованого; праву руку витягує перед собою над стегном атакованого, долоня лежить на татамі; затискає лівий лікоть атакованого між головою та правим плечем.



Примітка. Коли атакований намагається вислизнути вліво, атакуючий допомагає собі правою рукою. Чим далі знаходиться рука на килимі від атакованого, тим зручніше атакуючому завадити діям противника: якщо атакований спробує викотитися на правому боці, атакуючий напружує спину; якщо атакований намагається звільнити нижню частину тіла, атакуючий сильніше спирається на ліву ступню і знову притискає атакованого правим боком. Таким чином, атакуючий повинен реагувати у всіх випадках, коли атакований намагається вийти з утримання.

Tate–Shiho–Gatame – утримання зверху із захопленням руки та голови

Атакуючий: встає на коліна над атакованим, коліна розставлені якомога ширше, п'яти разом одна навпроти іншої під стегнами атакованого; сильно нахиляється вперед, голова над лівим плечем атакованого; витягує праву руку вперед, долоню опускає на килим; лівою рукою охоплює голову атакованого за потилицю, долоню на килимі; затискає ліве плече атакованого між його потилицею та своєю потилицею; грудьми притискає атакованого до килима.



Kami–Sankaku–Gatame – зворотнє утримання зверху

Атакуючий: стає на коліна над головою атакованого; праву руку атакованого затискає між ногами; ліву ногу простягає впоперек під потилицею атакованого; підйом лівої ноги у правій підколінній западині; кисть правої руки долонею вгору знаходиться під попереком атакованого. Захоплює атакованого за пояс із лівого боку; права

щoka знаходиться з боку лівого стегна атакованого; витягує ліву руку та долонею кладе на килим у горизонтальному положенні; правим плечовим суглобом впирається в пах атакованому та притискає його своєю масою тіла до татамі чи гімнастичних матів.



Додаток Ж

**Комплекси вправ
для розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів**

Комплекс вправ № 1

Тривалість відпочинку визначається за показниками ЧСС – 120 – 130 ударів за хвилину

1. В. П. – широка стійка ноги нарізно; стоячи на лаві висотою 70 см – стрибок у глибину и вистрибування на лаву (3 підходи по 10 – 15 разів; від 20 с – 40 с тривалість відпочинку між підходами).

2. В. П. – упор лежачи; згинання й розгинання рук в упорі лежачи з оплеском в долоні (3 підходи по 15 – 20 разів; від 20 – 40 с тривалість відпочинку між підходами).

3. В. П. – лежачи на спині; одночасне піднімання рук та ніг (3 підходи по 20 – 25 разів; 20 – 40 с тривалість відпочинку між підходами).

4. Виконання кидків через стегно з партнером на швидкість (за 1 хвилину; 3 підходи; 1 хвилина відпочинку між підходами).

5. В. П. – упор на брусах; згинання й розгинання рук на швидкість (3 підходи по 15 – 20 с; від 20 – 40 с тривалість відпочинку між підходами).

Комплекс вправ № 2

1. Лазіння по канату на швидкість з ногами та без ніг (3 підходи; від 20 – 40 с тривалість відпочинку між підходами).

2. Вправи з гумовим джгутом на швидкість (за 30 с виконати максимальну кількість разів; 3 підходи по 15 – 20 с; від 20 – 40 с тривалість відпочинку між підходами).

3. Виконання кидків через спину з партнером на швидкість (за 1 хвилину; 3 підходи; 1 хвилина відпочинку між підходами).

4. Присідання з партнером біля гімнастичної стінки (3 підходи по 15 – 20 разів; від 20 – 40 с тривалість відпочинку між підходами).

5. В партері виконання вправ з партнером на звільнення від утримання (на швидкість за 30 с найбільша кількість разів; 3 підходи; від 20 – 40 с тривалість відпочинку між підходами).

Комплекс вправ № 3

1. Підтягування з вису на високій перекладині на швидкість (за 20 с максимальна кількість разів; 3 підходи; від 20 – 40 с тривалість відпочинку між підходами).

2. Забігання на «борцівському мосту» на швидкість (максимальна кількість разів за 30 с; 3 підходи; від 20 – 40 с тривалість відпочинку між підходами).

3. Перевороти вперед і назад з упору головою в татамі або гімнастичний мат на швидкість (максимальна кількість разів за 30 с; 3 підходи; від 20 – 40 с тривалість відпочинку між підходами).

4. Човниковий біг з партнером на спині на швидкість (3 підходи; від 20 – 40 с тривалість відпочинку між підходами).

5. Піднімання тулуба в сід з гумовим джгутом за 30 с (максимальна кількість разів; 3 підходи; від 20 – 40 с тривалість відпочинку між підходами).

Комплекс вправ № 4

1. Імітація греблі на байдарці за допомогою грифу для штанги за 20 с (максимальна кількість разів; 3 підходи; від 20 – 40 с тривалість відпочинку між підходами).

2. Вправи з роликом (3 підходи по 20 – 25 разів; від 20 – 40 с тривалість відпочинку між підходами).

3. Вправи з гумовим амортизатором: імітація переднього підсікання (вліво та вправо) за 20 с (максимальна кількість разів; 3 підходи; від 20 – 40 с тривалість відпочинку між підходами).

4. Випади зі зміною положення ніг за допомогою стрибка на швидкість за 20 с (максимальна кількість разів; 3 підходи; від 20 – 40 с тривалість відпочинку між підходами).

5. Бічне піднімання партнера із захопленням рукава та пояса, підбиваючи стегно тазом (імітація кидка через груди) за 20 с (максимальна кількість разів; 3 підходи; від 20 – 40 с тривалість відпочинку між підходами).

Комплекс вправ № 5

1. В. П. – стоячи на лавах; глибоке присідання з гирею 10 – 16 кг, при розгинанні ніг підняття гирі до рівня грудей за 20 с (максимальна кількість разів; 3 підходи; від 20 – 40 с тривалість відпочинку між підходами).

2. Утримання ніг під кутом 90° в положенні вису на високій перекладині максимальний час (3 підходи; від 20 – 40 с тривалість відпочинку між підходами).

3. Виконання кидків партнера через плече за 30 с (максимальна кількість разів; 3 підходи; від 20 – 40 с тривалість відпочинку між підходами).

4. Вправи в упорі лежачи з партнером (не дати партнеру вибити свої руки) (за 1 хвилину; 3 підходи; від 20 – 40 с тривалість відпочинку між підходами).

5. Кидки партнера передньою підніжкою за 30 с (максимальна кількість разів; 3 підходи; від 20 – 40 с тривалість відпочинку між підходами).

Додаток 3

Тестові завдання для виявлення теоретичних знань учнів

І рівень складності (одна правильна відповідь)

1. Як називається місце для занять дзюдо?
 - Татамі;
 - Міст;
 - Гімнастичні мати;
 - Покриття
2. В перекладі з японської мови дзюдо – це..
 - Японське бойове мистецтво та вид спорту;
 - Джиу-джитсу;
 - Шлях безбройної боротьби;
 - Кулачний бій.
3. Хто сформулював принципи, правила проведення змагань та навчальних тренувань з дзюдо?
 - Дзіґоро Кано;
 - Маркус Аврелій;
 - Діметріус Віккелас;
 - Сергій Бубка.
4. Коли відзначають Всесвітній день дзюдо?
 - 1 листопада;
 - 28 квітня;
 - 31 січня;
 - 28 жовтня.
5. Як називається форма для занять дзюдо?
 - Дзю-доґі;
 - Кімоно;
 - Дзюдон;
 - Уваґі.
6. Як називають людину, яка займається дзюдо?
 - Дзюдока;
 - Дзюдоґі;
 - Дзюдон;
 - Уваґі.
7. Як називають тренера з дзюдо, який має 4 дан і вище?
 - Дзюдока;
 - Дзюдоґі;
 - Сенсей;
 - Кенкю-сей.
8. Яка система рангів існує в дзюдо?
 - Кю та Дан;

- Дзю;
- Сен;
- Кенкю.

9. Скільки вагових категорій існує в дзюдо?

- 5;
- 9;
- 8;
- 7.

10. Яка мета сутички в дзюдо?

- Кинути суперника на татамі на живіт;
- Кинути суперника на татамі на спину;
- Кинути суперника на татамі на коліна;
- Перемогти будь-якою ціною.

11. Як називається оцінка в дзюдо, яка приносить чисту перемогу?

- Іппон;
- Ваза-арі;
- Юко;
- Шидо.

12. Яка організація опікується справами дзюдо в Україні?

- Федерація дзюдо України;
- Обласна федерація дзюдо;
- Міжнародна федерація дзюдо;
- Континентальна федерація дзюдо.

II рівень складності (може бути декілька правильних відповідей)

1. Хто з українських спортсменів ставав призером олімпіад з дзюдо?

- Роман Гонтюк;
- Сергій Новіков;
- Руслан Машуренко;
- Дар'я Білодід.

2. Які ступені оцінок існують в сучасному дзюдо?

- Іппон;
- Ваза-арі;
- Кока;
- Юко.

3. Що відбувається за командою рефері: «Хаджіме!»?

- Сутичка розпочинається;
- Сутичка продовжується;
- Сутичка закінчується;
- Сутичка тимчасово призупиняється.

4. Скільки вагових категорій існує у жінок та чоловіків?

- Жінки – 7, чоловіки – 8;
- Жінки – 7, чоловіки – 7;

- Жінки – 8; чоловіки – 6;
- Жінки – 9; чоловіки – 10.

5. Система рангів з дзюдо складається з:

- Учнівських ступеней;
- Майстерських ступеней;
- Жіночих ступеней;
- Чоловічих ступеней.

6. Для того щоб здобути учнівські та майстерські ступені претендентам необхідно здати:

- Іспити на знання базової техніки;
- Іспити на знання теорії;
- Іспити на знання ката;
- Іспити на знання філософії дзюдо та виконувати вимоги на всі попередні ступені.

7. З чого складається одяг дзюдоїстів?

- Куртка;
- Штани;
- Носки;
- Пояс.

8. Якого кольору одяг дзюдоїстів?

- Синій;
- Білий;
- Жовтий;
- Чорний.

9. Які вам відомі організації з дзюдо?

- Міжнародна федерація дзюдо;
- Федерація дзюдо України;
- Обласна федерація дзюдо;
- Шкільна федерація дзюдо.

9. Виберіть основні філософські принципи дзюдо?

- Якнайкраще використання тіла і духу;
- Взаємна допомога й розуміння для досягнення більшого прогресу;
- Уміння поважати однолітків;
- Перемога за будь-яку ціну.

10. Виберіть правильне твердження:

- Дзюдо є олімпійським видом спорту;
- 1988 року дзюдо було включене в програму Паралімпійських видів спорту;

- 1988 року в програму Олімпійських ігор було включено дзюдо;
- На Сеульській олімпіаді жіноче дзюдо було показовим видом спорту.

11. В програму літніх Олімпійських ігор змагання з дзюдо серед чоловіків були вперше включені:

- в Токіо;

- в 1964 році;
- в Пакистані;
- в 1988 році.

12. Які змагання з дзюдо проводять в Україні?

- Чемпіонати області;
- Чемпіонати України;
- Міжнародні змагання;
- Всеукраїнські змагання.

III рівень складності (встановити правильну відповідність)

1. Встановити відповідність кидків та їх назв:

1)



а) Передня підніжка;

2)



б) Кидок через спину захватом руки за плече;

3)



в) Підсад стегном і гомілкою;

4)



г) Кидок через спину;

5)



д) Кидок через стегно з захватом шиї

1.	2.	3.	4.	5.
Б	А	Г	В	Д

2. Встановити відповідність між визначеннями:

- 1) Техніка дзюдо.
- 2) Атакуючий.
- 3) Атакований.
- 4) Контратакуючий.
- 5) Основні положення в дзюдо.

А) Положення дзюдоїста, прийняті їм у процесі боротьби (стійка, партер, міст, напівміст).

Б) Дзюдоїст, який виконує прийом або комбінацію технічних дій.

В) Дзюдоїст, на якому виконують прийом або комбінацію технічних дій.

Г) Дзюдоїст, який виконує контрприйом.

Д) Положення дзюдоїста, прийняті ним під час боротьби.

1.	2.	3.	4.	5.
А	Б	В	Г	Д

3. Дайте коротку розгорнуту відповідь.

- 1) Дзюдо – це _____
- 2) Татамі – це _____

Додаток К

**План-конспект навчально-тренувального заняття з дзюдо
для учнів 10 – 11 класів № 1**

Тема: Виведення з рівноваги технічними діями – зачіпом зсередини гомілкою та підхватом стегна під дві ноги.

Мета: Сприяти покращенню фізичного розвитку та стану здоров'я учнів 10 – 11 класів; підвищити їх фізичну підготовленість; ознайомитися з технікою виконання підхвату під одну ногу та удосконалити техніку виконання зачіпу зсередини гомілкою.

Завдання:

1. Ознайомитися з технікою виконання підхвату під одну ногу.
2. Удосконалити техніку виконання зачіпу зсередини гомілкою.
3. Сприяти розвитку та вдосконаленню швидко-силових здібностей за допомогою рухливої гри з елементами боротьби (ігри в тиснення) та спеціальних вправ.

Місце проведення: спортивний зал.

Форма одягу: футболка, штани.

Інвентар: гімнастичні мати або татамі, свисток, секундомір, 7 набивних м'ячів, 27 скакалок.

Тривалість навчально-тренувального заняття: 45 хвилин.

Частини навчально-тренувального заняття	Зміст навчально-тренувального заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 – 15 хв.)	Шикування, привітання, повідомлення завдань навчально-тренувального заняття. Інструктаж з техніки безпеки.	2 хв.	Фронтальним методом тренер подає команду: «Шикуйся!», «Рівняйся!», «Струнко!». Далі вітається з учнями, відмічає відсутніх. Оголошує завдання навчально-тренувального заняття. Визначає ЧСС учнів та проводить інструктаж з техніки безпеки.
	Стройові вправи та прийоми: - на ліво; - кругом;	30 с	Команда: «На ліво! Раз – Два!»; команда: «Кругом! Раз – Два!»; команда: «На ліво в обхід кроком – Руш!»;
	Ходьба: - на носках;	30 с	команда: «На носках – Руш!»; команда: «На п'ятах – Руш!»;

	- на п'ятах; Біг: - з високим підніманням стегна; - із закиданням гомілок; - лівим-правим боком схресним. Стрибки: - на правій нозі; - на лівій нозі; - на двох ногах. Перешикування в 2 колони Спеціальні ЗРВ та акробатичні вправи: стійка на лопатках; перекиди вперед-назад; довгий перекид вперед; перекиди через праве-ліве плече; міст із положення лежачи на спині (з допомогою). Вимірювання ЧСС	1 хв. 30 с 10 хв. 30 с	команда: «Бігом – Руш!»; команда: «З високим підніманням стегна – Руш!»; команда: «Із закиданням гомілок – Руш!» команда: «Лівим-правим боком схресним – Руш!». команда: «Стрибками на правій нозі – Руш!»; «Стрибками на лівій нозі – Руш!»; «Стрибками на двох ногах – Руш!»; команда: «На ліво в колони по 2 – Кроком Руш!»; При виконанні спеціальних акробатичних вправ важливо контролювати правильне групування і точність виконання кожної вправи Для оптимального навантаження необхідно встановити режим роботи на рівні 130 – 150 уд/хв.
Основна частина (20 – 25 хв.)	1.Ознайомитися з технікою виконання Uchi–Mata – підхвату під одну ногу.	8 хв.	Фронтальний метод. Звернути увагу на чіткість і точність виконання кидків. Демонстрація. Підготовка прийому. Атакований: знаходиться на основній лінії або праву ногу виставляє вперед; трохи виведено з рівноваги в напрямку вперед. Положення для атаки. Атакуючий: ліву стопу ставить на середню лінію на невеликій відстані від основної лінії атакованого; повертається на

			пальцях лівої стопи доти, доки вона не займе положення, яке схоже на положення ступні атакованого; повертається спиною до атакованого; притискає правий лікоть атакованого до грудей і закидає його (права рука під лівим плечовим суглобом атакованого) якомога сильніше до себе на спину. Виконання кидка. Атакуючий: витягнуту назад праву ногу піднімає вгору до внутрішньої сторони лівого стегна атакованого; нахиляється вперед якомога нижче в бік своєї лівої ступні або трохи лівіше від неї; правим плечем повертається вниз. Примітка. Оскільки атакуючий торкнеться ногою атакованого набагато вище, ніж при підсіканні гомілки, необхідно якомога нижче нахилитися вперед, щоб можна було легко відірвати атакованого від килима.
	2. Удосконалити техніку виконання зачіпу зсередини гомілкою.	8 хв.	Тренувальний поєдинок, в якому необхідно виконати зачіп зсередини гомілкою з різних захватів за руки. 130 – 140 уд/хв.
	Перевірка ЧСС	30 с	
	3. Сприяти розвитку та вдосконаленню швидкісно-силових здібностей за допомогою рухливої гри з елементами боротьби (гри в тиснення) та спеціальних вправ.	5 хв.	Фронтальний метод. Звернути увагу на чіткість виконання. Ігрове завдання: витіснити супротивника за межі умовного кола. Хід гри: учні мають знаходитися в колі. За командою тренера учням потрібно виштовхнути один одного за межу. Виштовхувати можна

	Стрибки на скакалці; Ловіння набивного м'яча вагою 3 кг обома в парах або в трійках. Піднімання тулуба в сід. Перевірка ЧСС	2х30 с. 2х30 с. 2х30 с 30 с	наступними способами: обличчям один до одного або спиною, без допомоги та за допомогою рук. При виштовхуванні без допомоги рук, учні весь час знаходяться в контакті. Перемога за тими, хто: витіснить суперника за межу першими. Перед початком кожної вправи перевіряти ЧСС. З присіду учень повинен зробити вистрибування вгору та виконати кидок набивного м'яча партнерові, після чого знову зайняти В. П. Вправу виконувати максимально швидко. При виконанні кидка потрібно робити видих. Потрібно максимально швидко підняти тулуб в сід. 130 – 140 уд/хв.
Заключна частина (4 – 5 хв.)	Шикування Дихальні вправи та вправи на відновлення організму. Перевірка ЧСС Відмітити найкращих та організований вихід із залу.	30 с 3 хв. 30 с 1 хв.	Фронтальний метод. Учні лягають на мати або на підлогу та закривають очі. Роблять вдих, затримуючи подих на 2 с, а потім видихають спокійно та повільно. Тренер має торкнутися рукою до учня, той в свою чергу піднімається, робить дотик рукою до іншого учня та стає в шеренгу. 130 – 140 уд/хв. Визначити ступінь відновлення. Команда: «Шикуйсь!», «До побачення!».

Додаток Л**Практичні рекомендації для розвитку швидкісно-силових здібностей учнів**

Навчально-тренувальні заняття учнів-дзюдоїстів 10 – 11 класів рекомендується проводити цілеспрямовано на розвиток та удосконалення ними необхідного рівня швидкісно-силових здібностей. Параметри навантажень, орієнтованих на розвиток швидкісно-силових здібностей учнів, повинні бути ретельно підібрані, аби вони відповідали відповідним величинам для досягнення максимальних результатів: інтенсивність 95 – 100% від максимального навантаження, число повторень має бути таким, щоб зниження інтенсивності було трохи більше 10% від максимального результату.

Для забезпечення виконання швидкісно-силових вправ необхідно використовувати фронтальний метод, коли всі учні одночасно виконують одну і ту ж вправу або потоковий метод, коли учні один за одним виконують одну й ту саму вправу як би безперервним способом. Для розвитку швидкісно-силових здібностей рекомендується застосовувати такі види вправ:

1. Стрибкові вправи (швидкісно-силова спрямованість):

- а) вправи за кроком (можна по обручах);
- б) стрибки на одній нозі;
- в) стрибки через лаву.

2. Бігові вправи (швидкісна спрямованість):

- а) біг із високого старту;
- б) біг із низького старту;
- в) біг із різних вихідних положень;
- г) біг із ходу.

3. Вправи з обтяженням (силова спрямованість):

- а) кидки набивного м'яча (1 кг) на дальність;
- б) метання малого м'яча (150 г) у ціль;
- в) кидки манекена.

Усі вище зазначені фізичні вправи необхідно виконувати на початку основної частини заняття, тому що при виконанні швидкісно-силових вправ центральна нервова система має бути стомлена.

Додаток М

Інструктаж з техніки безпеки в дзюдо

Навчально-тренувальні заняття з дзюдо необхідно проводити в добре провітрюваних спортивних залах.

Займатись на татамі дозволяється лише в присутності тренера-викладача.

Інструктаж з питань техніки безпеки та охорони праці проводити кожні півроку.

Допускати до занять лише тих учнів, які пройшли медичний контроль та інструктаж з техніки безпеки.

Негайно перервати заняття, якщо виникла небезпека для учнів під час НТЗ.

Займатися можна або в кімоно або у зручному спортивному одязі.

На килим заходити без взуття – у шкарпетках або босоніж, слухати тренера-викладача, завжди бути в полі зору тренера-викладача.

Не застосовувати заборонених дій під час навчально-тренувального заняття.

Добре вивчати правила і постійно удосконалювати прийоми самострахування при падіння на бік, на спину, вперед. Не приступати до вивчення техніки кидків та інших прийомів пов'язаних з падіннями, без міцних навичок самострахування при падіннях.

Під час виконання кидків необхідно зменшувати силу падіння партнера, тримаючи його за одяг або руку в момент приземлення.

У випадку недотримання правил з техніки безпеки, у результаті чого учень отримує травму, або своїми діями наносить псування спортивного інвентарю, матеріальна відповідальність покладається на останнього. До подальших навчально-тренувальних занять учні, що не дотримуються правил техніки безпеки допускатися не будуть.

Перед проведенням навчально-тренувального заняття переконатися в готовності спортивного залу, спортивного інвентарю до безпечного проведення занять.

Тренер повинен перевірити наявність форми одягу для занять.

Перед початком занять необхідно знімати всі прикраси, годинники й виключити мобільні телефони.

Тренер повинен стежити за фізичним станом та самопочуттям учнів, щоб своєчасно виявляти можливі проблеми зі здоров'ям.

Не допускаються до навчально-тренувальних занять учні після перенесеної хвороби без надання довідки від лікаря.

Додаток Н

Відомості про публікації та апробацію дисертації

Праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Філіна В. А. Вплив занять дзюдо на психоемоційний стан школярів 16 – 17 років. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 11 (143). С. 148–151.
2. Філіна В. А. Особистісно-орієнтований вибір виду спорту учнями 10 – 11 класів в умовах «Нової української школи». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 2(146). С. 135–139.
3. Грибан Г. П., Філіна В. А. Технологія морально-вольового виховання учнів старшого шкільного віку в процесі занять з дзюдо. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. 2022. Вип. 2 (109). С. 65–77.
4. Філіна В. А. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей учнів засобами дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 9(154). С. 109–113.
5. Грибан Г. П., Філіна В. А. Формування професійної етики у тренерів з дзюдо. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. 2022. Вип. 4 (111). С. 246–261.
6. Філіна В. А. Рівень теоретичних знань учнів-дзюдоїстів упродовж впровадження методики розвитку швидкісно-силових здібностей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 3К (162). С. 413–421.

7. Griban G., Yahupov V., Svystun V., Filina V., Kanishcheva O., Bakuridze-Manina V., Oliinyk I. Characteristics of 16-17-year-old young males' physical development in the process of judo club activities. *Wiadomości Lekarskie*. 2024. Vol. 76, iss. 6. P. 1237–1242.

Публікації, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

8. Філіна В. А. Мотивація учнів 10 – 11 класів до занять з дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 3К (147). С. 434–439.

9. Філіна В., Ващенко Л., Зубрицька Л. Особливості формування у школярів мотивації до рухової активності з використанням засобів дзюдо. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2021* : зб. наук. пр. III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю / гол. ред. О.І. Булгаков. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 158–160.

10. Філіна В. А. Освітні та медичні аспекти занять з дзюдо зі школярами закладів загальної середньої освіти в умовах пандемії Covid-19. *Теоретико-практичні засади партнерської взаємодії соціономічної та освітньої сфер* : зб. наук. пр. за матер. міжрегіонального наук.-метод. онлайн-семінару. Хмельницький, 2022. С. 199–202.

11. Філіна В. А. Реалізація ключових компетентностей учнів-дзюдоїстів під час тренувальних занять в умовах нової української школи. *Креативна педагогіка*. 2021. Вип. 15. С. 69–71.

12. Філіна В. А. Дзюдо: Спорт чи мистецтво? *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи* : зб. наук. пр. II Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир, 2022. С. 84–87.

13. Філіна В. А. Роль та значення секції дзюдо у фізичній підготовці школярів. *Наука, освіта, технології і суспільство: актуальні проблеми теорії та практики* : зб. тез доп. між нар. наук.-практ. конф. Полтава, 2022. С. 64–65.

14. Філіна В. А. Педагогічні умови підвищення результативності рухових дій дзюдоїста. *Сучасний стан та перспективи розвитку науки, освіти і технологій* : зб. тез доп. між нар. наук.-практ. конф. Полтава, 2023. Ч. 2. С. 52–54.

15. Філіна В. А. Рухливі ігри в процесі підготовки учнів-дзюдоїстів. *Сучасний стан та перспективи розвитку науки, освіти, технологій та суспільства* : зб. тез доп. між нар. наук.-пр. конф. Кременчук, 2023. Ч. 3. С. 56–57.

16. Філіна В. А. Вплив антропологічних даних на технічну підготовку юних дзюдоїстів. *Цифрова трансформація та диджитал технології для сталого розвитку всіх галузей сучасної освіти, науки і практики* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 26 січня 2023 р. / за заг. ред. І. Жуховського, З. Шарлович, О. Мандич. Ломжа, 2023. Ч. 3. С. 339–343.

17. Філіна В. А. Роль акробатики в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів. *Проблеми та перспективи розвитку науки, освіти, технологій та суспільства в XXI столітті* : зб. тез доп. між нар. наук.-практ. конф. Біла Церква, 2023. С. 73–74.

18. Кучерук І. В., Філіна В. А. Основні складові професійної компетентності сучасного тренера-викладача ВНЗ. *Проблеми та перспективи розвитку науки, освіти, технологій та суспільства в XXI столітті* : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф. Біла Церква, 2023. С. 70–73.

19. Філіна В. А., Кучерук І. В. The main components of the professional competence of a modern judo coach-teacher at a higher educational institution. *Наука, освіта, технології і суспільство в XXI столітті: наукові ідеї та механізми реалізації* : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф. Житомир, 2023. С. 55–57.

20. Філіна В. А., Кафтанова Т. В. Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. IV Всеукр. наук.-практ. конф. / гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 98–101.

21. Філіна В. А. Вплив комплексу змагальних вправ (Ката) на учнів-дзюдоїстів. *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та*

перспективи : зб. наук. пр. III Всеукр. наук.-практ. конф. / гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир, 2023. С. 85–90.

22. Грибан Г. П., Філіна В. А., Пилипчук П. Б. Розвиток швидко-силових здібностей в учнів старшого шкільного віку засобами дзюдо: метод. рекомендації. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2023. 24 с.

23. Філіна В. А. Вплив акробатичних вправ на навчально-тренувальний процес дзюдоїстів. *Актуальні проблеми науки, освіти та суспільства: досвід та перспективи* : зб. тез та доп. міжнар. наук.-практ. конф. Кременчук, 2023. С. 58–60.

24. Філіна В. А. Особливості підготовчого періоду в дзюдо. *Актуальні проблеми науки, освіти та суспільства: досвід та перспективи* : зб. тез та доп. міжнар. наук.-практ. конф. Кременчук, 2023. С. 56–58.

25. Філіна В. А. Особливості прояву координаційних здібностей під час проведення техніко-тактичних дій в дзюдо. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. V Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 166–169.

26. Філіна В. А. Вікові закономірності розвитку швидко-силових здібностей учнів-дзюдоїстів закладів загальної середньої освіти. *Сучасний стан та пріоритети модернізації науки, освіти та технологій* : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф. : у 3 ч. Біла Церква, 2024. Ч. 3. С. 81–83.

27. Filina V. Kształtowanie motywacji dzieci w wieku szkolnym do aktywności fizycznej za pomocą zajęć z judo. Prospects for the development of science, education, technology and society in Ukraine and the world. *Book of abstracts international scientific-practical conference (Poltava, Ukraine, March 7, 2024)*. Poltava, 2024. Part 1. P. 39–40.

28. Філіна В. А. Використання елементів тренувань з кросфіту на навчально-тренувальних заняттях з дзюдо. *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи* : зб. наук. пр. IV Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир, 2024. С. 91–93.

29. Філіна В. А. Інноваційні технології в системі спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. VI Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. С. 91–93.

Апробація результатів дисертації

Основні положення дисертаційної роботи були представлені та обговорені на науково-практичних конференціях і семінарах різного рівня, а саме: *міжнародних*: «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту» (Київ, 2022, дистанційна); «Цифрова трансформація та диджитал технології для сталого розвитку всіх галузей сучасної освіти, науки і практики» (Польща, Ломжа, 2023, очна); «Сучасний стан та перспективи розвитку науки, освіти і технологій» (Полтава, 2023, дистанційна); «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту» (Київ, 2023, заочна); «Проблеми та перспективи розвитку науки, освіти, технологій та суспільства в XXI столітті» (Біла Церква, 2023, дистанційна); «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту» (Київ, 2023, заочна); «Актуальні проблеми науки, освіти та суспільства: досвід та перспективи» (Кременчук, 2023, дистанційна); «Сучасний стан та пріоритети модернізації науки, освіти та технологій» (Біла Церква, 2024, дистанційна); «Перспективи розвитку науки, освіти, технологій і суспільства в Україні та світі» (Полтава, 2024, дистанційна); *всеукраїнських*: «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві» (Житомир, 2021–2024, очна); «Теоретико-практичні засади партнерської взаємодії соціономічної та освітньої сфер» (Хмельницький, 2022, дистанційна); «Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи» (Житомир, 2022, заочна); «Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи» (Житомир, 2023, очна).

Відомості про апробацію результатів дисертації

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень в практику
викладання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти
Житомирської області
16 грудня 2024 року

Ми, що нижче підписалися, представники Житомирського обласного відділення (філії) Комітету з фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України: начальник відділення (філії), заслужений тренер України В. Р. Зорнік, начальник відділу обласного відділення О. В. Шуршава, головний спеціаліст обласного відділення Л. В. Гедзюк склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної по темі: «Теоретико-методичні засади удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах», № 0114U003978 за період вересень 2023 – травень 2024 р. виконавець дисертаційної теми: «Методика розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів засобами дзюдо в процесі фізичного виховання» Філіна В.А. внесла в практику викладання фізичної культури у закладах середньої освіти Житомирської області такі рекомендації і пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
1. Рекомендації з методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів засобами дзюдо на уроках фізичної культури та позаурочній фізкультурно-оздоровчій і спортивній роботі.	Обгрунтовано та розроблено методику швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів засобами дзюдо в навчально-виховному процесі з фізичного виховання.	Покращився розвиток фізичних якостей в учнів на уроках фізичної культури. Методика суттєво підвищила рівень швидкісно-силових здібностей учнів.
2. Рекомендації щодо формування мотивації до занять фізичними вправами та спортом у життєдіяльності учнів Нової української школи.	Запропоновано шляхи удосконалення методики організації позаурочної оздоровчої і спортивної роботи у Новій українській школі.	Підвищився рівень мотиваційно-ціннісного ставлення учнів до здорового способу життя та занять спортом.

Представники Житомирського обласного відділення (філії)
Комітету з фізичного виховання і спорту,
де впроваджені пропозиції:



В. Р. Зорнік
О. В. Шуршава
Л. В. Гедзюк