

8. Собко І. М., Ляшенко А. М., Савчук А. Г. Особливості спеціальної фізичної підготовки юних спортсменок у синхронному плаванні. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*. Збірник статей XIII міжнародної наукової конференції, 26-27 листопада 2020 р. Харків – Торунь, 2020. С. 198 – 203.

## **РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 9-10 РОКІВ У ДЖИУ-ДЖИТСУ**

*Альошин М.О.*

*Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Тропін Ю.М.*

***Анотація:** в статті розроблено методiku розвитку фізичних якостей юних борців джиу-джитсу на етапі початкової підготовки, на основі застосування модельних комплексів. Розробленої методика була апробовано в педагогічному експерименті. Результати педагогічного експерименту свідчать про ефективність застосування модельних комплексів щодо розвитку фізичних якостей юних спортсменів у джиу-джитсу.*

***Ключові слова:** джиу-джитсу, юні спортсмени, фізичні якості, методика, модельні комплекси.*

**Вступ.** Джиу-джитсу, як вид спортивних єдиноборств, характеризується різноманітністю техніко-тактичних прийомів ударної та кидкової техніки. Ефективність застосування різних техніко-тактичних прийомів залежить від рівня розвитку спеціальних фізичних якостей спортсмена, зокрема від рівня розвитку координаційних здібностей. Аналіз науково-методичної літератури показує, що на початку шляху зростання юних спортсменів необхідно закласти базову основу фізичних якостей, яка дозволить оволодіти техніко-тактичними прийомами джиу-джитсу [2, 3].

Авторські джерела показують необхідність застосування широкого арсеналу технічних засобів для навчання спортсменів-початківців елементам боротьби. Інші автори рекомендують приділяти увагу додатковим засобам спортивної підготовки у видах єдиноборств, до яких належить пов'язаний розвиток спеціальних фізичних якостей та борцівських прийомів [5, 6].

Ступінь розробленості та обґрунтованості теми дослідження вимагає доповнення відомостей про засоби та методи фізичної підготовки юних спортсменів у джиу-джитсу, наукового обґрунтування взаємозв'язку досліджуваних показників фізичної підготовленості, що дозволяє вирішувати завдання навчання технічним діям на етапі початкової підготовки.

*Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри.* Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

**Мета дослідження:** визначити особливості розвитку фізичних якостей юних

спортсменів у джиу-джитсу на етапі початкової підготовки.

**Завдання дослідження:**

1. Виявити сучасні проблеми розвитку фізичних якостей в джиу-джитсу на основі аналізу науково-методичної літератури та узагальнення провідного практичного досвіду.

2. Розробити комплексну методику розвитку фізичних якостей юних спортсменів, що займаються джиу-джитсу.

3. Експериментально обґрунтувати використання комплексної методики розвитку фізичних якостей у навчально-тренувальному процесі юних спортсменів, які займаються джиу-джитсу.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань було використано такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел, пошук та використання інформації глобальної комп'ютерної мережі Internet; бесіди з тренерами; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; метод експертних оцінок; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Розроблена методика щодо розвитку фізичних якостей юних спортсменів джиу-джитсу апробована в педагогічному експерименті (січень – червень 2024 року). У експерименті взяли участь 32 юних спортсмена, віком 9-10 років. Спортсмени були розділені на дві групи: контрольну та експериментальну (по 16 спортсменів в кожній).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз науково-методичної літератури показав, що джиу-джитсу рясніє технічними прийомами, в яких необхідний прояв сили, координації, швидкості, витривалості та гнучкості. Пріоритети розвитку фізичних якостей у джиу-джитсу на етапі початкової підготовки не мають достатнього обґрунтування, що пов'язано з нечисленними дослідженнями у цій галузі боротьби [2, 3, 4].

На основі аналізу літератури, педагогічного спостереження, опитування провідних фахівців та власного досвіду розроблено комплексна методика розвитку фізичних якостей юних спортсменів експериментальної групи. Ця методика будувалась на основі моделювання комплексів відповідних вправ, що складаються з: моделювання завдань на килимі; моделювання гімнастичних, акробатичних завдань, різних ігор в ігровій обстановці; моделювання бігових завдань; моделювання акробатичних завдань із застосуванням перекидів; моделювання акробатичних вправ на батуті; моделювання умов рівноваги; моделювання вправ із партнером; моделювання елементів статокінетичної стійкості та рівноваги тіла при збиваючих факторах; моделювання вправ у пересуванні та з різною опорою; моделювання точності виконуваних рухів.

Навчально-тренувальні заняття проводилися чотири рази на тиждень, відповідно до основних принципів тренування на даному етапі підготовки, в яких враховувалися доступність, новизна, ступінь освоєності, чергування навантаження та відпочинку, а також програмними вимогами до джиу-джитсу.

Юні спортсмени контрольної групи тренувались за загальноприйнятої програми [1]. Для перевірки ефективності розроблених комплексів завдань проводився педагогічний експеримент, який тривав шість місяців. На початку та наприкінці експерименту проводилось тестування фізичних здібностей.

Результати тестування фізичних якостей юних спортсменів на початку експерименту в контрольній та експериментальній групах достовірних відмінностей ( $p > 0,05$ ) не виявили (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості контрольної (КГ1) та експериментальної (ЕГ1) групи юних спортсменів, які займаються джиу-джитсу на початку педагогічного експерименту**

№	Тести	Групи		Достовірна різниця, $p \leq 0,05$ , при $t=2,04$
		КГ1, n=16 $X \pm \sigma$	ЕГ1, n=16 $X \pm \sigma$	
1	Підтримування статичної рівноваги на одній нозі з відкритими очима, с	32,4±10,8	31,9±11,9	$p > 0,05$ , $t=0,32$
2	Підтримування статичної рівноваги на одній нозі з закритими очима, с	22,5±5,3	23,1±4,9	$p > 0,05$ , $t=0,40$
3	Проба Ромберга, с	26,8±12,8	27,8±13,6	$p > 0,05$ , $t=0,65$
4	Човниковий біг 3*10 м, с	16,6±6,8	17,3±7,6	$p > 0,05$ , $t=0,40$
5	Стрибок в довжину з місця, см	126,8±13,1	125,4±10,6	$p > 0,05$ , $t=0,38$
6	Підтягування на перекладині, кількість разів	6,0±1,2	5,8±1,8	$p > 0,05$ , $t=0,69$
7	Згинання-розгинання рук в упорі лежачі, кількість разів	17,9±2,9	18,1±3,2	$p > 0,05$ , $t=0,50$

У таблиці 2 представлені результати тестування фізичної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної групи наприкінці педагогічного експерименту.

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості контрольної (КГ2) та експериментальної (ЕГ2) групи юнаків наприкінці педагогічного експерименту**

№	Тести	Групи		Достовірна різниця, $p \leq 0,05$ , при $t=2,04$
		КГ2, n=16 $X \pm \sigma$	ЕГ2, n=16 $X \pm \sigma$	
1	Підтримування статичної рівноваги на одній нозі з відкритими очима, с	34,4±9,8	38,9±10,9	$p < 0,05$ , $t=2,53$
2	Підтримування статичної рівноваги на одній нозі з закритими очима, с	25,1±5,9	29,9±6,9	$p < 0,05$ , $t=2,70$
3	Проба Ромберга, с	27,2±10,8	31,9±11,6	$p < 0,05$ , $t=2,65$
4	Човниковий біг 3*10 м, с	15,1±5,1	13,2±5,7	$p < 0,05$ , $t=2,14$
5	Стрибок в довжину з місця, см	129,8±13,1	135,4±10,6	$p < 0,05$ , $t=2,33$
6	Підтягування на перекладині, кількість разів	6,9±2,2	8,8±2,8	$p < 0,05$ , $t=2,39$
7	Згинання-розгинання рук в упорі лежачі, кількість разів	19,4±4,7	24,2±4,1	$p < 0,05$ , $t=2,69$

Аналіз фізичної підготовленості юних спортсменів джиу-джитсу в

контрольній та експериментальній групах наприкінці педагогічного експерименту має достовірний відмінності в усіх тестах: «Підтримування статичної рівноваги на одній нозі з відкритими очима» ( $t=2,53$ ;  $p<0,05$ ), «Підтримування статичної рівноваги на одній нозі з закритими очима» ( $t=2,70$ ;  $p<0,05$ ), «Проба Ромберга» ( $t=2,65$ ;  $p<0,05$ ), «Човниковий біг 3\*10 м» ( $t=2,14$ ;  $p<0,05$ ), «Стрибок в довжину з місця» ( $t=2,33$ ;  $p<0,05$ ), «Підтягування на перекладині» ( $t=2,39$ ;  $p<0,05$ ), «Згинання-розгинання рук в упорі лежачі» ( $t=2,69$ ;  $p<0,05$ ).

#### **Висновки:**

1. Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення провідного практичного досвіду дозволив виявити, що джиу-джитсу рясніє технічними прийомами, в яких необхідний прояв сили, координації, швидкості, витривалості та гнучкості. Пріоритети розвитку фізичних якостей у джиу-джитсу на етапі початкової підготовки не мають достатнього обґрунтування, що пов'язано з нечисленними дослідженнями у цій галузі боротьби.

2. Розроблено методику розвитку фізичних якостей юних борців джиу-джитсу на етапі початкової підготовки, на основі застосування модельних комплексів, що становлять основу їх базового розвитку. У міру освоєння модельних комплексів завдання виконуються в швидкісному режимі, а потім з відносними обтяженнями, що не перевищують власну вагу тіла.

3. Обґрунтування розробленої методики розвитку фізичних якостей спортсменів у джиу-джитсу було проведено на основі педагогічного експерименту. Результати педагогічного експерименту свідчать про ефективність застосування модельних комплексів щодо розвитку фізичних якостей юних спортсменів джиу-джитсу в групах початкової підготовки, що позначилося на міжгрупових відмінностях контрольної та експериментальної груп юних спортсменів наприкінці експерименту в показниках фізичної підготовленості ( $p<0,05$ ).

**Перспективи подальших досліджень** в даному напрямку будуть спрямовані на розроблення методики навчання технічних дій юних спортсменів, що займаються джиу-джитсу.

#### **Список використаної літератури:**

1. Ананченко К.В., Алексєєв А.Ф., Малютенко В.М., Михайлов О.В., Протасенко С.Ю. Джиу-джитсу: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ. 2016. 67 с.

2. Бабічев І. Принципи організації занять з бразильського джиу-джитсу для майбутніх працівників поліції. Scientific Collection «InterConf», 2024. №1, С. 272-275.

3. Мішин М., Петренко І., Кийко А. Оптимізація процесу фізичної підготовки 10-11-річних спортсменів з вадами слуху, які займаються Джиу-джитсу. Slobzhanskyi Herald of Science & Sport, 2020. №78(4), С. 38-44.

4. Орлов О. Структура і зміст початкової спортивної підготовки студентської молоді в бойових мистецтвах (на прикладі джиу-джитсу). Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал, 2023. №2(3), С. 149-151.

5. Тропін Ю. М., Романенко В. В., Мирошниченко Є. С., Джерелій В. В., Володченко О. А. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд). Єдиноборства, 2023. №3(29), С. 98-117.

6. Boychenko N., Jagiello W. Achieving optimal physical fitness and health safety in 19-21 year old judo athletes. Pedagogy of Health, 2023. №2(1), P. 4-10.

## **НАУКОВО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У КІБЕРСПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ**

*Антонюк О.С.*

*Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Філенко Л.В.*

*Анотація.* Виявлено 5 груп факторів впливу на формування стресостійкості у кіберспортсменів: рівень депресії, рівень тривожності, рівень стійкості до стресу, рівень стресостійкості та соціальної адаптації, показники стабільності психічного здоров'я. Використані у дослідженні інноваційні технології психологічної підготовки кіберспортсменів до змагань є ефективними та можуть бути рекомендовані для застосування у професійній діяльності тренера з кіберспорту.

*Ключові слова:* кіберспорт, змагання, психологічна підготовка, стресостійкість, стрес, тривога, агресія, депресія, психічне здоров'я.

**Вступ.** Триваюча війна стала одним із найважчих та найжахливіших етапів у новітній історії України. Бомбардування, захоплення, катування та інші страшні дії ворога викликали значний рівень стресу й тривожності у більшості громадян, особливо тих, хто особисто пережив ці події. Це призвело до значного погіршення не лише фізичного здоров'я, а й психічного благополуччя населення.

Сучасне життя українця проходить у стані постійного стресу, з частими і непередбачуваними змінами, які змушують безперервно прислухатися до звуків повітряних тривог, вибухів ракет, дронів чи пострілів. Це посилює тривожність, призводить до втрати контролю над тілом і психологічною рівновагою. Особливо важливо попереджати виникнення таких факторів у молодих людей, які займаються кіберспортом.

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** У сучасному світі кіберспорт швидко здобуває визнання і стає все більш популярним як вид спорту та розваг. Зростання кількості кіберспортивних заходів, таких як турніри та ліги, вимагає професійного підходу до їх організації та управління. З підвищенням популярності кіберспорту збільшується й попит на фахівців у ігровій індустрії. Кожна команда має тренера, який складає розклад тренувань, розподіляє навантаження на гравців, аналізує стратегії і тактики – як індивідуальні, так і командні. Крім того, з командами працюють інші спеціалісти, які координують фізичні навантаження та розвивають комунікативні й інші навички, необхідні для перемоги в змаганнях. Важливе місце серед провідних фахівців займають тренери з кіберспорту та спортивні психологи, які допомагають гравцям