

УДК 371.134-796.853.23

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.72-1.7>

Н. Л. Височіна

доктор наук з фізичного виховання і спорту,
провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії наукового супроводження
розроблення нормативів і стандартів фізичної підготовки і спорту
Науково-дослідного центру проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій
Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

Л. М. Гуніна

доктор біологічних наук, професор,
заступник директора
Олімпійського інституту
Національного університету фізичного виховання і спорту України

А. А. Дяченко

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання факультету фізичного виховання і спорту
Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

С. В. Власко

викладач кафедри фізичного виховання
Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

А. Е. Антонюк

магістрант кафедри теорії і методики фізичного виховання факультету фізичного виховання і спорту
Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

ПЕДАГОГІЧНА МОДЕЛЬ УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ

Сучасний етап розвитку олімпійського спорту передбачає трансформацію наявних програм формування професійних компетентностей атлетів високої кваліфікації до змагань вищих рангів. Головною метою роботи є розробка та апробація педагогічної моделі формування професійних компетентностей дзюдоїстів високої кваліфікації засобами спеціальної фізичної підготовки.

На першому етапі дослідно-експериментальної роботи здійснено аналіз науково-методичних, спеціальних джерел та інтернет-ресурсів у вибраному напрямі дослідження. У відповідності до результатів моніторингу теоретико-методологічних основ забезпечення системи багаторічної підготовки дзюдоїстів до змагань вищих рангів (другий етап) членами науково-дослідної групи розроблено та апробовано педагогічну модель формування професійних компетентностей дзюдоїстів високої кваліфікації із використанням засобів спеціальної фізичної підготовки (надалі – «педагогічна модель»).

З метою апробації розробленої «педагогічної моделі» в системі багаторічної підготовки дзюдоїстів високої кваліфікації проведено педагогічний експеримент. Досліджуваних єдиноборців було розподілено на контрольну групу (Кг, n=8 чол.) та експериментальну групу (Ег, n=8 чол.). Вік досліджуваних 18–22 роки, до початку педагогічного експерименту дзюдоїсти зазначених груп за рівнем розвитку спеціальної фізичної підготовки достовірно не відрізнялися ($P > 0,05$). Під час педагогічного експерименту досліджувані дзюдоїсти Кг використовували традиційну методику розвитку та удосконалення спеціальної фізичної підготовки, яка передбачена відповідними планами їх тренувань, які регламентовані відповідними нормативно-правовими (керівними) документами. Своєю чергою досліджувані дзюдоїсти Ег додатково використовували розроблену нами «педагогічну модель» у системі їх багаторічної підготовки, що сприяло підвищенню спортивно-технічної майстерності єдиноборців на етапі вищої спортивної майстерності.

Порівнюючи показники до та після використання запропонованої нами «педагогічної моделі», встановлено, що результати, отримані наприкінці педагогічного експерименту у досліджуваних групах, суттєво підвищилися порівняно із вихідними даними і ці відмінності в основному достовірні (Ег, $P < 0,05$). Таким чином, у результаті дослідження розроблено та апробовано педагогічну модель формування професійних компетентностей дзюдоїстів високої кваліфікації із використанням засобів спеціальної фізичної підготовки. Результати дослідження впроваджені у систему багаторічної підго-

товки дзюдоїстів високої кваліфікації, членів збірних команд областей України та олімпійської збірної команди України (чоловіків 18–22 років) з дзюдо.

Ключові слова: багаторічна підготовка, боротьба дзюдо, єдиноборці, педагогічна модель, професійні компетентності, спеціальна фізична підготовка, спортивний результат, техніко-тактичний арсенал.

Постановка проблеми. Сучасний рівень розвитку олімпійських видів спорту, зокрема боротьби дзюдо, вимагає від атлетів високих професійних компетентностей, які забезпечують стабільні спортивні показники під час участі у змаганнях різних рангів, що забезпечує особистий високий рейтинг, загальний успіх команди та престиж України на міжнародній світовій арені.

Нині від дзюдоїстів вимагається: активне самовдосконалення, постійне розширення системи набутих знань, практичних навичок та опанування новими прикладними компетентностями. Зазначене зумовлює неабияку значущість таких форм організації системи багаторічної підготовки (професійної підготовки) дзюдоїстів високої кваліфікації, які забезпечували б неперервний процес саморозвитку. Однією із найважливіших форм, безсумнівно, є науково-дослідницька діяльність, яка спрямовує особистість на пошук оптимальних, інноваційних засобів підвищення ефективності її спортивних показників (професійної діяльності), що підкреслює актуальність вибраного напряму дослідження.

Дослідження виконане у відповідності до плану науково-дослідної роботи і дослідно-конструкторських робіт науково-дослідної лабораторії наукового супроводження розроблення нормативів і стандартів фізичної підготовки і спорту науково-дослідного центру проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського (2019–2020 рр.) та зведеного плану НДР і ДКР (РК) Українського інституту науково-технічної і економічної інформації (шифр «Модель-РБ», номер державної реєстрації 0108U007536).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Моніторинг науково-методичної, спеціальної літератури та інтернет-ресурсів (перший етап дослідження, вересень–жовтень 2019 р.) у вибраному напрямі дослідження дав змогу нам визначити низку науковців: А.В. Єганова, С.В. Єрегана, Я.К. Коблева, Г.П. Пархомовича, А.С. Петрова, О.В. Журавля, А.А. Шахова, В.Б. Шестакова, Ю.А. Шуліку та інших учених і практиків, які у своїх працях висвітлили основні складники організації системи багаторічної підготовки спортсменів-дзюдоїстів високої кваліфікації.

Під час подальшого моніторингу науково-методичної та спеціальної літератури (інтернет-джерел)

нашу увагу привернули роботи: А.В. Єганова [1], В.А. Бобровського, В.А. Крестянінова [2], А.В. Горбунова, П.А. Кочетова [3], А.В. Дорошенка, А.М. Шахлая [4], К.В. Ананченка, О.В. Хацаюка [5; 6], Ф.І. Загури, Л.Ю. Огньової [7] та інших учених (А.Ф. Алексеева, Г.М. Арзютова, Н.В. Бойченко, Р.Г. Валеєва, А.А. Клименка, А.Г. Левицького, В.Г. Пашинцева, В.Б. Перебийніса, О.А. Сироти, М.П. Хохлова), у яких розкриваються актуальні питання всебічної підготовки дзюдоїстів (атлетів різних олімпійських видів спорту) високої кваліфікації.

Цікавими, на наш погляд, є роботи учених: І.І. Земцової, З.А. Мусаханова, Л.Г. Станкевича [8], А.В. Полевої-Сєкєряну, В.І. Глигора [9], Н.Л. Височіної [10; 11], Л.М. Гуніної, А.С. Дмитрієва, О.І. Юшковської [12], А.В. Турчинова, О.А. Гаркавого [13], Л.А. Рубан [14], Р.В. Головащенко, М.В. Кузьменка, О.В. Носача [15] та інших учених і практиків, у яких висвітлюються актуальні питання психологічного та фармакологічного забезпечення всебічної підготовки атлетів, зокрема дзюдоїстів на різних етапах їх багаторічної підготовки.

Своєю чергою система побудови ефективних педагогічних моделей, які забезпечують формування професійних компетентностей у представників різних груп населення, викладено у наукових працях: Л.М. Спенсера [16], І.В. Гавриша [17], Л.Ю. Усеїнової [18], М.Л. Катаєва [19], В.Л. Уліча [20] та інших учених і практиків (В.П. Андрущенко, Л.П. Вішнікіна, О.В. Єжова, А.Й. Капської, Г.В. Монастирної, Ю.І. Палічук, В.А. Поліщука, Т.М. Пушкар, О.В. Столяренка).

Незважаючи на значну кількість робіт вибраного нами напряму дослідження, питання формування професійних компетентностей дзюдоїстів високої кваліфікації засобами спеціальної фізичної підготовки нами не виявлено, що потребує подальших наукових розвідок.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є розробка та апробація педагогічної моделі формування професійних компетентностей дзюдоїстів високої кваліфікації засобами спеціальної фізичної підготовки.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити такі завдання:

- провести моніторинг науково-методичної та спеціальної літератури (інтернет-джерел) у напрямі всебічної підготовки дзюдоїстів високої кваліфікації;

- здійснити аналіз науково-методичної та спеціальної літератури у напрямі побудови ефек-

тивних педагогічних моделей, які забезпечують формування професійних компетентностей у представників різних груп населення;

– розробити та апробувати педагогічну модель формування професійних компетентностей дзюдоїстів високої кваліфікації із використанням засобів спеціальної фізичної підготовки.

Виклад основного матеріалу. З метою якісної організації дослідження було створено науково-дослідну групу, до складу якої увійшли провідні учені та практики, фахівці зазначеного напрямку (О.В. Хацаюк, К.В. Ананченко, Н.Л. Височіна, Л.М. Гуніна, А.А. Дяченко, С.В. Власко, А.Е. Антонюк). Дослідження організоване в період з січня 2019 по липень 2020 рр. (використовувалася навчально-матеріальна база: Харківської обласної організації ФСТ «Динамо» України, навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського та Олімпійського інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України).

На першому етапі дослідно-експериментальної роботи здійснено аналіз науково-методичних, спеціальних джерел та інтернет-ресурсів у вибраному напрямі дослідження (вересень–жовтень 2019 р.). У відповідності до результатів моніторингу теоретико-методологічних основ забезпечення системи багаторічної підготовки спортсменів дзюдоїстів до змагань вищих рангів (другий етап дослідження, листопад 2019–липень 2020 рр.) нами було розроблено та апробовано педагогічну модель (рис. 1) формування професійних компетентностей дзюдоїстів високої кваліфікації із використанням засобів спеціальної фізичної підготовки.

З метою апробації розробленої педагогічної моделі формування професійних компетентностей дзюдоїстів високої кваліфікації із використанням засобів спеціальної фізичної підготовки (надалі – «педагогічна модель») у системі їх багаторічної підготовки було проведено педагогічний експеримент, у якому взяли участь дзюдоїсти високої кваліфікації (члени збірних команд областей України та олімпійської збірної команди України, $n=16$ чол.). Варто також зауважити, що всі спортсмени та їхні особисті тренери дали згоду на участь у педагогічному експерименті.

Досліджуваних борців було розподілено на контрольну групу (Кг, $n=8$ чол.) та експериментальну групу (Ег, $n=8$ чол.). Вік досліджуваних 18–22 роки, до початку педагогічного експерименту дзюдоїсти зазначених груп за рівнем розвитку спеціальної фізичної підготовки достовірно не відрізнялися ($P>0,05$).

Під час педагогічного експерименту досліджувані атлети – дзюдоїсти Кг використовували

традиційну методику розвитку та удосконалення спеціальної фізичної підготовки, яка передбачена відповідними планами їхніх тренувань, які регламентовані відповідними нормативно-правовими (керівними) документами.

Своєю чергою досліджувані дзюдоїсти Ег додатково використовували розроблену нами «педагогічну модель» у системі їх багаторічної підготовки, що сприяло підвищенню спортивно-технічної майстерності атлетів на етапі вищої спортивно-технічної майстерності. Варто також зауважити, що зазначена «педагогічна модель» використовувалася тричі на тиждень упродовж зазначеного періоду педагогічного експерименту.

Важливим є той факт, що змістову частину спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів становлять відповідні функціональні засоби та фізичні вправи, які сприяють підвищенню техніко-тактичної підготовки борців, а також забезпечують перевагу (перемогу) під час змагальної сутички.

З цієї метою членами науково-дослідної групи були використані основні ефективні технічні дії (прийоми) боротьби дзюдо, які здебільшого застосовуються дзюдоїстами і є досить ефективними (К.В. Ананченко, О.В. Хацаюк [5; 6]). Методологія тестування спеціальної фізичної підготовки єдиноборців досліджуваних груп передбачала виконання зазначених технічних дій за одиницю часу (упродовж 1 хв., обчислювалася загальна кількість ефективних технічних дій).

Порівнюючи показники до та після використання запропонованої нами «педагогічної моделі», встановлено, що результати (рис. 2), отримані наприкінці педагогічного експерименту у досліджуваних групах, суттєво підвищилися порівняно із вихідними даними, і ці відмінності в основному достовірні (Ег, $P<0,05$).

Крім цього, у відповідності до результатів, отриманих наприкінці педагогічного експерименту, членами науково-дослідної групи встановлено, що віковий період 18–22 роки характеризується підвищенням загальної та спеціальної фізичної підготовки борців упродовж річного циклу. Своєю чергою динаміка показників загальної та спеціальної фізичної підготовки, рівня розвитку рухових і координаційних якостей характеризується нерівномірністю та хвилеподібністю. Суттєвий приріст рівня розвитку сили та швидко-силових якостей, рухових та координаційних якостей спостерігається у межах $P<0,05$.

Висновки і пропозиції. У результаті дослідження розроблено та апробовано педагогічну модель формування професійних компетентностей дзюдоїстів високої кваліфікації із використанням засобів спеціальної фізичної підготовки. Результати, отримані наприкінці педагогічного експерименту, а також показники техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовки досліджуваних

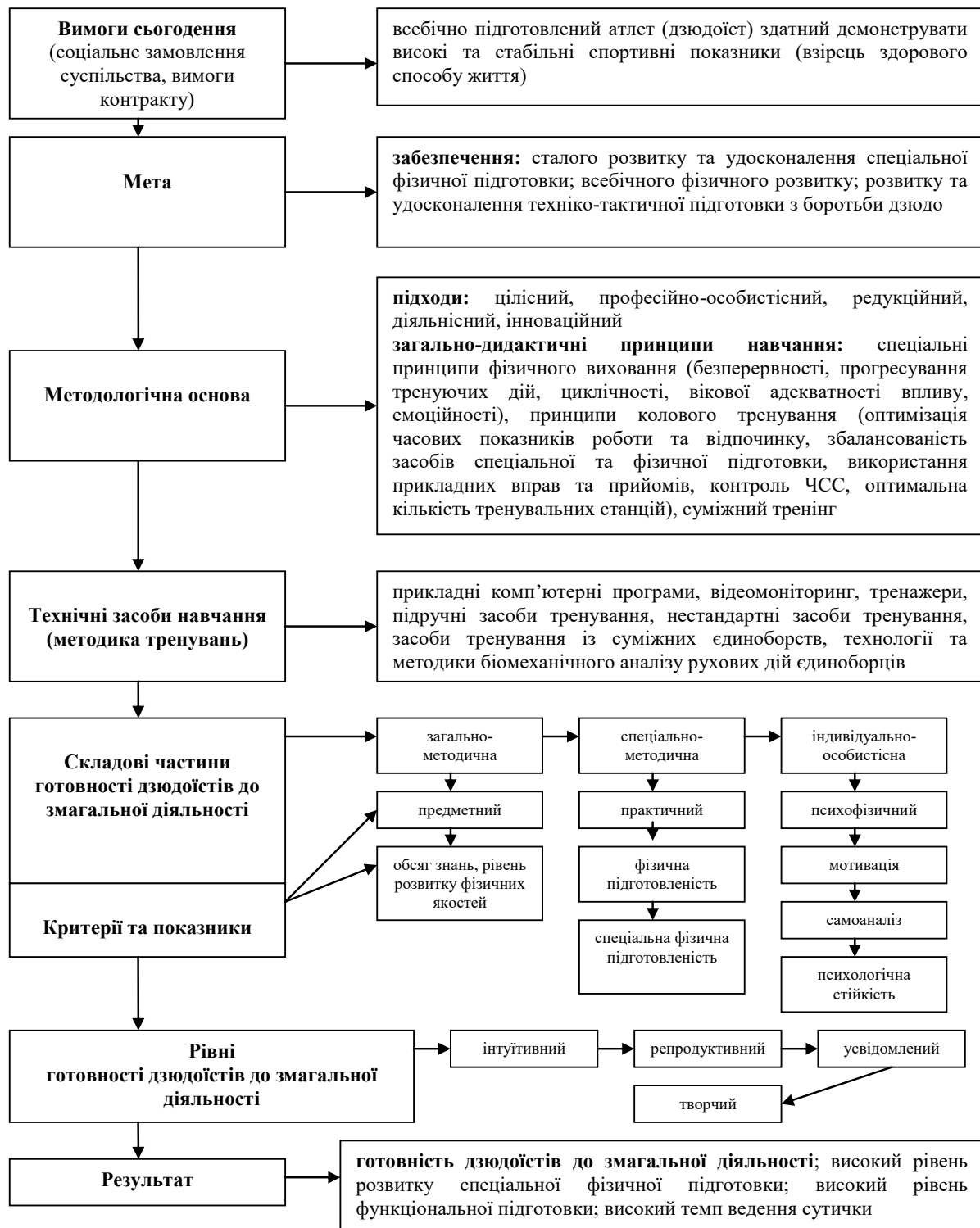


Рис. 1. Педагогічна модель формування професійних компетентностей дзюдоїстів високої кваліфікації із використанням засобів спеціальної фізичної підготовки

Еґ, свідчать про високу ефективність розробленої нами «педагогічної моделі».

Основними компонентами змісту «педагогічної моделі» є: спеціальні блоки складнокоординаційних технічних дій; фізичні вправи для розвитку вестибулярної стійкості; спеціальні підготовчі вправи з елементами техніко-тактичної складо-

вої частини боротьби дзюдо; рухливі ігри (регбол, мініфутбол, баскетбол та інш.).

Крім цього, під час підбору тренувальних завдань необхідно дотримуватися таких вимог:

– фізичні вправи та функціональні комплекси повинні відображати специфічну (прикладну) спрямованість єдиноборців;

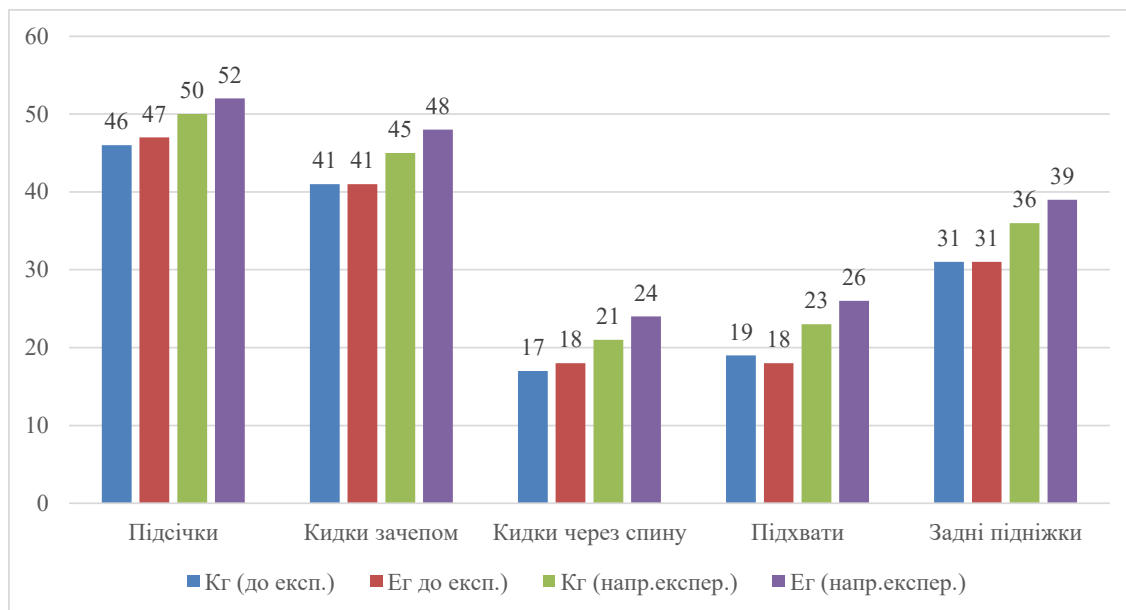


Рис. 2. Результати визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів досліджуваних груп Кг та Ег упродовж педагогічного експерименту (вказано загальну кількість контрольного виконання тестового завдання)

– засоби спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів повинні бути інтегрованими у загальну структуру тренувального процесу (та не повинні протирічити формуванню інших навичок та якостей єдиноборців);

– спеціальні фізичні вправи повинні підбиратися з урахуванням вікових особливостей та рівня функціональної підготовки дзюдоїстів;

– тестові завдання повинні викликати позитивні емоції та зацікавленість до їх практичного виконання атлетами, а також повинні адекватно поєднуватися із традиційними фізичними вправами та використовуватися як додаткові засоби (фактори), що сприяють розширенню рухового потенціалу дзюдоїстів;

– фізичні вправи, функціональні комплекси, техніко-тактичні зв'язки боротьби дзюдо повинні цілеспрямовано впливати на психофізіологічні функції, які пов'язані із розвитком загальної та спеціальної фізичної підготовки єдиноборців.

Отже, мету дослідження досягнуто, а завдання дослідження виконані. Результати дослідження впровадженні у систему багаторічної підготовки дзюдоїстів високої кваліфікації, членів збірних команд областей України та олімпійської збірної команди України (чоловіків 18–22 років). Перспективи подальших досліджень у зазначеному напрямі передбачають розробку педагогічної моделі, спрямованої на індивідуалізацію технічної майстерності (професійних компетентностей) дзюдоїстів високої кваліфікації з урахуванням етапів їх багаторічної підготовки.

Список використаної літератури:

1. Еганов А.В. Обоснование модели тренировки дзюдоистов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей : учебное пособие. Челябинск : Олимпизм, 2009. 164 с.
2. Бобровский В.А., Крестьянинов В.А. Реализация тактической подготовленности дзюдоистов высокой квалификации в соревновательной деятельности. *Физическая культура и спорт*. № 5 (101). Омск, 2011. С. 176–180.
3. Крестьянинов В.А., Горбунов А.В., Кочетов П.А. Экспериментальное обоснование индивидуализированных вариантов подготовки дзюдоистов. *Психопедагогика в правоохранительных органах*. № 1 (56). Тюмень, 2014. С. 67–73.
4. Дорошенко А.В., Шахлай А.М. Интенсивность технических действий в процессе соревновательных поединков высококвалифицированных дзюдоистов. *Педагогические науки*. № 1. Минск, 2015. С. 57–64.
5. Ананченко К.В., Хацаюк О.В. Новый методичний підхід для оцінки відеоматеріалу, що використовується у підготовці дзюдоїстів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 4 (54). Харків, 2016. С. 11–16.
6. Ананченко К.В., Хацаюк О.В. Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. № 14. Харків, 2018. С. 4–18.
7. Ананченко К.В., Хацаюк О.В., Загера Ф., Огньова Л.Ю. Вдосконалення техніко-тактич-

- ної підготовки дзюдоїстів 17–18 років. *Єдиноборства*. № 2 (16). Харків, 2020. С. 4–12.
8. Земцева І.І., Мусаханов З.А., Височіна Н.Л., Станкевич Л.Г. Вплив комплексів амінокислот на стан психофізіологічних функцій дзюдоїстів високої кваліфікації. *Молода спортивна наука України*. Т. 1. Львів, 2016. С. 70–76.
 9. Височіна Н.Л., Полевая-Секеряну А.В., Глигор В.И. Психологическая подготовка дзюдоистов с тотальным и ограниченным отсутствием зрения с учетом психических свойств личности. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 1. Київ, 2016. С. 78–82.
 10. Височіна Н.Л. Влияние волевых качеств личности на эффективность соревновательной деятельности в разных видах спорта. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 2. Дніпро, 2017. С. 50–53.
 11. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : автореф. дис. ... докт. наук з фіз. виховання і спорту. Нац. унів. фіз. вих. і спорту України. Київ, 2018. 44 с.
 12. Гунина Л.М., Дмитриев А.С., Юшковская О.И. Фармакологическая и нутрициологическая поддержка функции опорно-двигательного аппарата квалифицированных спортсменов. *Наука в олимпийском спорте*. № 3. Киев, 2018. С. 73–84.
 13. Petruhnov A., Ruban L., Okun D., Honcharov A., Lytovchenko A., Ananchenko K., Khatsayuk O., Turchynov A., Garkavy O. A Quality Factor of Cardiovascular System Reaction on A Daily Physical Exertion of Students. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. Vol. 10, Issue 2. India, 2019. P. 521–525.
 14. Рубан Л.А., Хацаюк О.В., Ярещенко О.А., Корольов А.І., Оленченко В.В. Вегетативна реактивність у спортсменів у стані перетренованості. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 4 (72). Харків, 2019. С. 54–59.
 15. Головащенко Р.В., Кузьменко М.В., Гунина Л.М., Носач О.В. Корекція параметрів гематологічного гомеостазу при фізичних навантаженнях за допомогою фармакологічних засобів з енергетичною спрямованістю дії. *Український журнал медицини, біології і спорту*. Т. 4 (22). Миколаїв, 2019. С. 377–384.
 16. Спенсер Л.М. Компетенции на работе. Модели максимальной эффективной работы : учебное пособие. Москва : Педагогические технологии, 2005. 384 с.
 17. Гавриш І.В. Теоретико-методологічні основи формування готовності майбутніх учителів до інноваційної професійної діяльності : дис. ... докт. пед. наук. Харків. нац. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Харків, 2006. 542 с.
 18. Усеїнова Л.Ю. Теоретические аспекты формирования профессионально-практической компетентности будущих инженеров-педагогов в процессе производственной практики. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. Вип. 17. Ялта, 2007. С. 387–398.
 19. Катаева М.Л. Моделирование профессиональной деятельности в процессе подготовки будущих учителей в педагогическом колледже : автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Перм. гос. пед. унів. Пермь, 2007. 26 с.
 20. Уліч В.Л. Педагогічні умови формування готовності майбутніх офіцерів до управлінської діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Нац. акад. Держ. прикордон. військ України ім. Б. Хмельницького. Хмельницький, 2007. 20 с.

Vysochina N., Gunina L., Diachenko A., Vlasko S., Antoniuk A. Pedagogical model of improvement of special physical preparedness of judoists

The current stage of development of Olympic sports involves the transformation of existing programs for the formation of professional competencies of highly qualified athletes to competitions of higher ranks. The main purpose of the work is to develop and test a pedagogical model of forming the professional competencies of highly qualified judokas by means of special physical training.

At the first stage of research and experimental work the analysis of scientific-methodical, special sources and Internet resources in the chosen direction of research is carried out. In accordance with the results of monitoring the theoretical and methodological foundations of the system of long-term training of judo athletes for competitions of higher ranks (second stage), members of the research group developed and tested a pedagogical model of professional competencies of highly qualified judokas using special physical training (hereinafter – “Pedagogical model”).

In order to test the developed “Pedagogical model” in the system of long-term training of highly qualified judokas, a pedagogical experiment was conducted. The studied wrestlers were divided into a control group (Kg, n=8 people) and an experimental group (Eg, n=8 people). The age of the subjects was 18–22 years, before the beginning of the pedagogical experiment the judoists of these groups did not differ significantly in the level of development of special physical fitness ($P>0,05$). During the pedagogical experiment, the studied judoists Kg used the traditional method of development and improvement of special physical fitness, which is provided by the relevant plans of their training, and which are regulated by the relevant legal (guiding) documents. In turn, the studied judokas Eg additionally used the “Pedagogical model” developed by us in the system of their long-term training that promoted increase of sports and technical skill of judoists at a stage of the highest sports skill.

Comparing the indicators before and after using our proposed “Pedagogical model” it was found that the results obtained at the end of the pedagogical experiment in the studied groups significantly increased compared to the original data and these differences are mostly significant (Eg, $P < 0,05$). Thus, as a result of the research, a pedagogical model of formation of professional competencies of highly qualified judokas with the use of special physical training was developed and tested. Thus, the purpose of the study is achieved, and the objectives of the study are fulfilled. The results of the research are introduced into the system of long-term training of highly qualified judokas, members of the national teams of the regions of Ukraine and the Olympic national team of Ukraine (men 18–22 years old) in Judo.

Key words: *long-term training, Judo wrestling, wrestlers, pedagogical model, professional competencies, special physical training, sports result, technical and tactical arsenal.*