

6. Hrynychuk A.A., Chekhiv'ska YU.S. and Hurenko O.A. (2018), "Improvement of technical and tactical skills of basketball students in higher educational establishments", *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport) : zb. nauk. prats'.* Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, Vol. 6 (100). pp. 85-89.
7. Lyakh V. I. (2003), "Coordination abilities in sport: theories, models, directions of present and future research", *Modelirovaniye upravleniya dvizheniyami cheloveka, M. : Sport Akademiya Press*, pp. 158-202.
8. Nikolayenko V. V. (2014), "Rational system of long-term training of football players to achieve the highest sportsmanship: a monograph. ", Kiyev, pp. 336.
9. Sal'nykova S., Hurenko O. and Puzdymir M. (2017), "Dynamics of indicators of physical fitness of university students under the influence of swimming, athletics and boxing", *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi : zb. nauk. prats' / hol. red. V. M. Kostyukevych, Vinnytsya-Zhytomyr, Vol. № 4.* pp. 226-231.

УДК 796.015.136:796.85

Задорожна О. Р.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського, м. Львів,
Галан Я. П.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича

ПІДХОДИ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ У ДЗЮДО

У статті представлено практичний досвід фахівців з дзюдо щодо реалізаційних положень тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів. Встановлено, що фахівці здебільшого одностайні в оцінюванні таких положень: словесні методи тактичної підготовки (коефіцієнт конкордації становив 0,68); наочні методи тактичної підготовки (0,78); наочні засоби тактичної підготовки (0,56-0,69); практичні методи тактичної підготовки (0,51); засоби та методи контролю тактичної підготовленості спортсменів (0,51). Думки експертів були достатньо узгодженими ($p < 0,05$) здебільшого на етапі початкової підготовки, що вказує на наявність загальноприйнятого алгоритму реалізації тактичної підготовки. Однак для наступних етапів використовуються різні підходи, які полягають в акцентованому розгляді окремих тем для формування тактичних знань, використанні різних засобів, методів тактичної підготовки та їх поєднань, шляхів оцінювання тактичної підготовленості.

Ключові слова: спортивні єдиноборства, тактична підготовка, засоби, методи, контроль

Задорожная О. Р., Галан Я. П. Подходы к реализации тактической подготовки на разных этапах многолетнего совершенствования в дзюдо. В статье представлен практический опыт специалистов по дзюдо относительно реализационных положений тактической подготовки на разных этапах многолетнего совершенствования спортсменов. Установлено, что специалисты в основном единодушны в оценке таких положений: словесные методы тактической подготовки (коэффициент конкордации составил 0,68) наглядные методы тактической подготовки (0,78) наглядные средства тактической подготовки (0,56-0,69) практические методы тактической подготовки (0,51) средства и методы контроля тактической подготовленности спортсменов (0,51). Мнения экспертов были достаточно согласованными ($p < 0,05$) в основном на этапе начальной подготовки, указывает на наличие общепринятого алгоритма реализации тактической подготовки. Однако для последующих этапов используются различные подходы, заключающиеся в акцентированном рассмотрении отдельных тем для формирования тактических знаний, использовании различных средств, методов тактической подготовки и их сочетаний, путей оценки тактической подготовленности.

Ключевые слова: спортивные единоборства, тактическая подготовка, средства, методы, контроль

Zadorozhna O., Galan Y. Approaches to implementation of tactical training at different stages of long-term development of athletes in judo. The article represents practical experience of experts in judo to particular implementation provisions of tactical training at various stages of long-term development of athletes in martial arts. The urgency of the work is due to the availability of different approaches to tactical training in sports, the lack of its holistic consideration and proper scientific and methodological substantiation in normative legal documents. It was revealed that in scientific and methodical literature and legal documents devoted to tactical training in sports martial arts, there are various approaches to its realization, as well as disproportionate attention of researchers regarding various components of tactical preparedness of athletes. During complex development of tactical and technical training the main accent is made on the last one. In research there were involved six experts in judo. The article clarifies their approaches to the implementation of tactical training at various stages of long-term development of athletes in judo. It has been established that specialists are mostly unanimous in evaluating the following provisions: verbal methods of tactical training (the coefficient of concordance was 0.68); visual methods of tactical training (0.78); visual means of tactical training (0.56-0.69); practical methods of tactical training (0.51); means and methods of control of theoretical preparedness of athletes (0.51). Experts' opinions were quite consistent ($p < 0.05$) mostly at the stage of initial training, which indicates that there is a

generally accepted algorithm for implementation of tactical training. However, for the next stages different approaches are used, which consist in the accentuation of individual topics for the formation of tactical knowledge, the use of different tools, methods of tactical training and their combinations, ways of assessing tactical preparedness.

Keywords: martial arts, tactical training, means, methods, control

Постановка проблеми. Специфіка змагальної діяльності у спортивних єдиноборствах диктує свої вимоги до реалізації різних сторін підготовленості спортсменів [1, 7, 8, 12, 14]. Значна кількість фахівців переконана у тому, що основною причиною низьких та нестабільних результатів виступів у змаганнях зі спортивних єдиноборств є недостатній рівень техніко-тактичної майстерності спортсменів [2, 6, 7, 10, 13, 14]. З огляду на це, у спортивній практиці широко застосовується підхід, відповідно до якого у навчально-тренувальному процесі акцент зроблено на удосконаленні техніко-тактичної підготовленості, в той час як інші компоненти майстерності виконують функцію фундаменту або доповнення [3, 14]. Підкреслюється, що початковою ланкою техніко-тактичного удосконалення повинно бути оволодіння відповідними знаннями та усвідомлення поняття тактики в обраному виді спорту [4, 10, 14].

Аналіз літературних джерел. Аналіз навчальних програм з різних видів спортивних єдиноборств вказує на те, що більшість з них має такі спільні особливості: поступове збільшення кількості годин, відведених на тактичну підготовку у річному макроциклі на етапах ПП та ПБП, стабілізація цієї кількості на етапі СБП та незначне зниження на етапі ПдВД; розширення кількості прийомів та дій, які повинні засвоїти спортсмени на кожному етапі, з акцентуванням уваги на технічній складовій; представлення переліку засобів та методів тактичної підготовки у поєднанні з технічною; надмірно деталізований опис теоретичного матеріалу, який може бути використаний для формування тактичної підготовленості спортсменів, або, навпаки, повна його відсутність на окремих етапах. При цьому тактична підготовка розглядається переважно у поєднанні з технічною, однак остання висвітлена більш ґрунтовно [2, 7, 8, 9]. Що стосується наукових розробок та експериментальних програм, зусилля дослідників переважно спрямовані на створення інноваційних засобів та методів техніко-тактичної підготовки [2, 3, 4, 6, 7, 11, 13]. При цьому з-поміж напрямів тактичної підготовки найбільш актуальною є практична реалізація тактичної підготовленості спортсменів. Натомість формування системи спеціальних знань у межах тактичної підготовки, способи їх оцінювання, засоби та методи удосконалення тактичного мислення у різних видах спортивних єдиноборств загалом та у дзюдо зокрема практично не знайшли відображення у науково-методичній літературі [3, 7, 13].

Мета дослідження – визначити підходи до реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів у дзюдо.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для проведення дослідження було використано метод експертного оцінювання. Експертами були шість фахівців з дзюдо (середній стаж їх тренерської діяльності становив 20 років). Кожному експерту було запропоновано у письмовій формі заповнити бланк, проранжувавши положення тактичної підготовки. Значущість останніх визначалася за допомогою середнього рангу (середнього арифметичного усіх рангів, присвоєних положенню на певному етапі) та номеру згідно відносної значущості (рейтинг положень тактичної підготовки на окремих етапах, сформований на основі середніх рангів). Для підтвердження достовірності проведення письмової експертизи було визначено рівень узгодженості думок за допомогою коефіцієнта конкордації Кендела (W). Статистичну достовірність останнього перевірено за допомогою критерія χ^2 (хі квадрат, або критерій Пірсона) [11].

Узгодженість думок експертів з дзюдо була низькою у більшості запитань. Частково це пов'язано з тим, що деякі реалізаційні положення оцінювалися як рівнозначні, тому у загальному рейтингу вони посідали однакові місця (у деяких запитаннях чотири положення оцінювалися як рівнозначні). Своєю чергою, різниця між середніми рангами інших положень була невеликою (0,1-0,5 умовні одиниці). Таким чином, скласти рейтинг з чіткою ієрархією реалізаційних положень тактичної підготовки на різних етапах було неможливо.

Таблиця 1.

Узгодженість думок експертів щодо положень тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів у дзюдо (n=6, p<0,05)

Положення тактичної підготовки	Коефіцієнт конкордації Кендела					
	Етапи багаторічної підготовки					
	ПП	ПБП	СБП	ПдВД	МРІМ	ЗіП
Напрями тактичної підготовки	0,01*	0,01*	0,03*	0,03*	0,04*	0,06*
Чинники, які впливають на стратегію підготовки до конкретних змагань	0,04*	0,19*	0,13*	0,19*	0,19*	0,16*
Розділ інформації «Основи тактики у спорті»	0,37	0,15*	0,24*	0,16*	0,14*	0,1*
Розділ інформації «Змагальна діяльність»	0,1*	0,19*	0,16*	0,15*	0,39	0,08*
Розділ інформації «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів»	0,16*	0,19	0,22*	0,15*	0,18*	0,12*
Словесні методи тактичної підготовки	0,68	0,37*	0,16*	0,13*	0,36*	0,44
Наочні методи тактичної підготовки	0,78	0,11*	0,25*	0,19*	0,36*	0,53*
Наочні засоби тактичної підготовки	0,69	0,65	0,67	0,56	0,32*	0,29*
Практичні методи тактичної підготовки	0,51	0,27*	0,23*	0,25*	0,45	0,39
Засоби та методи контролю тактичної підготовленості спортсменів	0,34	0,2*	0,51	0,31*	0,34*	0,51

Примітки: * – положення, щодо яких узгодженість думок експертів була недостовірною ($\chi^2 < \chi^2_T$, отже, $p > 0,05$). ПП –

етап початкової підготовки; ПБП – етап попередньої базової підготовки; СБП – етап спеціалізованої базової підготовки; ПдВД – етап підготовки до вищих досягнень; МРІМ – етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей; ЗіП – етапи збереження вищої спортивної майстерності та поступового зниження досягнень.

Найменш узгодженими думки експертів з дзюдо були у запитаннях щодо напрямів тактичної підготовки та чинників, які впливають на стратегію підготовки до змагань на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів (коефіцієнти конкордації були недостовірними). У рейтингу напрямів тактичної підготовки на етапах ПП та ПБП на першому місці була практична реалізація тактичної підготовленості (середній ранг – 2,75), на етапі СБП – оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій (середній ранг – 2,5), на наступних етапах – удосконалення тактичного мислення (середній ранг – 2,33-2,67).

З-поміж чинників, які впливають на стратегію підготовки до змагань, на етапі ПП умовним лідером було визнано функціональну підготовленість та психологічний стан спортсмена або команди (середній ранг – 2,5), а на наступних етапах – рівень техніко-тактичної підготовленості спортсмена або команди (середній ранг – 2,0-2,33).

Під час встановлення значущості тем у розділах інформації, що може бути використана для формування тактичної підготовленості спортсменів, ситуація була подібною. У межах розділу «Основи тактики у спорті» умовний лідер змінювався на кожному етапі, проте коефіцієнти конкордації були низькими (достовірним цей показник був тільки на етапі ПП). Натомість у межах розділу «Змагальна діяльність», несподівано, на усіх етапах пріоритет було надано темі: «Правила змагань» (середній ранг – 2,17-4,17). Зазначимо, що на деяких етапах одночасно кілька тем визнавалися рівноцінними. Схожі зміни у рейтингу тем були характерні для розділу «Теоретико-методичні основи тактичної підготовки спортсменів» – умовні лідери на кожному етапі були різними. Водночас, відповідно до середнього рангу, декілька тем визнавалися рівноцінними і посідали однакове місце у рейтингу. Припускаємо, це пов'язано із різними ставленням експертів до необхідності формування певної категорії знань та впливу цих знань на результат змагальної діяльності або на реалізацію завдань тактичної підготовки на окремих етапах багаторічного удосконалення.

У відповідях на запитання щодо методів та засобів тактичної підготовки на деяких етапах узгодженість думок експертів була достатньою або високою (0,51-0,78). Зокрема, з-поміж словесних методів на етапі ПП найбільш значущою було визнано розповідь (середній ранг – 1,67), на етапі ПБП – пояснення (середній ранг – 2,17), а на наступних етапах – аналіз та обговорення (середній ранг – 1,83-2,83).

Цікаво, що єдиним запитанням, відповіді на яке збіглися у більшості експертів (коефіцієнт конкордації – 0,56-0,69), було те, що стосувалося наочних засобів тактичної підготовки. Беззаперечним лідером рейтингу на усіх етапах були відеозаписи (середній ранг – 1,33-1,83), а на другому місці опинилися навчальні фільми (середній ранг – 2,0-3,25). На нашу думку, з одного боку, це підтверджує актуальність використання сучасних мультимедійних технологій, сучасних гаджетів та іншого обладнання, яке дозволяє у режимі реального часу отримувати інформацію різного характеру та візуалізувати її. З-поміж практичних методів на усіх етапах підготовки експерти надали перевагу тренуванню з партнером та з суперником. При цьому, попри різні позиції у рейтингу, на деяких етапах (ПБП та СБП) різниця між їхніми середніми рангами складала 0,16.

Для контролю тактичної підготовленості спортсменів у дзюдо варто використовувати такі засоби та методи: на етапах ПП та ПБП – контрольні нормативи (середні ранги – 2,5-3,33), на етапі СБП – аналіз показників змагальної діяльності (середній ранг – 1,83), на етапах ПдВД, МРІМ, ЗіП – результати участі у контрольних змаганнях (середні ранги – 1,33-2,0).

Таким чином, аналіз результатів експертного оцінювання вказав на те, що узгодженість думок фахівців з дзюдо була достатньою та достовірно високою ($p < 0,05$) у невеликій кількості запитань. На нашу думку, пояснень може бути кілька. З одного боку, деякі реалізаційні положення оцінювалися як рівнозначні, тому у загальному рейтингу вони посідали однакові місця. Своєю чергою, різниця між середніми рангами інших була невеликою (0,1-0,5 умовні одиниці). Таким чином, скласти рейтинг з чіткою ієрархією реалізаційних положень тактичної підготовки на різних етапах було неможливо. З іншого боку, думки експертів були достовірно узгодженими (0,68) здебільшого на етапі ПП. На інших етапах достатня та висока узгодженість думок ($p < 0,05$) була лише в окремих пунктах запитань щодо наочних методів тактичної підготовки (на етапі ПП – 0,78); наочних засобів (на етапах ПП, ПБП, СБП та ПдВД – 0,56-0,69); практичних методів (на етапі ПП – 0,51); засобів та методів контролю тактичної підготовленості спортсменів (на етапах СБП та ЗіП – 0,51). Це дозволяє зробити припущення, що формування тактичної підготовленості у дзюдоїстів-початківців відбувається за загальноприйнятим алгоритмом. Натомість на подальших етапах тренери використовують різні підходи на основі власного чи загальновідомого досвіду, проте без належного науково-методичного обґрунтування. Відмінності між підходами полягають в акцентованому розгляді окремих тем, що є основою для формування тактичних знань, використанні різних засобів, методів тактичної підготовки та їх поєднань, шляхів оцінювання тактичної підготовленості.

Висновки. У більшості досліджень тактична підготовка у спортивних єдиноборствах, у тому числі у дзюдо, розглядається як домінуюча сторона, яка, втім, реалізується переважно у поєднанні з технічною. При цьому деякі положення першої висвітлені фрагментарно та потребують належного обґрунтування. Серед них запитання щодо формування тактичних знань та їх контролю, специфіки поєднання тактичної підготовки з іншими сторонами на різних етапах, добору засобів та методів у її межах.

Формування тактичної підготовленості у дзюдоїстів-початківців відбувається за загальноприйнятим алгоритмом. Починаючи з етапу ПБП, фахівці використовують різні підходи до реалізації тактичної підготовки. Відмінності між підходами полягають в акцентованому розгляді окремих тем, використанні різних засобів, методів тактичної підготовки та їх поєднань, шляхів оцінювання тактичної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень передбачають порівняння думок провідних фахівців з інших видів

спортивних єдиноборств щодо реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів.

Література

1. Богдан І. О. Карате WKF: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / І. О. Богдан. – Київ, 2014. – 43 с.
2. Гаркин Н. В. Общие закономерности анализа движений и периода их выполнения на основе сравнения технико-тактических взаимодействий в вольной борьбе / Гаркин Н. В., Бабушкина Е. А. // Экстрем. деятельность человека, 2017. – № 1. – С. 33-36.
3. Дзюдо. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з дзюдо [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://dsmsu.gov.ua/media/2014/05/22/55/programma_dzudo.pdf
4. Задорожна О. Р. Зміст тактичної підготовки в олімпійських видах спортивних єдиноборств (на прикладі фехтування, вільної боротьби та дзюдо) / Задорожна О. Р. // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2019. – № 1. – С. 13-25.
5. Задорожна О. Р. Аналіз змісту тактичної підготовки у нормативно-правових документах зі спортивних єдиноборств (на прикладі боксу, греко-римської боротьби та тхеквондо ВТФ) / Задорожна О. Р., Хомяк І. І. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2019. – №2 (108). – С. 56-60.
6. Кіпріч С. Теоретичний аналіз проблеми індивідуалізації і моделювання у спортивній підготовці єдиноборців / Кіпріч С., Донець О. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. – Л., 2010. – № 14. – т. I. – С. 125-130.
7. Клименко А. А. Организация визуального контроля техникотактической подготовленности дзюдоистов : учеб-метод. пособие / А. А. Клименко. – Краснодар : КубГАУ, 2017. – 47 с.
8. Кошечев О. С. Тхеквондо ВТФ : навч. прогн. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву / уклад. О. С. Кошечев. – К., 2009. – 86 с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб-ник [для тренеров] : в 2 кн. Киев. Олимп. лит., – 2015. – Кн. 1. – 680 с.
10. Ставринов М. Г. Греко-римська боротьба : навч. прогн. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву / Ставринов М. Г. Волошин В. М. – К., 2011. – 59 с.
11. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: науковий посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів II-IV рівнів акредитації] / Шиян Б. М. Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2012. – 280 с.
12. Allerdissen, M., Guldenpenning, I., Schack, T., & Blasing B. Recognizing fencing attacks from auditory and visual information: A comparison between expert fencers and novices. *Psychology of Sport and Exercise*, 2017. 31(1), 123-130. doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.04.009
13. Arziutov G., Iermakov S., Bartik P., Nosko M., Cynarski W.J. The use of didactic laws in the teaching of the physical elements involved in judo techniques, "Ido Movement for Culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*", 2016, vol. 16, no. 4, pp. 21–30; doi: 10.14589/ido.16.4.4.
14. Johnson J., Hyo Jung Kang. Hapkido research trends: a review, "Ido Movement for Culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*", 2018. vol. 18, no. 3, pp. 42-50, doi: 10.14589/ido.18.3.7.

References:

1. Allerdissen, M., Guldenpenning, I., Schack, T., & Blasing B. (2017). Recognizing fencing attacks from auditory and visual information: A comparison between expert fencers and novices. *Psychology of Sport and Exercise*, 31(1), 123-130. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.04.009>. (In English).
2. Arziutov G., Iermakov S., Bartik P., Nosko M., Cynarski W.J. (2016), The use of didactic laws in the teaching of the physical elements involved in judo techniques, "Ido Movement for Culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*", vol. 16, no. 4, pp. 21–30; doi: 10.14589/ido.16.4.4. (In English).
3. Bogdan I. O. Karate WKF: Navchalna programma dlya dityacho-yunatskih sportivnih shkillyu KiYiv, 2014. 43 p. (In Ukrainian).
4. Garkin N. V. Babushkina E. A. (2017). General principles of movement analysis and their period on the basis of comparison in freestyle wrestling. *Ekstrem. dejatel'nost' cheloveka*. 2017; 1: 33-6. (In Russian).
5. Johnson J., Hyo Jung Kang (2018) Hapkido research trends: a review, "Ido Movement for Culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*", vol. 18, no. 3, pp. 42-50, doi: 10.14589/ido.18.3.7. (In English).
6. Judo: teach. program for children's and youth sports schools, specialized children-youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sporting skills and schools of the Olympic reserve. [Electronic resource]. – Access mode: http://dsmsu.gov.ua/media/2014/05/22/55/programma_dzudo.pdf. (In Ukrainian).
7. Kiprich S., Donetsk O. (2010). Theoretical analysis of the problem of individualization and modeling in sports training of martial arts. *Young sports science of Ukraine: Sb. sciences etc. from the field of physical culture and sports*. L., 14 (I): 125-30. (In Ukrainian).
8. Klimenko A. A. (2017). Organization of visual control in judo training: ucheb-metod. posobie. Krasnodar : KubGAU. 47 p. (In Russian).

9. Koshcheev O. S. (2009), Taekwondo WTF: Teach. program for children's and youth sports schools, specialized children-youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sporting skills and schools of the Olympic reserve. K. 86 p. (In Ukrainian).
10. Platonov V. N. (2015). The system of preparation of athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications: the textbook [for trainers]: in 2 books. Kiev Olympus Lit. 1: 350-400. (In Russian).
11. Shiyani B. M., Edinak G. A., Petrishin Yu. V. (2012). Naukoviy doslidzhennya u fizichnomu vihovanni ta sporti: naukoviy posibnik [dlya fakult. fiz. vih. I sp. vischih navch. zakladiv II-IV rlvnlv akreditatsiyi]. Kam'yanets-Podilskiy : TOV «Drukarnya Ruta»,. 280 p. (In Ukrainian).
12. Stavrinov M. G., Voloshin V. M. (2011), Greco-Roman wrestling: teach. program for children's and youth sports schools, specialized children-youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sporting skills and schools of the Olympic reserve. K. 59 p. (In Ukrainian).
13. Zadorozhna O. R. (2019). Content of tactical training in Olympic combat sports (for example fencing, wrestling and judo). Sportyvnyy visnyk Prydniprovyia. Dnipro, №. 1. С. 13-25.
14. Zadorozhna O. R., Khomiak I. I. (2019). Analysis of content of tactical training in legal documents in combat sports (for example boxing, Greco-Roman wrestling and Taekwondo WTF). Naukovyy chasopys Nac. ped. un. im. M. P. Dragomanov. K., №2 (108): 56-60. (In Ukrainian).

УДК 796.42:378.14

Зюзь В.М.
доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту,
Бабич Т.М.
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Балухтіна В.В.,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет»

ВИКОРИСТАННЯ КРОСФІТА У ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ СТУДЕНТІВ ПДТУ

У статті розкриваються основні питання організації, змісту і методики проведення занять з прикладної фізичної культури з використанням кросфіту у процесі фізичного виховання студентів у вузі. Зроблено спробу розповісти про сучасний стандарт вищої професійної освіти, представити кросфіт як одне з ефективних засобів комплексного формування необхідних прикладних навиків у процесі всебічної фізичної підготовки студентів в циклі загальних гуманітарних і соціально-економічних дисциплін.

Удосконалення прикладної фізичної культури, зокрема, спеціальних рухових умінь і навичок передбачає освоєння системи практичних і спеціальних знань, що необхідні для соціальних процесів функціонування фізичної культури, вміння їх творчо використовувати в професійному розвитку й особистісному самовдосконаленні, організації здорового способу життя. Впровадження вправ кросфіту модернізує систему фізичного виховання студентів, підвищить рівень загальної фізичної підготовленості студентів, підготує молодь до трудової діяльності та службі у Збройних Силах України.

Стаття містить концепцію для вищих навчальних закладів з прикладної фізичної культури, зокрема, кросфіту, яка цілеспрямовано формується і удосконалюється в ході занять, вирішуючи проблеми професійного виховання студентської молоді.

Ключові слова. Студент, кросфіт, прикладна фізична підготовка, фізичні вправи, професійна діяльність, трудова діяльність.

Зюзь В.Н., Бабич Т.М., Балухтіна В.В. В статті розкриваються основні питання організації, змісту і методики проведення занять по прикладній фізичній культурі з використанням кроссфита в процесі фізичного виховання студентів у вузі. Сделана попытка рассказать о современном стандарте высшего профессионального образования представить кроссфит как одно из эффективных средств комплексного формирования необходимых прикладных навыков в процессе всесторонней физической подготовки студентов в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Совершенствование прикладной физической культуры, в частности, специальных двигательных умений и навыков предполагает освоение системы практических и специальных знаний, необходимых для социальных процессов функционирования физической культуры, умение их творчески использовать в профессиональном развитии личностных самосовершенствовании, организации здорового смысла жизни. Внедрение упражнений кроссфита модернизирует систему физического воспитания студентов, повысит уровень общей физической подготовленности студентов, подготовит молодежь к трудовой деятельности и службе в Вооруженных Силах Украины.

Статья содержит концепцию для высших учебных заведений по прикладной физической культуре, в частности, кроссфиту, которая целенаправленно формируются и совершенствуются в ходе занятий, решая проблемы профессионального воспитания студенческой молодежи.

Ключевые слова. Студент, кроссфит, прикладная физическая подготовка, физические упражнения, профессиональная деятельность, трудовой деятельности.