

**ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ З ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**  
**ДЕРЖАВНИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

---

*Для службового користування*

**ПРОГРАМА ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ  
УКРАЇНИ ДО УЧАСТІ  
В ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ У СІДНЕЇ**

**Методичні рекомендації для тренерів**

---

**1999**

**ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ З ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ДЕРЖАВНИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

---

*Для службового користування*

**ПРОГРАМА ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ  
УКРАЇНИ ДО УЧАСТІ  
В ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ У СІДНЕЇ**

**Методичні рекомендації для тренерів**

**Науковий світ  
1999**

Програма підготовки дзюдоїстів України до участі в Олімпійських іграх у Сіднеї. - К.: ДНДІФКіС, 1999. - 54 с.

Автори: Матвеев С.Ф., Орденів С.В., Волошук Я.І., Воловіч Д.О., Кошавцев В.І., Ящук М.П., Голод Д.І., Сакаль Л.Д., Синицький І.В.

Рекомендовано до друку 23.12.1999 р. рішенням Вченої ради ДНДІФКіС за підсумками Державної науково-дослідної програми «Удосконалення системи підготовки спортсменів України до Олімпійських ігор», керівник д.п.н., професор Болобан В.М., за напрямком «Науково-методичне забезпечення підготовки збірних команд України пріоритетних, особливо «медалоемких» видів спорту», керівник к.п.н., доцент Пядухов Ю.С.

У дійсному посібнику визначені тенденції розвитку дзюдо у світі, розглядаються вузлові компоненти системи підготовки (моделювання складових структури змагальної діяльності, тестування спеціальної підготовленості, планування навантажень та ін.), розроблена заключна програма підготовки дзюдоїстів України до участі в Олімпійських іграх 2000 р.

Рецензенти - к.п.н., доцент, заслужений тренер України, декан факультету олімпійського та професійного спорту НУФВСУ Бойко В.Ф.; д.б.н., професор, завідувач кафедрою медико-біологічних дисциплін НУФВСУ Приймаков О.О.

Авторська редакція.

**Зміст**

Вступ .....	4
Розділ 1. Тенденції розвитку дзюдо у світі .....	5
Розділ 2. Змагальна діяльність дзюдоїстів .....	10
Розділ 3. Тестування підготовленості дзюдоїстів .....	16
Розділ 4. Навантаження в підготовці дзюдоїстів високого класу .....	22
Розділ 5. Заключна програма підготовки дзюдоїстів України до Олімпійських ігор у Сіднеї. 28	
5.1. Підготовка дзюдоїстів в останніх трьох макроциклах .....	29
5.2. Етап попередньої підготовки.....	39
5.3. Етап безпосередньої підготовки .....	42
5.4. Участь в олімпійському турнірі .....	45
Закінчення .....	48
Література .....	49

## Вступ

Процес підготовки до Олімпійських ігор вимагає від спортсменів величезних фізичних і психічних зусиль [36, 56]. У кожному черговому олімпійському циклі зростає спортивна конкуренція, розширюється географія країн-учасниць, спортсмени яких завойовують олімпійські медалі [13, 16]. Резерви підвищення спортивних результатів у сучасному дзюдо криються не тільки в повноцінному забезпеченні системи спортивної підготовки (соціально-правовому, фінансовому, організаційному, матеріально-технічному й ін.), але й у реалізації ефективної методики тренування протягом всього олімпійського циклу, і особливо, на заключному предмагальному етапі.

Система спортивної підготовки в дзюдо ґрунтується на досвіді кращих шкіл світу і результатах наукових досліджень. Сьогодні, без використання сучасних знань - практично неможливо розраховувати на високі результати на чемпіонатах Європи, світу й Олімпійських іграх [40].

Для рішення проблем організаційного і методичного характеру, у роботі аналізуються основні чинники, які впливають на якість підготовки дзюдоїстів, запропоновані тести допоміжної, спеціальної підготовленості і контролю тренувальних навантажень, розроблена програма заключної підготовки українських дзюдоїстів до Олімпійських ігор у Сіднеї.

## Розділ 1. Тенденції розвитку дзюдо у світі

Офіційне народження дзюдо датується кінцем минулого сторіччя в Японії [41]. У 1904 році воно стає відомим в Європі [67]. Далі дзюдо посилено розвивається, завойовуючи величезну популярність у різноманітних країнах світу. Перший чемпіонат світу був проведений у 1956 році. У програмі Олімпійських ігор - із 1964 року. З 1980 року проводяться чемпіонати світу, а з 1992 року жіноче дзюдо включено в програму Олімпійських ігор [75, 78].

Поступово збільшується кількість вагових категорій у програмі чемпіонатів Європи, світу й Олімпійських ігор (із 1 до 7-8 дисциплін), значно зросла загальна кількість дзюдоїстів і число країн, спортсмени яких завойовують медалі на престижних змаганнях (рис. 1.1; табл. 1.1). Зростає спортивна конкуренція, відбувається зрівнювання кількості учасників змагань у всіх 7-8 вагових категоріях.

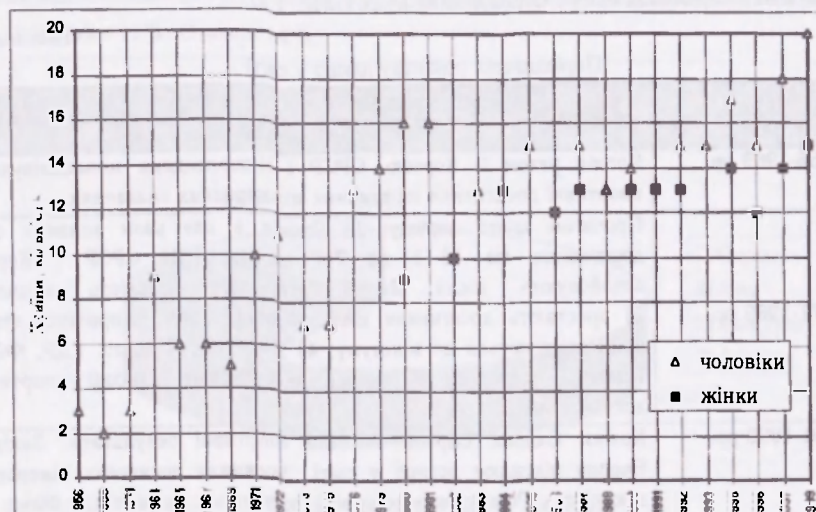


Рис. 1.1 Кількість країн, члени національних збірних команд яких завоювали медалі на чемпіонатах світу та Олімпійських іграх

Наприклад, якщо раніш середні вагові категорії були найбільш об'ємними за числом учасників, то на останніх Олімпійських іграх (1996) усі дисципліни були подані 34-35 спортсменами. Незважаючи на те, що міжнародні змагання в жіночому дзюдо проводяться тільки з початку 70-х років, за кількістю розіграних медалей, популярністю, видовищністю і рівню техніко-тактичної майстерності воно значно наблизилося до чоловічого [13]

Таблиця 1.1

## Кількість учасників чемпіонатів світу

	1993	1995	1997	1999
чоловіки	307	357	350	408
жінки	202	272	242	277

Аналіз змагальної діяльності і динаміки результатів на значних міжнародних змаганнях протягом останніх п'ятидесяти років показав, що у світі існує два основних стилі і напрямки розвитку дзюдо: азіатське і європейське. До значних центрів першого напрямку можна віднести японську і корейську школи. До другого - французьку, колишню радянську, німецьку, англійську і голландсько-бельгійську школи дзюдо. Крім того, у жіночому дзюдо лідерами є кубинські і китайські спортсменки.

Одним з істотних критеріїв періодизації в розвитку дзюдо можуть служити спортивні результати на чемпіонатах світу і Олімпійських іграх (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

## Періодизація розвитку дзюдо у світі

1956-1969 рр.	Японія разом із Кореєю, СРСР і Нідерландами монополізували спортивні досягнення на значних міжнародних змаганнях.
1971-1989 рр.	Протягом цього періоду: 1) Японія в два рази знизилася кількість досягнень (із 12-11 до 7-5 нагород); 2) СРСР і Корея, завойовують після Японії найбільшу кількість медалей; 3) зростають досягнення Великобританії, далі наприкінці етапу вони знижуються до мінімуму; 4) дзюдоїсти Франції, ГДР, ФРН, Польщі, Угорщини і Бельгії демонструють високі спортивні досягнення.
1991-1999 рр.	Країни Східної Європи знизили спортивні результати. Західна Європа підсилює позиції у світі. Зниження досягнень німецьких дзюдоїстів. Розширення географії спортивних результатів: більш 15 країн завойовують медалі на чемпіонатах світу й Олімпійських іграх.
	Коротка характеристика
1980-1987 рр.	Протягом цього десятиріччя на чемпіонатах світу лідирують французьки, японки, англійки, китайки, бельгійки і німкені. Наприкінці 80-х років, Італія, США, ФРН і Австралія істотно знизили спортивні позиції у світі.
1989 -1999 рр.	Основну частку медалей завойовують кубинські і корейські дзюдоїстки. Збільшується кількість країн, спортсмени яких завойовують по одній-дві медалі.

Аналізуючи тенденції розвитку дзюдо у світі, не можна не відзначити спортсменів-лідерів, які зробили значний внесок у популяризацію й удосконалення цього виду спорту. Наприклад, протягом трьох Олімпіад Анджело Парізі (Великобританія/Франція) виграв 4 медалі, а Роберт ван де Валле (Бельгія) брав участь у п'ятих Олімпійських іграх. Дзюдоїсти України А.Новіков, С.Новіков і В.Двойніков, завоювали три медалі, що складає, приблизно, 1% від завойованих нагород на всіх Олімпійських іграх [39].

Аналіз співвідношення сил у світовому дзюдо показав, що за кількістю медалей, завойованих на Олімпійських іграх в основному домінують країни Європи (рис. 1.2). Проте, у середньому, на одну збірну команду з країн Азії за всю історію сучасних Олімпійських ігор припадає 11 медалей, а для країн Європи - 7. Співвідношення медалей, завойованих дзюдоїстами (чоловіками) серед континентів на чемпіонатах світу (1956-1999 рр.) виглядає так: Європа - 54,5%; Азія - 39%, Америка - 6%; Африка - 0,5%. Спортивні результати на цих змаганнях (1980-1999 р.) у жінок, розподілилися наступним чином: Європа - 61%, Азія - 23%, Америка - 12%; Океанія - 4%.

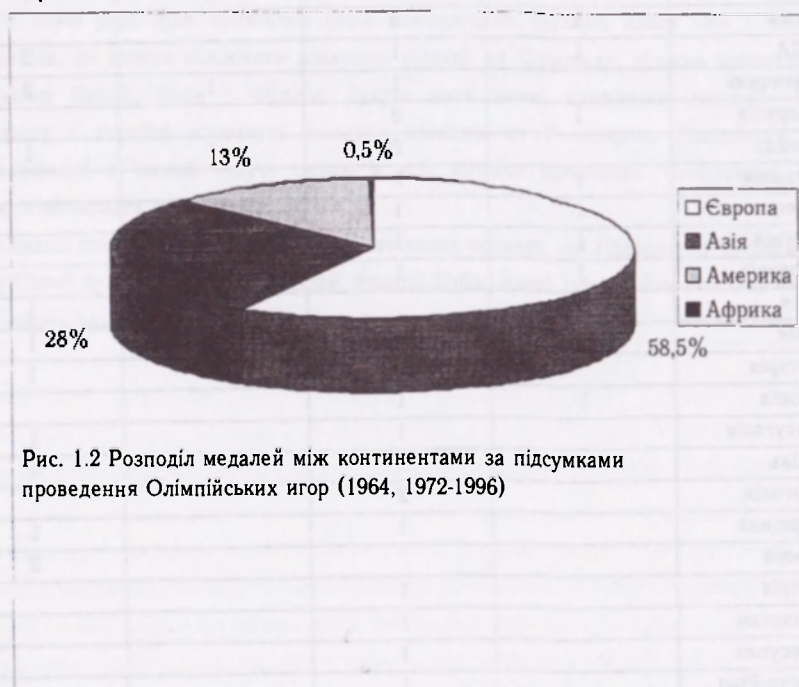


Рис. 1.2 Розподіл медалей між континентами за підсумками проведення Олімпійських ігор (1964, 1972-1996)

Для того, щоб брати участь в Олімпійських іграх у Сіднеї, необхідно завоювати ліцензії в значних міжнародних змаганнях. Минулий чемпіонат світу в Англії (1999), став першим етапом, на якому розігрувалися путівки на майбутній олімпійський турнір. Результати подані в таблиці 1.3.



Таблиця 1.3

## Підсумки чемпіонату світу (Англія, 1999)

Країни	Чоловіки		Жінки	
	Медалі	Ліцензії	Медалі	Ліцензії
1. Японія	5	5	6	6
2. Куба	2	3	6	5
3. Франція	1	4	3	4
4. Великобританія	1	2	3	5
5. Корея	3	4	1	2
6. Китай	1	1	2	6
7. Нідерланди	2	3	1	2
8. Іспанія			2	5
9. Туреччина	3	2		
10. Росія	2	4		
11. Бельгія	1		2	3
12. Канада	1	2		2
13. КНДР	1	1	1	1
14. Грузія	2	2		
15. ОША	1	1		2
16. Німеччина		1	1	2
17. Білорусія	1	3		
18. Польща		2	1	1
19. Бразилія	1	2		
20. Узбекистан	1	1		
21. Румунія	1	1		
22. Молдавія	1	1		
23. Чехія			1	1
24. Італія			1	1
25. Болгарія			1	1
26. Естонія	1	1		
27. Португалія		1		1
28. Ізраїль		1		1
29. Монголія		2		
30. Угорщина		1		1
31. Швеція				2
32. Австрія		1		
33. Казахстан		1		
34. Венесуела		1		
35. Пуерто-Ріко		1		
36. Вірменія		1		
37. Алжир				1
38. Азербайджан				1

Аналіз результатів чемпіонату дозволяє зробити такі висновки:

1. Найбільш успішно виступили японські дзюдоїсти, а також спортсмени Куби і Франції.
2. Зросла кількість країн, спортсмени яких завоювали медалі: серед чоловіків - 20, жінок - 15; ліцензії: чоловіки - 30, жінки - 23.
3. Спортсмени Німеччини, Польщі й Угорщини значно знизили рівень спортивних досягнень.
4. Підтвердили високий рівень майстерності дзюдоїсти Великобританії.
5. Вперше серйозно заявили про себе турецькі дзюдоїсти.
6. Спортсмени України вкрай невдало виступили на цьому спортивному форумі. Дзюдоїсти з країн, які входили до складу колишнього СРСР, показали гарні спортивні результати. На рахунку збірних команд Росії, Грузії, Білорусії, Узбекистану, Молдавії, Естонії, Казахстану, Вірменії й Азербайджану 8 медалей і 15 ліцензій.
7. Корейські і голландські спортсмени, а також дзюдоїстки з Китаю й Іспанії стабільно продемонстрували високу спортивну майстерність.

У 2000 році буде проведена серія міжнародних турнірів класу «А» і чемпіонати континентів, де можна завоювати додаткові ліцензії на Олімпіаду. Можна припустити, що спортсмени Японії, Куби і Франції будуть мати повні комплекти ліцензій. Росіяни, нідерландці і корейці привезуть чоловічі команди по 7 чоловік. Дзюдоїстки Китаю, Великобританії й Іспанії будуть подані в усіх вагових категоріях. Спортсмени України планують завоювати 4-7 ліцензій.

Аналіз співвідношення сил у світовому дзюдо показує, що лідерами на Олімпійських іграх у Сіднеї будуть дзюдоїсти з Японії, Франції, Куби і Кореї. Інші країни-учасниці (більш 25), зможуть завоювати від 1 до 2 медалей.

## Розділ 2. Змагальна діяльність дзюдоїстів

Аналіз стану сучасного дзюдо у світі і на Україні свідчить про зміни, які відбулися в різноманітних країнах протягом останніх десятиліть, що істотно відбилися на розвитку цього виду спорту (соціально-економічних, організаційно-управлінських, правових та ін.), у тому числі на системі спортивної підготовки і змагальної діяльності спортсменів. Відповідно даних А.А.Новікова, Б.Н.Шустіна [46], до інтенсивної розробки проблеми змагальної діяльності в спорті спеціалісти приступили 15-20 років тому [56, 71 та ін.]. Зокрема, протягом цього часу достатньо глибоко вивчена її теоретична частина, а також вирішено багато практичних питань, пов'язаних з підготовкою і організацією змагань.

Структура змагальної діяльності в єдиноборствах є складною через присутність у поєдинку варіативних ситуацій. Проте, незважаючи на істотні труднощі у вивченні багатьох аспектів спортивного тренування, питанням змагальної діяльності присвячена достатня кількість наукових праць. До найбільш значних досліджень можна віднести дисертації В.Ю.Фраєра [72], В.І.Пугачова [57], М.Н.Рахімова [58], С.Г.Адирхаєва [1] та ін., а також окремі розділи монографій і методичних посібників [47, 74 та ін.], наукові статті [2, 3, 45, 61 та ін.] і тези доповідей [40, 47 та ін.]. Аналогічні дослідження виконані і на матеріалі дзюдо [30, 42, 68].

Аналіз спеціальної літератури, досвіду передової спортивної практики і власних досліджень дозволяє виділити п'ять основних причин, які значно вплинули на зміни змагальної діяльності дзюдоїстів у світі.

До них варто віднести:

- розширення географії країн-учасниць у найбільших міжнародних змаганнях і зростання на них спортивної конкуренції;
- збільшення кількості змагань у році;
- зміни правил змагань;
- підвищення рівня фізичної, тактичної, технічної й інших видів підготовленості більшості учасників змагань;
- удосконалювання матеріально-технічного забезпечення процесу тренувань і змагань.

Перераховані чинники істотно вплинули на динаміку основних показників змагальної діяльності: техніко-тактичної підготовленості, коефіцієнта надійності атак і захистів (у стійці і лежачи), активності борців, інтервалу атаки, якості технічних дій і ін. За столітній період розвитку сучасного олімпійського руху, правила в боротьбі змінювалися більш 30 разів, час сутичок скоротився з 20 до 5 хв., зменшився арсенал реалізації технічних дій, зросла значимість тактики у поєдинку і тощо. Подібні зміни спостерігаються й у дзюдо. З цього впливає, що рівень реалізації спеціальної підготовленості у дзюдо багато в чому залежить

від ефективності компонентів структури змагальної діяльності.

У змагальній діяльності дзюдоїстів спеціалісти виділяють особливості, які характеризують різноманітні стилі поведінки спортсменів на змаганнях. Наприклад, С.Ф.Матвеев та ін. [40] виділили три основних типи реалізації структури змагальної діяльності у сучасному дзюдо: комбінаційний, темповий, силовий, які відрізняються особливостями ведення змагальних сутичок. За результатами роботи А.А.Македона, А.В.Дементьева [30] очевидно, що на сучасному етапі технічний арсенал використовуваних у сутичці прийомів помітно зменшується зі збільшенням вагових категорій спортсменів. Методи реєстрації змагальної діяльності дзюдоїстів [17, 18, 74 та ін.], дозволяють тренерам одержувати термінову інформацію про ефективність ведення змагальної діяльності їх підопічних. Ці зведення необхідні для оптимізації підготовки дзюдоїстів у різних утвореннях тренувального процесу.

Аналіз проведення чемпіонатів України та світу 1999 року, дозволив визначити не тільки моделі основних компонентів структури змагальної діяльності, але й охарактеризувати групові особливості реалізації техніко-тактичної майстерності провідних українських і найсильніших дзюдоїстів світу (рис. 2.1).

На базі вивчення спеціальної науково-методичної літератури [1, 45, 58 та ін.], виявлено шість основних показників структури змагальної діяльності, які мають високий кореляційний зв'язок у дзюдо. До них належать наступні: 1) коефіцієнт технічної підготовленості (КТП); 2) коефіцієнт надійності атаки (КНА); 3) коефіцієнт надійності захисту (КНЗ); 4) коефіцієнт активності (КА); 5) інтервал атаки (ІА); 6) інтервал успішної атаки (ІУА).

Згідно з результатами статистичної обробки показників змагальної діяльності, можна констатувати наступне:

- У призерів чемпіонату світу (чоловіків) - кількість захисних дій суттєво перевершує атакуючі і є самим високим показником; КТП, КНЗ й КА знаходяться на одному рівні в трьох вагових групах (легких, середніх й важких); великі розходження мають КНА й ІУА (практика показує, що одним кидком можна достроково закінчити сутичку); кожна друга атака є успішною; за винятком КНЗ й ІУА, решта показників нижче на 50% від максимуму; рівні показників структури змагальної діяльності практично однакові.
- У призерок чемпіонату світу рівень показників захисних дій нижче атакуючих лише у представників середніх вагових категорій; КТП й КНЗ в 1,5 рази менше у спортсменів важких вагових категорій, ніж у легких; КА приблизно однаковий, решта показників мають великі розходження; ІА приблизно 90 секунд; найбільш високими показниками необхідно вважати КНЗ та ІУА; компоненти змагальної діяльності мають великий розкид.

- У призерів чемпіонату України (чоловіків) - реалізація атакуючих прийомів знаходиться на одному рівні з захисними діями; найкращі показники техніко-тактичної підготовки у дзюдоїстів легких вагових категорій; КА і КТП вище, а КНЗ і ІУА нижче, ніж у переможців в Бірменгеми; найменші рівні показників мають ІА і ІУА, а КТП, КНА, КНЗ і КА - найвищі; взагалі, елементи структури змагальної діяльності схожі.

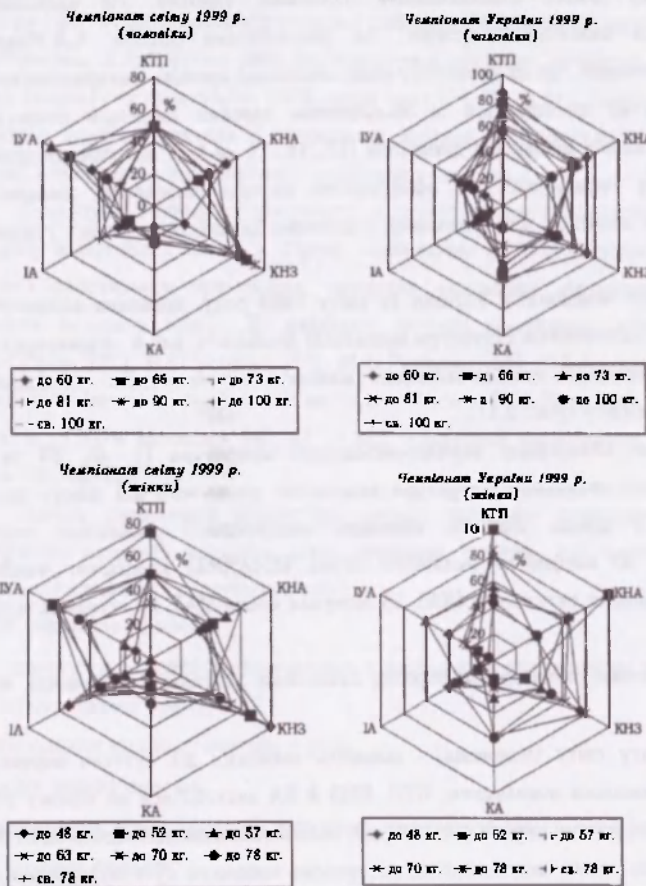


Рис. 2.1 Модельні характеристики змагальної діяльності провідних українських і кращих дзюдоїстів світу

- У призерок чемпіонату України рівень захисних дій практично такий, як і атакуючих; коефіцієнти техніко-тактичних дій дуже високі (свідчить про слабку конкурентну боротьбу на змаганнях); ІУА знаходиться, в середньому, в межах від 1 до 2 хвилини; показники змагальної діяльності мають більший розкид.

Реалізація техніко-тактичних дій у часі на чемпіонаті світу (1999) виглядає наступним чином: у чоловіків найбільш результативною за кількістю прийомів є 1 - 3-тя хвилини, у жінок - 2-га і 4-та (рис. 2.2). Приблизно, за одну хвилину відбувається не більше одного-двох результативних технічних прийомів. Більшість (66%) фінальних поєдинків закінчилися

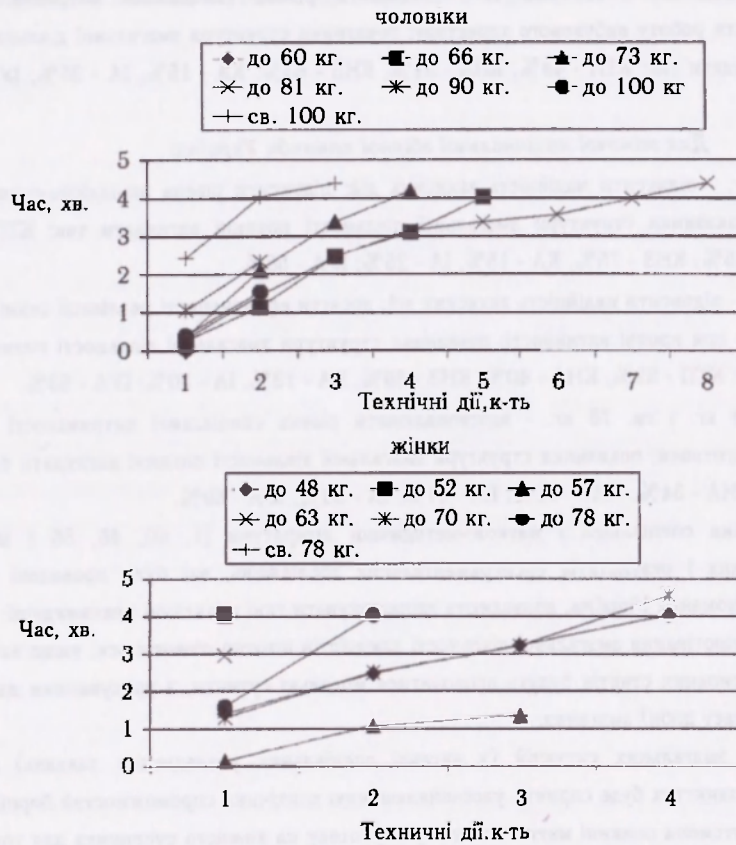


Рис. 2.2 Реалізація техніко-тактичної майстерності у фінальних сутичках чемпіонів світу 1999 р.

достроково.

З урахуванням результатів аналізу змагальної діяльності на чемпіонаті України й світу 1999 року, можливо рекомендувати групові моделі ведення поєдинку.

*Для чоловічої національної збірної команди України:*

- до 60 і 66 кг. - підвищити рівень захисних і атакуючих дій; приділити особливу увагу швидкісно-силовій підготовці; показники структури змагальної діяльності повинні

виглядати так: КТП - 50%, КНА - 42%, КНЗ - 70%, КА - 22%, ІА - 22%; ІУА - 53%.

- до 73 і 81 кг. - вдосконалювати атакуючі і контратакуючі прийоми; акцентувати увагу на роботі в боротьбі лежачи; показники структури змагальної діяльності повинні виглядати так: КТП - 50%, КНА - 34%, КНЗ - 67%, КА - 17%, ІА - 29%; ІУА - 58%.
- до 90 кг., 100 кг. і св. 100 кг. - підвишити рівень спеціальної витривалості; вдосконалювати роботу вибухового характеру; показники структури змагальної діяльності повинні виглядати так: КТП - 48%, КНА - 31%, КНЗ - 63%, КА - 15%, ІА - 35%; ІУА - 65%.

*Для жіночої національної збірної команди України:*

- до 48 і 52 кг. - підвишити надійність захисних дій; підвишити рівень швидкісно-силової підготовки; показники структури змагальної діяльності повинні виглядати так: КТП - 57%, КНА - 45%, КНЗ - 75%, КА - 15%, ІА - 25%; ІУА - 58%.
- до 57 і 63 кг. - підвишити надійність захисних дій; досягти ефективності реалізації техніко-тактичних дій при прояві активності; показники структури змагальної діяльності повинні виглядати так: КТП - 52%, КНА - 40%, КНЗ - 69%, КА - 13%, ІА - 30%; ІУА - 63%.
- до 70 кг., 78 кг. і св. 78 кг. - вдосконалювати рівень спеціальної витривалості та швидкісної підготовки; показники структури змагальної діяльності повинні виглядати так: КТП - 47%, КНА - 34%, КНЗ - 61%, КА - 11%, ІА - 34%; ІУА - 69%.

Узагальнення спеціальної і науково-методичної літератури [1, 40, 46, 56 і ін.], статистичних даних і результатів експериментальних досліджень, які були проведені на матеріалі збірної команди України, дозволяють запропонувати такі практичні рекомендації:

1. Ефективність протікання змагальної діяльності дзюдоїстів істотно підвищиться, якщо за 1-2 місяця до основних стартів будуть проводитися модельні сутички, з урахуванням дати (дня тижня і часу доби) змагання.
2. Моделювання змагальних ситуацій (у вигляді спеціальних ускладнених завдань) на тренувальних заняттях буде сприяти удосконалюванню психічних спроможностей борців.
3. Тренери і спортсмени повинні мати спеціальну картотеку на кожного суперника для того, щоб вивчати їхню манеру ведення боротьби. Крім того, наставникам спортсменів варто підібрати для спарингів із ними партнерів, які мають схожі з майбутніми конкурентами засоби ведення боротьби.
4. Протягом підготовки до основних змагань року, дзюдоїстам слід вести щоденники, в яких вказується характер, обсяг та інтенсивність зробленої роботи. Ці відомості враховуються для індивідуального планування змагальних навантажень на заключному етапі підготовки до олімпійського турніру.
5. З огляду на короткочасність протікання сутички особлива увага на заключному етапі підготовки приділяється підвищенню спеціальної витривалості і швидкісно-силових

якостей.

- 6. В процесі тренування, і удосконалювання прийомів і комбінацій у штучно утворюваних ускладнених умовах відбувається з орієнтацією на оцінки «іппон», «ваза-арі, а не на «юко» або «коко».
- 7. Модельні змагальні сутички, варто проводити за регламентом офіційних правил змагань.



### Розділ 3. Тестування підготовленості дзюдоїстів

Аналіз спеціальної літератури [11, 19, 56] і передової практики свідчать про те, що контроль за рівнем спеціальної підготовленості дзюдоїстів є істотним елементом процесу спортивного тренування. Результати обстежень різноманітних її сторін дозволяють не тільки вносити корективи в тренувальний процес у цілому, але й індивідуально керувати підготовкою спортсменів. Використання поточного оперативного і етапного контролю дозволяє управляти динамікою спортивної майстерності дзюдоїстів.

Проблеми контролю в олімпійському спорті є предметом пильного інтересу спеціалістів. Зокрема, застосування контролю як апарату керування тренуванням, описано ще на початку 50-х років у роботах А.Д.Новікова і Н.Г.Озоліна. Згодом, глибоке обґрунтування контролю в спорті знайшло відбиток у працях В.В.Петровського [50], М.А.Годіка [11], Ю.В.Верхошанського [10], В.В.Іванова [21], В.А.Запорожанова [19], В.М.Платонова [56] та ін.

Аналіз спеціальної літератури [35 та ін.] показав, що протягом останніх десятиріч: 1) розроблені й описані різноманітні характеристики контролю (педагогічні, фізіологічні, психологічні і тощо); 2) систематизовані матеріали тестування різноманітних видів підготовленості; 3) визначена технологія контролю як механізму керування, організації, планування, моделювання, прогнозування і відбору в процесі спортивної підготовки.

У спортивній боротьбі питаннями контролю займалися багато дослідників. У результаті чого, захищені дисертації [9, 24, 73 та ін.], опубліковані методичні посібники [6, 7, 15, 22 та ін.] та інші наукові матеріали. На матеріалі дзюдо, виконані кандидатські дисертації В.А.Нікіфоровим [44] і В.Г.Манолакі [33].

Відомо, що стан підготовленості спортсменів залежить від рівня розвитку швидкісних якостей, сили, витривалості та координації [35, 56 та ін.]. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури [33, 38 та ін.] показав, що в дзюдо стержневими якостями, які забезпечують спортивний результат є швидкісно-силові спроможності і спеціальна витривалість.

З урахуванням специфіки дзюдо, швидкісно-силові якості спортсменів доцільно визначати за ефективністю роботи трьох основних груп м'язів: плечового пояса, ніг і черевного пресу. У результаті вивчення літератури [6, 7, 15, 22 та ін.] і передового практичного досвіду, розроблені контрольні нормативи й оцінні шкали для членів чоловічої і жіночої національних збірних команд України.

**Контроль швидкісно-силової підготовленості (чоловіків)**

1. Підтягування на щабліні за 20 сек., к-сть (для вагових категорій 60-81 кг.) (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Нормативи швидкісно-силової підготовленості

рівень оцінки		
задовільний	гарний	відмінний
17	19	21

2. Згинання рук в упорі лежачи за 20 сек., к-сть. (для вагових категорій 90 кг. і вище) (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Нормативи швидкісно-силової підготовленості

рівень оцінки		
задовільний	гарний	відмінний
25	25	33

3. Лазання по канату на 4 м. без допомоги ніг, сек. (табл. 3.3)

Таблиця 3.3

Нормативи швидкісно-силової підготовленості

рівень оцінки					
60 - 81 кг.			90 кг. і вище		
задовільний	гарний	відмінний	задовільний	гарний	відмінний
7	6	5	9	8	7

4. Стрибок у довжину з місця, см. (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Нормативи швидкісно-силової підготовленості

рівень оцінки					
60 - 81 кг.			90 кг. і вище		
задовільний	гарний	відмінний	задовільний	гарний	відмінний
240	255	270	230	240	250

5. Згинання тулуба, яке виконується із положення лежачи на спині за 20 сек., к-сть. (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

## Нормативи швидкісно-силової підготовленості

рівень оцінки					
60 - 81 кг.			90 кг. і вище		
задовільний	гарний	відмінний	задовільний	гарний	відмінний
20	23	26	14	17	20

**Контроль швидкісно-силової підготовленості (жінок)**

1. Лазання по канату на 4 м. без допомоги ніг, сек. (табл. 3.6)

Таблиця 3.6

## Нормативи швидкісно-силової підготовленості

рівень оцінки					
43 - 63 кг.			70 кг. і вище		
задовільний	гарний	відмінний	задовільний	гарний	відмінний
8	7	6	10	9	8

2. Згинання рук в упорі лежачи за 20 сек., к-сть. (табл. 3.7)

Таблиця 3.7

## Нормативи швидкісно-силової підготовленості

рівень оцінки					
43 - 63 кг.			70 кг. і вище		
задовільний	гарний	відмінний	задовільний	гарний	відмінний
25	29	33	20	24	28

3. Стрибок у довжину з місця, см. (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

## Нормативи швидкісно-силової підготовленості

рівень оцінки					
43 - 63 кг.			70 кг. і вище		
задовільний	гарний	відмінний	задовільний	гарний	відмінний
220	230	240	200	210	220

4. Згинання тулуба, яке виконується із положення лежачи на спині за 20 сек., к-сть. (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

## Нормативи швидкісно-силової підготовленості

рівень оцнки					
43 - 63 кг.			70 кг. і вище		
задовільний	гарний	відмінний	задовільний	гарний	відмінний
16	19	22	11	14	17

Аналіз передової спортивної практики, аналіз літератури [6, 7, 9, 15, 19, 22, 25, 56, 73 та ін.] і результатів власних досліджень за розвитком швидкісно-силових спроможностей у дзюдоїстів дозволяють зробити висновки:

1. Недостатній рівень розвитку спеціальної м'язової сили дзюдоїстів, істотно впливає на якість реалізації їх техніко-тактичної майстерності.
2. У залежності від ступеня участі м'язів у змагальній діяльності, групи м'язів дзюдоїста можна умовно розділити на основні і додаткові. З огляду на кваліфікацію і тип змагальної діяльності, співвідношення прояву зусиль у м'язових групах буде різноманітним.
3. Контроль силової підготовленості дзюдоїстів здійснюється таким чином. Оцінка статичних і динамічних показників сили виконується за допомогою електрографі, тензометрії, динамометрії й ін. С визначеним ступенем достовірності, силові спроможності обумовлюються використанням педагогічного тестування: кидки партнера або манекену.
4. В умовах короткочасної і динамічної роботи, крім прояву сили, значна роль належить у сутичках швидкісно-силовим якостям. Тому, раціоналізація засобів і методів удосконалювання швидкісно-силових спроможностей дзюдоїстів у тренувальних заняттях дозволить здійснити змагальну діяльність ефективно, відповідно до вимог сучасного регламенту.
5. Для підвищення рівня швидкісно-силових спроможностей дзюдоїстів, необхідно: а) роздільне і локальне підвищення швидкісних і силових якостей (особливо у підготовчому періоді); б) далі інтегральне підвищення швидкісно-силових спроможностей (особливо в етапах попередньої і безпосередньої підготовки); в) широко використовувати пасивну й активну протидію; г) програми, спрямовані на підвищення швидкісно-силових спроможностей, застосовувати в комплексі на початку заняття і на фоні стомлення.

Протягом останніх десятиріч, дослідниками пропонувалися різноманітні тести для оцінки спеціальної витривалості. Найбільш поширеним у практиці є тест, запропонований П.А.Рожковим та ін. [60].

### Тест за контролем спеціальної витривалості

Дзюдоїст із партнером рівної ваги виконує протягом 40 секунд 4 кидки, потім спурт із 8 кидків (темп максимальний). Виконується 5 сполучень, що відповідає тривалості сутички в дзюдо (рис. 3.1). Коефіцієнт спеціальної витривалості (КСВ), оцінюється за формулою (ф. 3.1) і шкалою (табл. 3.10).

1 серія = 40 сек. (4 кидки) + спурт (8 кидків) (t=...)

↓

2 серія = 40 сек. (4 кидки) + спурт (8 кидків) (t=...)

↓

3 серія = 40 сек. (4 кидки) + спурт (8 кидків) (t=...)

↓

4 серія = 40 сек. (4 кидки) + спурт (8 кидків) (t=...)

↓

5 серія = 40 сек. (4 кидки) + спурт (8 кидків) (t=...)

Рис. 3.1 Послідовність виконання серій тесту для визначення спеціальної витривалості.

$$\text{Ф. 3.1} \quad \text{КСВ} = \frac{t_{\text{мін.}} \cdot 100}{t_{\text{порівн.}}} + \frac{t_{\text{эт. (12 с.)}} \cdot 100}{t_{\text{мін.}}}$$

де,  $t_{\text{мін.}}$  - найменший час спурту;

$t_{\text{эт.}}$  - еталонний час = 12 сек.;

$t_{\text{порівн.}}$  - середня тривалість спуртів.

Таблиця 3.10

#### Оцінка спеціальної витривалості

КСВ	Рівень
до 135 у.о.	незадовільний
до 145 у.о.	нижче середнього
до 155 у.о.	середній
до 165 у.о.	понад середній
до 175 у.о.	гарний
понад 175 у.о.	відмінний

Аналіз даних спеціальної літератури [6, 7, 15, 19, 22, 56 та ін.] і практики, дозволив сформулювати такі методичні положення:

1. Проведення сутичок протягом п'ятих хвилин, потребує високого рівня розвитку спеціальної витривалості.

2. Найбільш об'єктивні показники спеціальної витривалості мають місце при виконанні кидків на тренувальних мішках (манекенах).
3. Для контролю за динамікою рівня спеціальної витривалості, необхідно повторювати тестування систематично через визначені інтервали часу (тижні, місяці).
4. Тести за контролем швидкісно-силових спроможностей і спеціальної витривалості, можуть використовуватися в тренувальному процесі для підвищення рівня майстерності дзюдоїстів і при підготовці до відповідальних змагань.

#### Розділ 4. Навантаження у підготовці дзюдоїстів високого класу

Вимоги, запропоновані сучасною спортивною практикою до організму спортсменів, змушують вносити істотні корективи в процес спортивного тренування. Перед спеціалістами виникає ряд проблем, серед яких найбільш складною є планування тренувальних навантажень [35, 36, 54, 56].

Навантаження в спорті вивчалися багатьма дослідниками. Наприкінці XIX - початку XX сторіччя видаються класичні праці К.Бернарда, Н.Е.Введенського, А.Моссо, І.П.Павлова, І.М.Сеченова й ін. В них розроблена методологія досліджень навантажень із позицій природних наук.

Роботи послужили основою для формування теорії тренувальних навантажень в спорті. З'являються роботи, виконані на матеріалі спорту вищих досягнень М.В.Лейніком, Ю.В.Фольбортом, Н.І.Путіліним, Н.Н.Яковлевим, Р.В.Чаговцем та ін. [53].

В.В.Петровський запропонував режими тренувальних навантажень і відпочинку в занятті і між ними [49, 50 та ін.]. Вивчається вплив великих навантажень на організм спортсменів [14, 43 та ін.]. У роботах М.А.Годіка [11, 12] даються рекомендації по контролю тренувальних і змагальних навантажень. Л.П.Матвеев [34, 35] і В.М.Платонов [54, 55, 56, 71] описали і класифікували навантаження в олімпійському спорті. Проводяться дослідження тренувальних навантажень закордоном [77, 79, 82 та ін.]. Вплив тренувальної роботи на організм спортсменів там розглядається з медико-біологічних позицій.

Значний внесок у вивчення проблеми планування тренувальних навантажень у спортивній боротьбі внесли: А.А.Ленц, А.А.Новіков, Б.М.Рибалко, Г.С.Туманян, В.С.Дахновський, Б.Н.Шустін, В.А.Нікулічев, В.А.Геселевич, М.С.Фідаров та ін. На матеріалі дзюдо дослідження проводяться С.Ф.Матвеевим, В.І.Ситніком, В.В.Шияном, О.А.Сиротіним та ін.

З проблем планування навантажень дзюдоїстів захищені дисертації [4, 29, 37, 70 і ін.], публікуються навчальні і науково-методичні посібники. Наприкінці 60-х - початку 70-х рр., в основному, розглядалися загальні положення теорії тренувальних навантажень, надалі - питання планування навантажень у структурних утвореннях. У останні роки кількість подібних публікацій у цій області помітно знизилася. До основних причин, що пояснюють подібне положення можна віднести не тільки особливості соціально-економічної ситуації в Україні, але й деформацію раніше ефективної системи обміну науковою інформацією між колишніми республіками СРСР.

Вивчення спеціальної літератури [38, 54, 56 та ін.] показало, що при дослідженні навантажень у дзюдо вирішувалися такі задачі: 1) оптимізації керування тренувальним процесом у предзмагальному і змагальному періодах; 2) розподілу тренувальних навантажень на етапах багаторічної підготовки; 3) раціонального чергування навантажень і відпочинку в заняттях, мікро-, мезо- і макроциклах; 4) контролю тренувальних і змагальних навантажень; 5) використання великих навантажень; 6) протікання відновлення після занять.

Аналіз результатів досліджень [40, 46 та ін.] вказує на істотне збільшення навантажень у дзюдо за останні три десятиліття років (табл. 4.1). Подальше підвищення обсягів і інтенсивності тренувальної роботи може призвести не тільки до уповільнення темпів приросту спеціальної працездатності організму і рівня спортивних досягнень, але що ще гірше, - до негативних наслідків для здоров'я спортсменів.

Таблиця 4.1

Динаміка компонентів тренування в спортивній боротьбі  
в перші сім місяців кожного року в 1973-1996 роки

Періоди макроциклів	Роки			
	1960	1970	1980	1990
Підготовчий	1	1-2	3-4	5-6
Змагальний	-	2-3	4-5	7-8
Перехідний	-	-	-	-

За даними комплексних наукових і диспансерних досліджень у спортсменів, які надмірно збільшили тренувальні і змагальні навантаження, почастишали випадки перенапруги серця, основних функціональних систем, виникнення травматизму. По кількості травм і захворювань - єдиноборці поступаються тільки представникам спортивних ігор.

Відомо, що елітні спортсмени відрізняються винятково високим ступенем адаптованості до тренувальних впливів. Тому застосування комплексів вправ різнобічного впливу на організм найчастіше не дає очікуваного ефекту за трьома основними причинами: 1 - вичерпання адаптованих ресурсів, обумовлених генетичними чинниками; 2 - перенасичення ранніх етапів тренування стресовими програмами; 3 - порушення закономірностей формування структури підготовленості дзюдоїстів [40, 80].

Аналіз результатів власних досліджень показав, що сьогодні необхідно перенести акценти в процесі тренування з кількісних показників навантажень на її якісні характеристики. Зокрема, шляхом планування в предзмагальних мікроциклах 5-7 занять із навантаженнями великого розміру, із них, до 3-4 занять із використанням програм, щодо локального впливу на організм спортсменів (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

Динаміка занять із великими навантаженнями в мікроциклах етапу вищих досягнень у дзюдо

Періоди макроциклів	Р о к и			
	1960	1970	1980	1990
Підготовчий	1	1-2	3-4	5-6
Змагальний	-	2-3	4-5	7-8
Перехідний	-	-	-	-



Серед основних причин, що впливають на динаміку показників тренувальних і змагальних навантажень у 90-ті роки, можна виділити такі: удосконалювання правил змагань; збільшення кількості турнірів і сутичках у році; прагнення до використання фармакологічних засобів стимуляції працездатності на шкоду педагогічним засобам і методам; підвищення рівня загальної і спеціальної підготовки.

Пошук шляхів ефективного застосування навантажень дзюдоїстами високого класу, в основному повинний бути спрямований на раціональне чергування занять із різноманітним за розміром і спрямованістю впливом на організм, використанням програм занять, які активізують процеси відновлення.

Висновки отримані шляхом вивчення спеціальної літератури і проведення власних досліджень, дозволяють підтвердити, що результати показані в змаганнях з дзюдо, повною мірою залежать від характеру виконання тренувальної роботи в предзмагальному етапі підготовки [37, 80].

Для планування навантажень у підготовці дзюдоїстів, необхідно знати не тільки їхню характеристику, але й особливості чергування роботи з відпочинком у занятті і між ними. Відомо, що навантаження можуть класифікуватися за характером: тренувальні і змагальні, специфічні і неспецифічні, локальні, часткові і глобальні; за розміром: малі, середні, значні і великі; за спрямованістю: швидкісні, силові, координаційні і тощо. Розмір тренувальних і змагальних навантажень у дзюдо можна визначити з двох сторін: зовнішньої і внутрішньої. Зовнішня - відбиває обсяг і інтенсивність роботи (її кількість і напруженість). Внутрішня - показує вплив роботи на організм і його відповідну реакцію [34, 35, 38, 54, 56 та ін.].

Встановлено, що кількість тренувальних занять в окремих ударних мікроциклах у дзюдо перевищує цифру 14, а занять із великими навантаженнями буває біля 4-6. Тому, сьогодні практично неможливо використовувати класичні режими тренувальних навантажень [76], після яких повне відновлення настає в межах 36-48 часів.

У роботі Л.П.Матвєєва [34] запропонований варіант, у якому чергове тренувальне заняття проводиться на фоні значного невідновлення після попереднього. Стомлення після нього виражено сильніше, а фаза надвідновлення (суперкомпенсації) досягне найбільшого рівня. Ефективність розробленої В.М.Платоновим [54, 56] схеми чергування навантажень із різноманітним розміром і переважною спрямованістю - експериментально підтверджена в дослідженнях, виконаних на матеріалі дзюдо [37].

Таким чином, застосування у практиці раціонального чергування занять із різноманітними за спрямованістю і розміром навантаженнями в мікроциклах наочно підтверджує головну роль педагогічних засобів і методів підвищення працездатності кваліфікованих дзюдоїстів, підвищує ефективність керування тренувальним процесом.

Реєстрацію навантажень у тренувальному процесі можна виконувати двома засобами: педагогічним та інструментальним. Кожний із них має плюси і мінуси. Позитивним при використанні педагогічних методів є: 1) відсутність необхідності у застосуванні складного обладнання (тільки секундомір); 2) можливість охоплення великої кількості спортсменів; 3) мінімальні перешкоди в реалізації тренувальних програм. До хиб варто віднести не повну інформативність і об'єктивність отриманих даних.

У порівнянні з інструментальними методами, педагогічні - одержали найбільше поширення в спортивній практиці. Вперше, метод контролю інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень комплексно вивчався на матеріалі дзюдо В.І.Ситніком у 1974 році.

Цей метод достатньо простий. В процесі тренувального заняття реєструється частота серцевих скорочень (ЧСС) і визначається час (у хвиликах), витрачений на виконання вправ. Далі за таблицею 4.3, ЧСС після виконаного завдання перекладають у бали і множать на кількість хвилин. Результат виражається в умовних одиницях (у.о.).

Таблиця 4.3

Шкала інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень у дзюдо [70]

Інтенсивність	Бали	ЧСС (уд/10 сек.)	ЧСС (уд/1 хв.)
Велика	8	32	192
	7	30-31	180-186
Значна	6	28-29	168-174
	5	26-27	156-162
Середня	4	24-25	144-150
	3	22-23	132-138
Мала	2	20-21	120-126
	1	18-19	108-114

Надалі, цей метод експериментально перевірявся на дзюдоїстах високого класу. Відповідно з результатами досліджень С.В.Сурихіна [69], тренувальні заняття, спрямовані на удосконалювання техніки, тактики і заняття по загальному фізичній підготовці, відрізняються за розміром навантажувальної «вартості». Модельні схватки за інтенсивністю роботи виявилися нижче окремих тренувальних занять [66].

З огляду на дані М.А.Годіка [11], пряма залежність між ростом інтенсивності роботи і розміром ЧСС зберігається тільки в зонах малих і середніх навантажень. При підвищенні потужності фізичної роботи розмір відповідних зусиль різноманітних систем організму значно зростає. Тому, відносна «вартість» значних і великих навантажень у таблиці 4.3, явно занижена [66].

У 1978 році, В.А.Сорваним розроблена й апробована шкала оцінки тренувальних і змагальних навантажень (табл. 4.4). Збільшення ЧСС на 6 уд./хв. у роботі малої потужності оцінюється в 1 бал, у роботі середньої потужності - 2-3 бала, у роботі максимальної потужності в 4-8 балів.

Таблиця 4.4

## Шкала оцінки фізичних навантажень у дзюдо [66]

Спрямованість навантаження	ЧСС за 1 хв.	ЧСС за 10 с.	Оцінка в балах
Переважно аеробна	114	19	1
	120	20	2
	126	21	3
	132	22	4
	138	23	5
	144	24	6
	150	25	7
	156	26	8
Змішана аеробно-анаеробна	162	27	10
	168	28	12
	174	29	14
	180	30	17
Переважно анаеробна	186	31	21
	192	32	25
	198	33	33
	204	34	38
	210	35	42
	216	36	46
	222	37	50

Оцінювати навантаження в тренувальному занятті можна за такими критеріями: велика - 990 у.о. і більш; значна - 750-960 у.о.; середня - 510-720 у.о.; мала - 480 у.о. і менш.

Контролюючи розмір навантажень у процесі спортивної підготовки, тренери одержують показники, що обґрунтовують прийняття управлінських рішень. До основного з них, можна віднести такі: 1) обсяг і інтенсивність роботи протягом заняття; 2) рівень функціонального стану і працездатності спортсмена; 3) характер і динаміку відбудовних процесів організму дзюдоїстів.

Аналіз передової спортивної практики, спеціальної літератури [38, 40, 56, 66 та ін.] і результатів власних досліджень свідчить про те, що планувати навантаження в тренувальному процесі дзюдоїстів високого класу необхідно з урахуванням таких методичних положень:

- динаміка обсягу й інтенсивності роботи в макроциклах залежить від кількості і розподілу в часі основних і додаткових змагань у році;
- акцентувати увагу на реалізацію якісних показників тренування (заняття з великими і локальними навантаженнями);
- підбирати адекватно рівню підготовленості дзюдоїстів розмір і характер тренувальних навантажень;
- дотримуватися хвилеподібної динаміки тренувальних навантажень;
- знижувати розмір і спрямованість роботи після серії занять із великими і значними навантаженнями до повного відновлення організму;
- використовувати засоби відновлення: традиційні (масаж, сауна, сон, прогулянки, переключення) і нетрадиційні (лікарські ванни, вітамінні і харчові добавки й ін.).

## **Розділ 5. Заключна програма підготовки дзюдоїстів України до Олімпійських ігор у Сіднеї**

Підготовка дзюдоїстів будується з чотирьох річних циклів [26, 35, 36, 38, 53, 54, 56, 63 та ін.]. У першому, після Олімпійських ігор році, дзюдоїсти виконують найменший обсяг змагальної практики і тренувальної роботи [56]. Протягом цього року, здійснюється переведення функціональних можливостей спортсменів на якісно інший рівень. Відбувається часткова зміна поколінь у національній збірній, вносяться корективи в техніку і тактику змагальної діяльності.

Протягом наступних двох років, дзюдоїсти істотно підвищують рівень фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовленості. Їхня спортивна майстерність реалізується на значних міжнародних змаганнях і турнірах [35].

Останній рік олімпійського чотирьохріччя є вирішальним періодом підготовки спортсменів [26, 53, 56, 63]. Його основна мета складається в тому, щоб у заплановані терміни підготувати дзюдоїстів до завоювання найвищих олімпійських нагород. Формування основних задач підготовки виглядає таким чином: 1) завоювати заплановані ліцензії на Олімпійський турнір; 2) продемонструвати високу спортивну майстерність у турнірах класу «А», чемпіонаті Європи й інших престижних змаганнях; 3) підвищити кількість спеціально-підготовчої роботи, у порівнянні з попередніми роками в 1,5 - 2 рази; 4) удосконалити рівень підготовленості (техніко-тактичної, психічної й ін.) у тренувальних заняттях і офіційних змаганнях; 5) планувати тренувальний процес і змагальну діяльність дзюдоїстів, відповідно до тимчасових меж і умов проведення олімпійського турніру в Сіднеї.

Відповідно до плану-календаря офіційних стартів, останній рік підготовки до Олімпійських ігор складається з трьох макроциклів. У першому структурному утворенні, дзюдоїсти готуються до участі в серії міжнародних турнірів класу «А» для завоювання олімпійських ліцензій. Між змаганнями, здійснюється тренувальна робота на місцях і коротких предзмагальних зборах.

Другий макроцикл, вирішує задачі безпосередньої підготовки спортсменів до чемпіонату Європи в Польщі (18-21 травня 2000 р.). Протягом цього періоду, кандидати і члени національної збірної команди України візьмуть участь у двох тренувальних зборах і одному міжнародному турнірі (Слов'янськ, 17-18 квітня 2000 р.).

Заключний макроцикл підготовки дзюдоїстів, починається після чемпіонату Європи і протриває до Олімпійських ігор (16-22 вересня, 2000 р.). Він включає: заняття на місцях; чотири тренувальних збори; контрольний старт на міжнародному турнірі. Три макроцикла складаються з таких мезоциклів (табл. 5.1):

Таблиця 5.1

Трьохциклове планування підготовки дзюдоїстів до Олімпійських ігор у Сіднеї

Макроцикли	Мезоцикли
Перший макроцикл	з 9 по 26 грудня 1999 р. – базовий
	з 27 грудня 1999 р. по 21 січня 2000 р. – предзмагальний
	з 22 січня по 2 квітня – змагальний
Другий макроцикл	з 3 квітня по 1 травня – предзмагальний
	з 2 по 21 травня – змагальний
Третій макроцикл	з 22 травня по 18 червня – утягуючий
	з 19 червня по 3 серпня – базовий
	з 4 серпня по 1 вересня – предзмагальний
	з 2 по 22 вересня – змагальний

Заключний етап підготовки до головних стартів чотирьохріччя, складають три мезоцикла: базовий, предзмагальний і змагальний. Особливості цього періоду: удосконалювання видів підготовленості в різних кліматичних умовах; моделювання змагальної діяльності дзюдоїстів на місцях і зборах.

При розробці заключної програми підготовки спортсменів до Олімпійських ігор, враховуються характеристики основних показників спортивної підготовленості кращих українських і сильніших дзюдоїстів світу [26, 35, 53, 56, 81].

### 5.1. Підготовка дзюдоїстів в останніх трьох макроциклах.

При розробці програми підготовки спортсменів до Олімпійських ігор, насамперед враховується календар запланованих змагань [36, 56, 59]. Відомо, що ефективно удосконалювання основних сторін підготовленості дзюдоїстів можливо в процесі змагальної діяльності. Тому, при плануванні організаційно-методичних заходів у рамках підготовки національної збірної команди України до значних міжнародних турнірів, враховуються особливості майбутнього олімпійського турніру.

Систему змагань у 2000 році, складають два типи змагань: основні і додаткові. До першого - належать міжнародні турніри класу «А».

Для завоювання олімпійських ліцензій, необхідно зайняти одне з перших восьми місць на чемпіонаті світу 1999 року або за рейтингом Європейської Спілки дзюдо потрапити в число дев'ятох сильніших (чоловіки) і п'ятох сильніших (жінки) у кожній ваговій категорії,

приймаючи участь у міжнародних турнірах класу «А» та чемпіонаті Європи (у залік входять три кращих результати змагань і чемпіонат Європи) (табл. 5.2).

Таблиця 5.2

Нарахування очок		
Зайняті місця в змаганнях	Міжнародні турніри	Чемпіонат Європи
1 м.	50	ліцензія
2 м.	30	60
3 м.	20	40
5 м.	10	20
7 м.	5	10
16 м.	3	6
1 перемога	1	2

До участі в турнірах допускаються:

1. Інші континентальні Спілки - по одному учаснику у ваговій категорії;
2. Федерації Європейської Спілки - 10 чоловіків і 10 жінок (не більше двох учасників у ваговій категорії);
3. Країни організатори - 4 учасника у ваговій категорії (у залік входять два кращих результати).

Відбір у національну команду необхідно здійснювати у три етапи: 1) до міжнародних турнірів; 2) до чемпіонату Європи; 3) до Олімпійських ігор.

На I-му етапі, відбір проводиться за підсумками змагальної діяльності (кубок України) і поглибленого медичного обстеження.

На II-му - за результатами шести міжнародних турнірів (по найбільшій кількості очок).

На III-му - право участі в Олімпійських іграх у Сіднеї одержать ті, хто завоює ліцензії в міжнародних турнірах і чемпіонаті Європи.

Для рішення задач завоювання олімпійських ліцензій варто брати участь у турнірах, де спортивна конкуренція вважається мінімальною (наприклад, на змаганнях у Москві, Софії, Будапешті, Празі, Варшаві й ін.). Необхідною умовою і задачею поставленої перед спортсменами є демонстрація на них найвищих спортивних можливостей.

Аналіз спеціальної літератури і досвіду передової спортивної практики, дозволив розробити програму підготовки українських дзюдоїстів до участі в міжнародному турнірі у Москві (22-23 січня, 2000 р.) (табл. 5.3, 5.4). Підготовка спортсменів до інших турнірів класу «А» формуються по аналогічній схемі з урахуванням закономірностей побудови, щодо тривалого змагального періоду.

Таблиця 5.3

Програма підготовки (чоловіки: 81 кг., 93 кг., 100 кг. і + 100 кг., жінки: 63 кг., 70 кг., 78 кг. і +78 кг.)

дні		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21						
		грд.	грд.	грд.	грд.	грд.	грд.	грд.	грд.	грд.	грд.	грд.	грд.	грд.	грд.	грд.	грд.						
спрямованість	ра. тр.	-	-	-	коорд.	швид.	аероб.	-	гнучк.	шв.-си	коорд.	аероб.	швид.	аероб.	-	швид.	шв.-си						
	веч. тр.	-	фізич.	аероб.	шв.-си	аероб.	шв.-си	-	анаер.	аероб.	анаер.	аероб.	-	шв.-си	-	коорд.	аероб.						
зміст	ра. тр.	АВ	НИИ	ДИСП	СФП	СФП	СФП	лазня	СФП	СФП	СФП	ЗФП	СФП	СФП	лазня	СФП	УТТМ						
	веч. тр.	НДІ	тест	ЗФП	ЗФП	гра	УТТМ	АВ	ЗФП	гра	УТТМ	гра	АВ	УТТМ	АВ	гра	СФП						
навантаження	ра. тр.	-	-	-	сер.	мал.	мал.	сер.	вел.	вел.	вел.	сер.	вел.	мал.	сер.	знач.	знач.						
	веч. тр.	-	сер.	мал.	знач.	сер.	вел.	-	знач.	сер.	знач.	сер.	-	вел.	-	вел.	вел.						
види мікроциклів		утігуючий						ударний						ударний									
типи мезоциклів		базовий																					
дні		22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6						
		грд.	грд.	грд.	груд.	грд.	грд.	грд.	грд.	грд.	грд.	січ.	січ.	січ.	січ.	січ.	січ.						
спрямованість	ра. тр.	анаер.	аероб.	гнучк.	фізич.	-	коорд.	швид.	анаер.	швид.	коорд.	швид.	-	швид.	шв.-си	анаер.	аероб.						
	веч. тр.	аероб.	шв.-си	-	аероб.	-	аероб.	шв.-си	аероб.	аероб.	-	шв.-си	-	коорд.	аероб.	аероб.	шв.-си						
зміст	ра. тр.	СФП	УТТМ	СФП	тест	лазня	УТТМ	УТТМ	УТТМ	УТТМ	УТТМ	корд.	лазня	УТТМ	УТТМ	УТТМ	гра						
	веч. тр.	гра	СФП	АВ	корд.	АВ	УТТМ	СФП	УТТМ	гра	АВ	корд.	АВ	УТТМ	УТТМ	УТТМ	УТТМ						
навантаження	ра. тр.	вел.	сер.	знач.	мал.	мал.	сер.	вел.	мал.	знач.	сер.	вел.	мал.	сер.	знач.	вел.	сер.						
	веч. тр.	вел.	вел.	-	вел.	-	мал.	сер.	вел.	сер.	-	вел.	-	вел.	вел.	вел.	вел.						
види мікроциклів		ударний					утігуючий					ударний											
типи мезоциклів		базовий					предзмагальний																
дні		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22						
		січ.	січ.	січ.	січ.	січ.	січ.	січ.	січ.	січ.	січ.	січ.	січ.	січ.	січ.	січ.	січ.						
спрямованість	ра. тр.	швид.	знач.	-	фізич.	шв.-си	шв.-си	швид.	коорд.	шв.-си	-	швид.	коорд.	-	аероб.	шв.-си	-						
	веч. тр.	-	шв.-си	-	анаер.	швид.	аероб.	втр.	-	шв.-си	-	шв.-си	аероб.	шв.-си	швид.	-	-						
зміст	ра. тр.	СФП	шв.-си	лазня	тест	УТТМ	УТТМ	УТТМ	УТТМ	корд.	лазня	УТТМ	УТТМ	АВ	УТТМ	УТТМ	УТТМ						
	веч. тр.	АВ	шв.-си	АВ	УТТМ	УТТМ	гра	УТТМ	АВ	шв.-си	АВ	УТТМ	гра	УТТМ	УТТМ	АВ	УТТМ						
навантаження	ра. тр.	знач.	шв.-си	мал.	сер.	вел.	мал.	вел.	сер.	шв.-си	мал.	сер.	знач.	-	сер.	сер.	-						
	веч. тр.	-	шв.-си	-	знач.	вел.	сер.	знач.	-	шв.-си	-	мал.	мал.	знач.	мал.	-	-						
види мікроциклів		ударний			швидісний						змагальний												
типи мезоциклів		предзмагальний																					



Таблиця 5.4

Програма підготовки (чоловіки: 60 кг., 66 кг. і 73 кг., жінки: 48 кг., 52 кг. і 57 кг.)

дні		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22						
		грд.	грд.	грд.	грд.	грд.	грд.	грд.	грд.	грд.	грд.	грд.	грд.	грд.	грд.	грд.	грд.						
спрямованість	ра. тр.	-	-	шв.-си	коорд.	швид.	аероб.	-	гнучк.	шв.-си	коорд.	аероб.	швид.	аероб.	-	швид.	шв.-си						
	веч. тр.	фізич.	аероб.	швид.	шв.-си	аероб.	шв.-си	-	анаер.	аероб.	анаер.	аероб.	-	шв.-си	-	коорд.	аероб.						
зміст	ра. тр.	НДІ	ДИСП	ЗФП	СФП	СФП	СФП	лазня	СФП	СФП	СФП	ЗФП	СФП	СФП	лазня	СФП	УТТМ						
	веч. тр.	тест	ЗФП	СФП	ЗФП	гра	СФП	АВ	ЗФП	гра	УТТМ	гра	АВ	СФП	АВ	гра	СФП						
навантаження	ра. тр.	-	-	сер.	сер.	мал.	вел.	мал.	сер.	вел.	вел.	вел.	сер.	вел.	мал.	сер.	знач.						
	веч. тр.	сер.	мал.	мал.	знач.	сер.	вел.	-	знач.	сер.	знач.	сер.	-	вел.	-	вел.	вел.						
види мікроциклів		утягуючий						ударний						ударний									
типи мезоциклів		базовий																					
дні		23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7						
		грд.	грд.	груд.	січ.	груд.	груд.	груд.	груд.	груд.	січ.	січ.	січ.	січ.	січ.	січ.	січ.						
спрямованість	ра. тр.	анаер.	аероб.	гнучк.	фізич.	-	коорд.	швид.	анаер.	швид.	коорд.	шв.-си	-	швид.	шв.-си	анаер.	аероб.						
	веч. тр.	аероб.	шв.-си	-	шв.-си	-	аероб.	шв.-си	аероб.	аероб.	-	шв.-си	-	коорд.	аероб.	аероб.	шв.-си						
зміст	ра. тр.	СФП	УТТМ	СФП	тест	лазня	УТТМ	УТТМ	УТТМ	УТТМ	УТТМ	лазня	УТТМ	УТТМ	УТТМ	УТТМ	гра						
	веч. тр.	гра	СФП	АВ	модел.	АВ	УТТМ	СФП	УТТМ	гра	АВ	модел.	АВ	УТТМ	УТТМ	УТТМ	УТТМ						
навантаження	ра. тр.	вел.	сер.	знач.	вел.	мал.	сер.	вел.	мал.	знач.	сер.	вел.	мал.	сер.	знач.	вел.	сер.						
	веч. тр.	вел.	вел.	-	вел.	-	мал.	сер.	вел.	сер.	-	вел.	-	вел.	вел.	вел.	вел.						
види мікроциклів		ударний					утягуючий						ударний										
типи мезоциклів		базовий					предзмагальний																
дні		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23						
		січ.	січ.	січ.	січ.	січ.	січ.	січ.	січ.	січ.	січ.	січ.	січ.	січ.	січ.	січ.	січ.						
спрямованість	ра. тр.	швид.	знач.	-	фізич.	шв.-си	шв.-си	швид.	коорд.	знач.	-	швид.	коорд.	-	аероб.	шв.-си							
	веч. тр.	-	знач.	-	анаер.	швид.	аероб.	витр.	-	знач.	-	шв.-си	аероб.	шв.-си	швид.	-							
зміст	ра. тр.	СФП	знач.	лазня	тест	УТТМ	УТТМ	УТТМ	УТТМ	модел.	лазня	УТТМ	УТТМ	АВ	УТТМ	УТТМ	УТТМ						
	веч. тр.	АВ	модел.	АВ	УТТМ	УТТМ	гра	УТТМ	АВ	знач.	АВ	УТТМ	гра	УТТМ	УТТМ	АВ	УТТМ						
навантаження	ра. тр.	знач.	знач.	мал.	сер.	вел.	мал.	вел.	сер.	знач.	мал.	сер.	знач.	-	сер.	сер.							
	веч. тр.	-	знач.	-	знач.	вел.	сер.	знач.	-	знач.	-	мал.	мал.	знач.	мал.	-							
види мікроциклів		ударний			підвідний						змагальний												
типи мезоциклів		предзмагальний																					

*Умовні позначення та скорочення до  
таблиць 5.3 і 5.4:*

АВ - активний відпочинок;	шв.-си - швидкісно-силова;
НДІ - науково-дослідний інститут;	швид. - швидкісна;
ДИСП - диспансерізація;	витр.- витривалість;
ЗФП - загальна фізична підготовка;	вел. - велика;
СФП - спеціальна фізична підготовка;	знач. - значна;
УТТМ - удосконалення техніко-технічної майстерності;	сер. - середня;
коорд. - координаційна;	мал. - мала;
фізич. - фізична;	гру. - грудень;
аероб. - аеробна;	січ. - січень;
анаер. - анаеробна;	ра. тр. - ранкове тренування;
гнучк. - гнучкість;	веч. тр. - вечірнє тренування;
	модел. - модельні сутички;
	змаг. - змагальна.

Ефективність побудови тренувального процесу в першому макроциклі обумовлена раціональним плануванням тренувальних навантажень (табл. 5.5), оптимальним співвідношенням засобів підготовки (рис. 5.1) і реалізацією основних видів підготовленості (рис. 5.2).

В другому макроциклі заключного етапу підготовки, у число додаткових змагань входить тільки міжнародний турнір у Мінську (4-6 серпня).

До числа основних (вибіркових) змагань перед Олімпійськими іграми відноситься чемпіонат Європи (травень), де дзюдоїсти не тільки можуть боротися за ліцензії, але і перевірити рівень основних сторін підготовленості.

Таблиця 5.5

Динаміка показників навантажень у першому макроциклі підготовки українських дзюдоїстів до Олімпійських ігор у Сіднеї

Показники	9-25 грудня	26 грудня – 23 січня	24 січня – 6 березня	7 березня – 2 квітня
Тренувальні заняття, к-ть	22-28	36-42	38-45	25-30
Тренувальні дні, к-ть	12-15	19-23	21-27	14-18
Заняття з великими навантаженнями	9-14	11-16	9-15	6-10

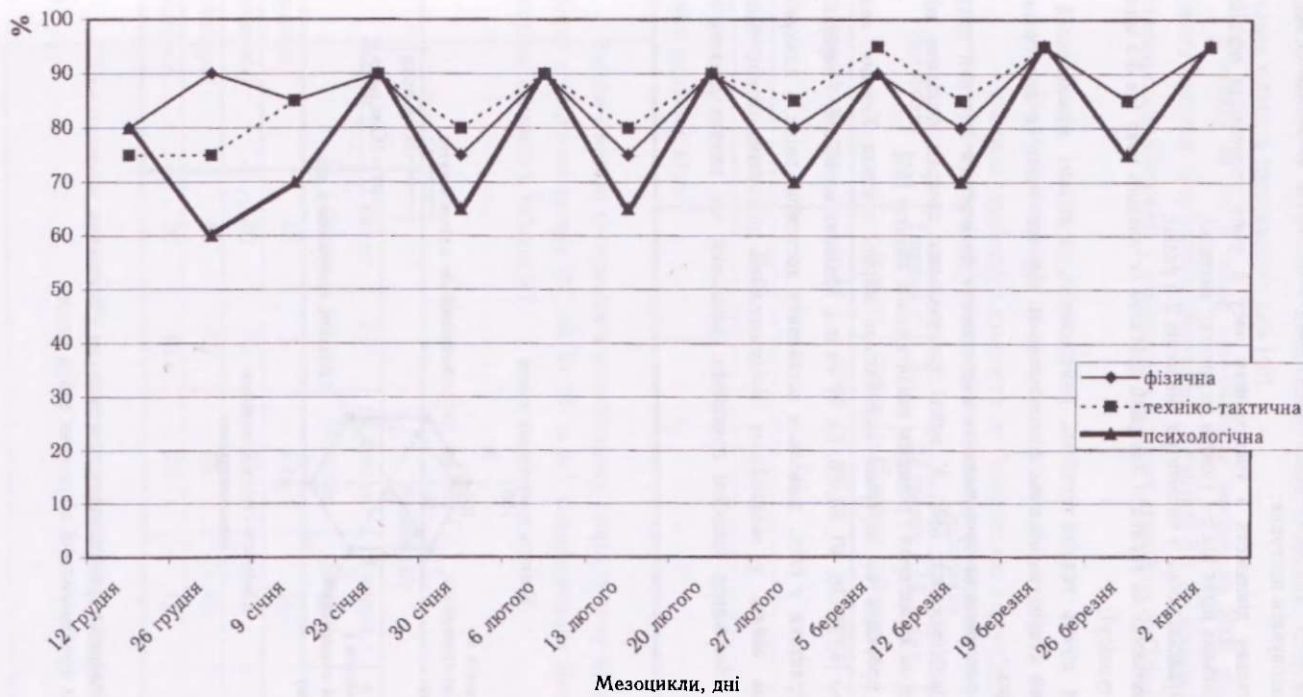


Рис. 5.2 Динаміка реалізації видів підготовленості дзюдоїстів на протязі першого макроциклу підготовки до Олімпійських ігор 2000 р.

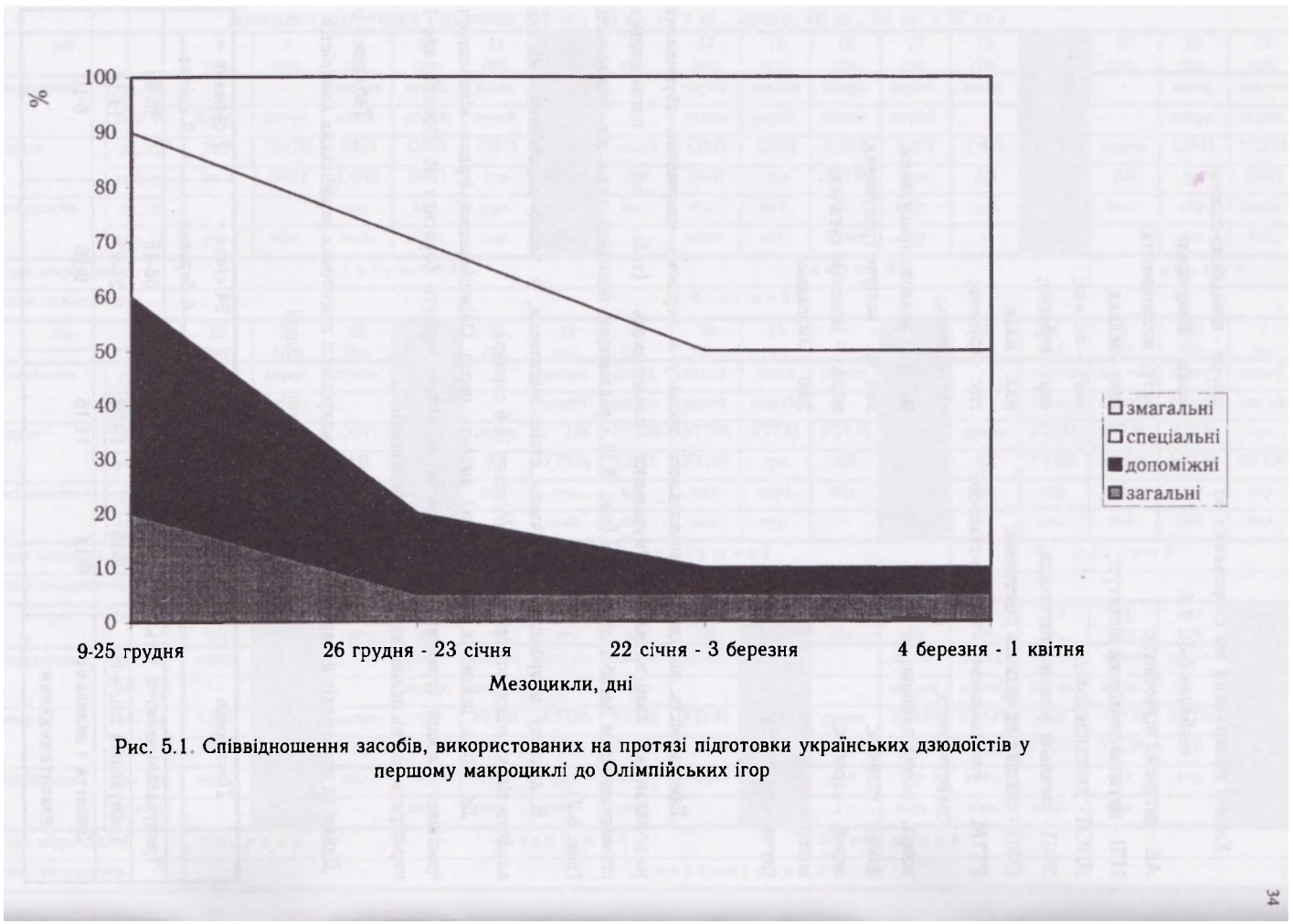


Рис. 5.1. Співвідношення засобів, використаних на протязі підготовки українських дзюдоїстів у першому макроциклі до Олімпійських ігор

Особливості організації і проведення майбутнього олімпійського турніру, потребують при плануванні тренувальних і змагальних програм підготовки членів національної збірної команди України, враховувати наступне:

- моделювати змагальну діяльність з урахуванням часу й умов проведення офіційних стартів на Олімпійських іграх (за 5-7 тижнів до початку змагань);
- організувати тренувальні збори у високогіррі (не менш 2-3 разів);
- брати участь у змаганнях на території Австралії протягом останнього року (за 3-5 місяців до олімпійського турніру);
- продемонструвати рівень техніко-тактичної майстерності, психічних можливостей та інших, конкретних сторін спеціальної підготовленості під час участі в додаткових і основних змаганнях.

Рациональним чергуванням тренувальних навантажень досягається істотний приріст рівня спеціальної підготовленості [38]. У змісті тренувальних програм особливе місце займають різноманітні за характером і розміром навантаження заняття [56].

Дослідження, проведені на матеріалі національної збірної команди України, аналіз спеціальної літератури [8, 35, 36, 40, 54, 56, 63, 71 та ін.], архівних матеріалів і передового досвіду спортивної практики у світі, дозволили встановити достовірні зміни в плануванні робочих навантажень занять у мікроциклах предзмагальної підготовки етапу вищих досягнень (рис. 5.3). Знизилися кількісні показники: загальний час одного заняття – у



середньому на 30 хвилин, кількість занять - у тижневих циклах на - 2-3. Зросло на 1-2 кількість занять із великими і локальними навантаженнями. Старою залишилася тільки загальна кількість тренувальних днів [40].

З огляду на це, а також план-календар змагань на 2000 рік і сучасні тенденції розвитку системи спортивного тренування, у таблиці 5.6 представлені основні показники тренувальних навантажень у мезоциклах підготовки дзюдоїстів до Олімпійських ігор.

Таблиця 5.6

Динаміка показників навантажень протягом останніх двох макроциклів підготовки українських дзюдоїстів до Олімпійських ігор у Сіднеї (2000 р.)

Показники	мезоцикли					
	2 квітня – 1 травня	2-21 травня	22 травня - 18 липня	19 липня - 3 серпня	4 серпня - 1 вересня	2-22 вересня
тренувальні заняття, кі-ть	40-52	20-25	25-35	56-70	32-38	12-25
тренувальні дні, кі-ть	21-25	11-15	15-20	28-35	15-20	8-14
заняття з великими навантаженнями, кі-ть	15-23	4-9	4-9	19-30	9-15	4-7

Засоби і методи тренування в олімпійському спорті, у тому числі й у дзюдо подані в роботах вітчизняних авторів [35, 38, 54, 56 та ін.]. Співвідношення засобів у предзмагальній підготовці показано в таблиці 5.7.

Таблиця 5.7

Співвідношення засобів (%)

Засоби	мезоцикли					
	2 квітня - 1 травня	2-21 травня	22 травня - 18 липня	19 липня – 3 серпня	4 серпня - 1 вересня	2-22 вересня
загальні	10	5	20	15	10	5
допоміжні	20	15	25	25	15	10
спеціальні	40	40	35	40	40	45
змагальні	30	40	20	15	35	40

Співвідношення практичних методів у предзмагальних мезоциклах, подано в таблиці 5.8.

Таблиця 5.8

## Співвідношення практичних методів (%)

Методи	мезоцикли					
	2 квітня - 1 травня	2-21 травня	22 травня - 18 липня	19 липня- 3 серпня	4 серпня- 1 вересня	2-22 вересня
Спрямовані на удосконалення спортивної техніки і тактики	30	25	30	30	30	35
Неперервний	15	5	20	15	10	5
Інтервальний	30	45	30	30	40	40
Ігровий	10	10	10	10	10	10
Змагальний	15	15	10	15	10	10

На думку спеціалістів [8, 20, 35, 56 та ін.], високий рівень спеціальної підготовленості спортсменів утримувати протягом макроцикла не доцільно і неможливо. У залежності від розв'язуваних задач у тренувальному процесі, ступінь підготовленості дзюдоїстів протягом підготовки до головних змагань повинний бути не однаковим. Наприклад, рівень можливостей спортсменів значно знижується після занять із великими навантаженнями й ударних мікроциклів. Зменшення розміру навантажень занять, зміни їхнього характеру, а також застосування відновлюючих мікроциклів (відповідно до принципів хвилеподібності і варіативності), створюють умови для істотного приросту спеціальної працездатності дзюдоїстів і стрибкоподібного підвищення рівня їхньої спортивної майстерності.

Процес психологічної підготовки, як правило, реалізується в комплексі з підвищенням інших основних елементів структури підготовленості дзюдоїстів [65]. Динаміка рівня основних сторін підготовленості дзюдоїстів показана на рисунку 5.4.



Рис. 5.4 Динаміка показників спеціальної підготовленості дзюдоїстів у 2000 року

Програма підготовки українських дзюдоїстів до Олімпійських ігор у Сіднеї базується на закономірностях спортивного тренування, оперативному і поточному контролі стану їхньої підготовленості.

### 5.2. Етап попередньої підготовки.

Відповідно до плану-календаря змагань і запланованих тренувальних зборів, цей мезоцикл є самим тривалим структурним утворенням і спрямований на формування функціональної бази, удосконалювання рівня технічної, тактичної і психічної підготовленості (табл. 5.9).

Таблиця 5.9

Структура й зміст етапу попередньої підготовки

Тимчасові межі мезоциклів	Типи мезоциклів	Задачі
19-25 червня	ударний	удосконалювання сторін підготовки
26 червня - 2 липня	ударний	
3-9 липня	відновлюючи	відновлення функціональних систем організму
10-18 липня	утягуючий	підготовка до ударних мезоциклів
19-26 липня	ударний	удосконалювання фізичної, техніко-тактичної і психічної підготовленості
27 липня - 3 серпня	ударний	

Протягом мезоцикла дзюдоїсти не беруть участь у міжнародних турнірах. Замість офіційної змагальної практики використовуються модельні змагальні сутички в тренувальних умовах. Основними показниками підготовленості дзюдоїстів у модельних поєдинках, можуть бути такі: широта арсеналу й ефективність техніко-тактичних дій; стабільність у рішенні конкретних задач у кожній сутичці; вміння досягти оперативно виникаючі задачі у варіативних змагальних ситуаціях поєдинку; коефіцієнт активних і результативних технічних дій; стан психіки спортсмена та ін. Контроль змагальної діяльності здійснюється за допомогою відеоз'йомки, із наступним аналізом перерахованих показників.

Особливе місце в системі тренування належить контролю за динамікою психічних якостей спортсменів і умінню реалізовувати їх у варіативних умовах змагальної діяльності [5, 65]. При цьому використовуються: спостереження за поведінкою дзюдоїстів під час контрольних і змагальних сутичок із різноманітними супротивниками, аналіз відеозаписів, поглиблене етапне і поточне обстеження спортсменів.



Найбільші показники навантажень плануються під час проведення двох тренувальних зборів (18.06 - 2.07.2000 р. у Феодосії і 19.07. - 03.08.2000 р. у Заросляку) (табл. 5.10).

Таблиця 5.10

Динаміка показників навантажень у мікроциклах етапу попередньої підготовки до Олімпійських ігор у Сіднеї

Показники	I мік.	II мік.	III мік.	IV мік.	V мік.	VI мік.
Тренувальні заняття, к-сть	11-13	11-13	5-7	7-11	11-13	11-13
Загальний час одного заняття, хв.	90-120	90-120	45-60	60-90	60-90	45-60
Тренувальні дні, к-сть	5-6	5-6	3-4	5-7	5-6	5-6
Заняття з великими навантаженнями, к-сть	4-6	4-6	1-2	2-4	4-6	4-6
Заняття з навантаженнями локального впливу, к-сть	3-5	3-5	1-2	1-2	3-5	3-5
Заняття з навантаженнями інтегрального впливу, к-сть	8	8	4-5	6-9	8	8

Практика підготовки дзюдоїстів на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень показує, що раціональне чергування занять із різноманітними за розміром і направленістю навантаженнями є однією з актуальних проблем [38, 81].

В ударних мікроциклах, заняття плануються двічі в день (крім зарядки): вранці і ввечері. Протягом мікроциклів, здійснюється робота зі значними і великими навантаженнями. Після серії занять (3-4 днів) застосовується сауна й активний відпочинок протягом 24-36 часів [38].

По закінченню перших двох ударних мікроциклів, планується відновлюючий мікроцикл із середніми і значними навантаженнями [35, 54, 56].

Таким чином, сумарний вплив на організм спортсменів занять із великими навантаженнями різноманітної переважної направленості, дозволить протягом мезоцикла досягти стана спортивної форми [38, 56].

У мезоциклі попередньої підготовки дзюдоїстів, в основному повинні використовуватися спеціальні засоби [81]. Проте, для удосконалювання спеціальних спроможностей використовуються вправи, спрямовані на підвищення рівня витривалості, гнучкості, силових і швидкісних якостей [20]. Це означає, що у відновлюючому, утягуючому і початку перших ударних мікроциклів відносно широко застосовуються загальні і допоміжні засоби. Спеціальні і змагальні вправи активно використовуються для удосконалювання рівня техніко-тактичної майстерності дзюдоїстів.

На етапі попередньої підготовки плануються методи, спрямовані на удосконалювання техніки, тактики та інтервального тренування [81]. Підвищення спроможностей до ефективної роботи тривалого характеру можливо при використанні методів безперервного тренування [8]. Застосуванням змагального та ігрового методів вирішуються задачі раціонального чергування характеру тренувальної роботи, підвищення рівня координаційних спроможностей дзюдоїстів [56].

Відновлення організму після ударних мікроциклів забезпечує приріст рівня спеціальної підготовленості дзюдоїстів, приблизно, на 10-20%. Протягом першого тренувального збору особлива увага приділяється підвищенню рівня спеціальних фізичних якостей дзюдоїстів: витривалості, швидко-силових спроможностей і гнучкості. У наступних удосконалюванню техніко-тактичної майстерності спортсменів.

Психологічна підготовка дзюдоїстів повинна здійснюватися на кожному занятті, змаганнях, у модельних тренувальних схватках і при виконанні спеціальних завдань. Особлива увага при реалізації задач психологічної підготовки приділяється удосконалюванню психічних функцій і якостей особистості дзюдоїста, які забезпечують ефективність змагальної діяльності. До них належать: 1) самоконтроль і саморегуляція сенсомоторних спроможностей організму; 2) антиципація простих і складних сенсомоторних реакцій (їхня точність і швидкість); 3) точність швидкісних, силових і просторових компонентів руху; 4) оперативне мислення і властивості уваги (концентрація, розподіл, швидкість переключень); 5) агресивність і самооцінка. Відбір засобів і методів удосконалювання цих показників здійснюється з урахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена (статі, віку, особливостей темпераменту) [23, 64, 65]. Аналіз спеціальної літератури показав, що найбільш ефективне підвищення рівня функцій і якостей здійснюється при рішенні техніко-тактичних задач у процесі тренувальних занять і, особливо, в окремих поєдинках [31, 65]. Наприклад, при недостатньому розвитку самоконтролю, спортсмену даються завдання, пов'язані з докладним самоаналізом дій у сутичці, плануванням майбутнього поєдинку з різноманітними суперниками, виявленням і усуненням зроблених і можливих помилок при виконанні окремих прийомів. На тлі удосконалювання рівня прояву психічних функцій, паралельно здійснюється вольова підготовка дзюдоїстів (виявлення і виправлення хиб у ступені цілеспрямованості, сміливості і рішучості й ін.) [27, 31].

Психологічна підготовка у відновлюючому і утягуючому мікроциклах спрямована на відновлення психічної і фізичної працездатності після ударних мікроциклів, підтримку оптимального рівня психічних і фізичних якостей, адекватний перехід до наступних мікроциклів. Для цього доцільно застосовувати методи зниження психічної напруженості (спеціальне психорегулююче тренування, переключення на суміжні види діяльності, наприклад - спортивні ігри) [52, 62, 65].

У цілому, психічний вплив у мезоциклі сприяє росту техніко-тактичної майстерності спортсменів, фізичної підготовленості, підвищенню надійності і результативності виступів дзюдоїстів на майбутньому міжнародному турнірі [25, 48, 62].

Наприкінці мезоциклу рівень підготовленості дзюдоїстів плануються в межах 90-95% від максимуму. Тренуванням в ньому завершується виконання основного обсягу загальнопідготовчої роботи.

### 5.3. Етап безпосередньої підготовки.

Етап являє собою мезоцикл, що включає 4 мікроцикла (табл. 5.11). Основними напрямками підготовки є: участь у міжнародному турнірі класу «А» у Мінську (5-6 серпня); відновлення функціональних систем організму спортсменів, після напруженої роботи; участь у двотижневому тренувальному зборі в Кончі-Заспі (16 серпня - 1 вересня).

Таблиця 5.11

Структура й зміст етапу безпосередньої підготовки

Тимчасові межі мікроциклів	Типи мікроциклів	Задачі
4-10 серпня	змагальний	контроль рівня підготовленості
11-17 серпня	відновлюючий	відновлення функціональних систем організму
18-24 серпня	ударний	удосконалювання техніко-тактичної
25 серпня - 1 вересня	ударний	майстерності

Особлива увага протягом етапу звертається на реалізацію компонентів змагальної діяльності спортсменів у міжнародному турнірі і модельних тренувальних схватках [56]. Завершивши відновлення організму після серії ударних мікроциклів, окремі дзюдоїсти візьмуть участь у турнірі. Його основні задачі такі: 1) трансформувати якості, рівень котрих значно зріс у результаті виконаної спеціальної роботи, у міцні змагальні навички; 2) удосконалювати психічні можливості в умовах змагальної діяльності; 3) перемагати в кожному змагальному поєдинку.

Результати турніру служать предметом аналізу на тренувальному зборі. Модельні змагальні схватки проводяться суворо з урахуванням дня і часу початку стартів на олімпійському турнірі [81]. Поєдинки проводяться за правилами змагань. Створюється змагальна обстановка, забезпечується напружений психічний фон (запрошення глядачів,

використання додаткового освітлення, змагального інвентарю, підвищення рівня відповідальності й ін.).

Після об'ємної тренувальної роботи, виконаної в попередньому мезоциклі, на початку цього структурного утворення показники навантажень істотно знижуються (табл. 5.12). У першому мікроциклі, високі навантаження плануються тільки в змагальні дні. За тиждень до офіційного турніру, обсяг і інтенсивність роботи знижується, що створює умови для відновлення функціональних систем організму до майбутніх стартів [35, 37, 56, 63, 81].

Таблиця 5.12

Динаміка показників навантажень у мікроциклах етапу безпосередньої підготовки до Олімпійських ігор у Сіднеї

Показники	I мік.	II мік.	III мік.	IV мік.
Тренувальні заняття, к-сть	5-6	5-6	11-13	11-13
Загальний час одного заняття, хв.	45-60	30-60	60-90	45-90
Тренувальні дні, к-сть	3-4	2-4	5-6	5-6
Заняття з великими навантаженнями, к-сть	1-2	0-1	4-6	4-6
Заняття з навантаженнями локальної дії, к-сть	1-2	1-2	3-5	3-5
Заняття з навантаженнями інтегральної дії, к-сть	4	4	8	8

У такому мікроциклі проводять комплекс відновлюючих заходів. У заняттях в основному використовуються навантаження малого і середнього розміру. Кількість тренувальних днів і занять мінімальна. Для підготовки дзюдоїстів до ударних мікроциклів, наприкінці відновлюючого - плануються заняття із середніми і значними навантаженнями.

Протягом двотижневого тренувального збору, сумарний розмір навантажень істотно зростає [38, 56, 81]. Плануються серії занять із великими навантаженнями різноманітної переважної направленості. Час одного заняття, не перевищує 60-90 хвилин. Тренувальні завдання на татамі, виконуються в інтенсивному режимі, із невеличкими паузами відпочинку (від 30 с. до 1 хв.).

Під час офіційних турнірів і модельних схваток, в основному, використовуються змагальні засоби [38, 54, 56]. Загальні і допоміжні вправи не перевищують 20-25% від загальної кількості усіх засобів. У 3-м і 4-м мікроциклах удосконалюється техніко-тактична майстерність дзюдоїстів. В основному, застосовуються спеціальні і змагальні засоби.

Пріоритетним, крім інтервальних, є методи, спрямовані на удосконалювання техніки і тактики змагальної діяльності. Їхній обсяг складає 70%, від усіх використовуваних методів. Змагальний, ігровий і метод безперервного тренування, застосовуються для зміни характеру роботи і підтримки оптимального рівня фізичної підготовленості дзюдоїстів [38, 54, 56].

По закінченню змагального мезоциклу, рівень фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовки декілька знижується [20, 35]. Протягом двох ударних мікроциклів, в основному, удосконалюються технічна і тактична майстерність дзюдоїстів. Під час міжнародного турніру і модельних схваток, підвищується рівень реалізації психічних якостей спортсменів [56]. У більшості дзюдоїстів помітно зростає стан психічної напруженості, викликаний особливостями змагальної діяльності. Тому, серед основних задач психологічної підготовки, які розв'язуються в цьому проміжку часу плануються наступні: 1) сприяти підвищенню рівня психічної надійності й стійкості дзюдоїстів у варіативних умовах змагальної діяльності; 2) продемонструвати високий рівень реалізації основних психічних функцій і особистісних якостей дзюдоїстів у змагальних сутичках; 3) удосконалювати індивідуальний стиль ведення поединку; 4) сприяти підвищенню рівня психічної і фізичної працездатності в різноманітних умовах змагальної діяльності.

Для рішення цих задач у процесі тренувальних і змагальних сутичок застосовуються різноманітні засоби і методи психо-педагогічного впливу. Так, в ударних мікроциклах для підвищення психічної стійкості і надійності достатньо ефективними є такі дії: 1) збільшення емоційної напруженості тренувального процесу з метою прискорення адаптаційних можливостей дзюдоїстів до майбутніх умов змагань (моделювання можливих змагальних ситуацій із різноманітними за стилем ведення поединків; запрошення керівників федерацій, Комітету; штучне заниження оцінки якості тренувальної діяльності й ін.) 2) забезпечення максимальної інформованості про специфіку умов майбутнього Олімпійського турніру, основних суперників (перегляд відео- і кіноматеріалів; детальний аналіз майстерності й індивідуального стилю змагальної діяльності; особистісних якостей основних супротивників; розробка програм ефективної боротьби з ними; моделювання засобів ведення змагальних сутичок та ін.) [25, 65].

Для удосконалювання індивідуального стилю змагальної діяльності дзюдоїстів розробляються індивідуальні програми ведення поединку. Вони спрямовані на максимальне використання властивостей темпераменту, специфічних якостей і засобів особистості, що дозволяє компенсувати особистісні хиби спортсмена. Рівень реалізації основних психічних функцій і якостей особистості (особливо вольових) яскраво виявляється в змагальному мікроциклі [5, 27, 28, 48]. Інтенсивне фізичне і психічне навантаження потребує проведення додаткових психорегулюючих заходів у відновлюючому мікроциклі: 1) психорегулююче тренування у сполученні з проведенням самоаналізу своїх дій у минулих змаганнях; 2) переключення на суміжні види спортивної діяльності, які сприяють поліпшенню орієнтації, координації, перешкоджають зниженню чутливості психічних функцій (спортивні ігри, біг по пересіченій місцевості, плавання, естафети та ін.) [25, 62].

Урахування психологічних проявів дзюдоїстів та їхньої реалізації в умовах змагальної діяльності, дозволить істотно підвищити рівень фізичних, психічних і техніко-тактичних можливостей членів збірної, і на зрослому функціональному фундаменті перейти до завершального етапу підготовки до Олімпійського турніру [25,52].

По закінченню етапу безпосередньої підготовки, у дзюдоїстів практично сформовані основні компоненти підготовленості, що дозволяє трансформувати їх у стан спортивної форми до головних стартів чотирьохліття.

#### 5.4. Участь в олімпійському турнірі.

Дійсний етап підготовки спортсменів складається з перельоту в Австралію, акліматизації, участі в заключному тренувальному зборі й олімпійському турнірі (табл. 5.13).

Таблиця 5.13

Структура й зміст підготовки українських дзюдоїстів протягом заключних трьох мікроциклів перед Олімпійськими іграми.

Тимчасові межі мікроциклів	Типи мікроциклів	Задачі
2-8 вересня	підводячий	підведення дзюдоїстів в стан спортивної форми
9-15 вересня	підводячий	
16-22 вересня	змагальний	досягнення найбільш високих спортивних результатів

Рівень спеціальних фізичних, техніко-тактичних і психічних якостей дзюдоїстів наближається до оптимального до початку заключного етапу підготовки. Проте, вплив негативних чинників (тривалий переліт 23,5 - 28 час.), 8-ми годинна різниця в часі, адаптація до нових клімато-географічних умов, підвищена емоційна напруженість і морально-психологічна відповідальність за результат майбутніх виступів) може стати причиною суттєвого зниження показників підготовленості спортсменів. Аналіз спеціальної літератури дозволив встановити, що при аналогічних перервах життєдіяльності, відзначається неузгодженість добових ритмів психофізіологічних функцій організму і спортивної працездатності [64]. Виникає «тимчасовий стрес», що проявляється у розбіжності природних, звичних ритмів з істотною зміною дня і ночі. Має місце психологічний дискомфорт (порушення сону, настрою), перенапруги нервової системи, що призводить до обмеження мобілізації функціональних можливостей і рухових спроможностей, істотному погіршенню часу рухових реакцій, координації рухів. Крім того, ефект переміщення на австралійський

континент помітно знижує регулюючу функцію центральної нервової системи [56]. Тобто основне навантаження припадає на психіку людини. Тому, психологічній підготовці дзюдоїстів у цьому періоді приділяється особлива увага.

Враховуючи те, що процес адаптації до нових тимчасових і широтних умов має винятково індивідуальний характер, основні задачі психологічної підготовки на даному етапі є такі: 1) створити психологічний мікроклімат для підтримки оптимального рівня фізичної і техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів у період адаптації до нових клімато-географічних умов; 2) забезпечити максимально можливий рівень реалізації основних психічних функцій і особистісних якостей дзюдоїстів (особливо вольових) у змагальних сутичках на Олімпійському турнірі; 3) сприяти підвищенню рівня психічної і фізичної працездатності.

Для цього пропонується: 1) максимально індивідуалізувати процес підготовки (з урахуванням віку, темпераменту, досвіду виступу на міжнародних змаганнях у різних клімато-географічних умовах, сприйнятливості до впливу алергенів, змін у психофізіологічному стані і тощо); 2) використовувати засоби "психологічного захисту" [62], які попереджують «зниження почуття психологічної свіжості», зменшення інтересу до тренувань і методи регуляції мотивації (шляхом зміни співвідношення між мотивацією і реальними можливостями спортсмена в даний момент часу) [48, 52]; 3) сприяти підвищенню впевненості спортсменів у своїх силах, використовуючи різноманітні педагогічні прийоми впливу, засоби «психологічного розвантаження» і настроювання на майбутню спортивну боротьбу (психорегулююче тренування, аутогенне тренування; переключення й ін.); 4) моделювати складні для спортсмена ситуації і засоби ведення сутички, проводити поєдинки з різними супротивниками; 5) заохочувати активне використання дзюдоїстами методів психологічного впливу на супротивника (дезінформація супротивника про особисті спроможності; використання тактики облудних дій та ін.)

Необхідно відзначити, що в період заключної підготовки роль тренера зростає. Максимально підтримуючи спортсмена, варто індивідуально підходити до його психологічних проблем, організувати індивідуальні і групові бесіди, сприяти створенню позитивного емоційного фону під час занять і перед основними стартами, активно використовувати методи психологічного настроювання. Все це сприяє досягненню максимально можливих спортивних результатів [5, 25, 62,].

У змагальному мікроциклі дзюдоїсти реалізують спортивну майстерність у намічені змагальні дні [26, 35, 53, 56, 63, 81]. До методичних рекомендацій, що можуть уплинути на результати змагальної діяльності спортсменів, можна віднести такі: 1) перед олімпійським турніром, проводяться інтенсивні короткочасні тренувальні заняття в змагальній спортивній формі; 2) удосконалюються обрані (коронні) техніко-тактичні дії і комбінації;

3) передстартові тренувальні заняття проводяться на олімпійському татамі; 4) підготовка команди до змагань, і зокрема, кожного дзюдоїста до сутички, супроводжується загальним і індивідуальним настроєм їхньої психіки.

Протягом двох підводячих мікроциклів мінімізується обсяг тренувальної роботи (табл. 5.14) [38, 54]. На початку першого мікроциклу проводяться два-три заняття з великими навантаженнями швидко-силової спрямованості. У інші дні використовуються малі, середні і значні навантаження вибухового характеру [56].

У залежності від днів змагань, показники навантажень для дзюдоїстів у змагальному мікроциклі плануються по-різному. Розмір навантаження малий і середній. У основному, робота складається зі спеціальної розминки і шліфовки обраної техніки і тактики змагальної діяльності [35, 81].

Таблиця 5.14

Динаміка показників навантажень протягом останнього мезоциклу підготовки до  
Олімпійських ігор

Показники	I мік.	II мік.	III мік.
Тренувальні заняття, к-сть	6-9	5-8	1-8
Загальний час одного заняття, хв.	60-90	45-60	30-60
Тренувальні дні, к-сть	4-5	3-4	1-5
Заняття з великими навантаженнями, к-сть	2-3	1-2	-
Заняття з навантаженнями локальної дії, к-сть	2-3	1-2	1-2
Заняття з навантаженнями інтегральної дії, к-сть	4-6	4-6	1-5

В підводячих мікроциклах, в основному, застосовуються спеціальні і змагальні засоби [35, 38, 56]. Заняття включають: боротьбу за захоплення, виконання кидків (комбінацій), боротьбу лежачи, короткі змагальні сутички й ін. [38, 53, 81]. За рідкісним винятком і тільки під час розминки, використовують загальні і допоміжні засоби.

Співвідношення методів спортивного тренування протягом мікроциклів практично збігається з їхнім плануванням у двох ударних мікроциклах етапу безпосередньої підготовки.

У перших числах вересня, рівень спеціальної підготовленості дзюдоїстів наближається до максимального. Протягом періоду акліматизації, рівень фізичної і техніко-тактичної підготовленості може декілька знизитися [8]. Проте, до кінця передостаннього мікроциклу, ці показники повертаються до старих меж і підвищуються.

Таким чином, тренувальна робота в заключному мікроциклі спрямована на акліматизацію, підведення й участь дзюдоїстів в Олімпійських іграх.



### Закінчення

Результати виступів дзюдоїстів на останніх чемпіонатах Європи, світу й Олімпійських ігор показали, що сьогодні вже неможливо удосконалювати процес спортивної підготовки тільки за рахунок інтуїції і власного досвіду тренера. Сучасна система науково-методичних знань, дозволяє спеціалісту ефективно управляти тренуванням спортсменів [35, 38, 56, 81 та ін.].

На підставі вивчення спеціальної літератури [26, 33, 35, 36, 38, 54, 56 та ін.], матеріалів досліджень кандидатів і членів національної збірної команди України, а також змагальної діяльності сильніших дзюдоїстів світу, розроблені модельні характеристики спеціальної підготовленості українських спортсменів.

У роботі рекомендовані доступні тести зі спеціальної підготовленості дзюдоїстів [22, 60]. Представлені нормативи й оцінні шкали. Оскільки до основних, що забезпечують спортивні результати в дзюдо належать спеціальна витривалість, швидкокісно-силові спроможності і гнучкість, особлива увага при розробці тестових програм приділялась цим якостям. Тести, апробовані на спортсменах національної збірної команди України.

У роботі даються рекомендації по плануванню навантажень протягом року і на заключному етапі підготовки дзюдоїстів до Олімпійських ігор [37, 56], розкриті особливості чергування занять із різноманітними навантаженнями, подані методи контролю тренувальних і змагальних навантажень [66, 70].

Акцент при відборі методичних матеріалів спрямований на заключний етап підготовки українських дзюдоїстів до головного старту олімпійського чотирьохріччя. Програма підготовки наших спортсменів подана у вигляді основних положень, що включають: рівень реалізації змагальної діяльності і видів підготовленості спортсменів; обсяг і інтенсивність запланованої роботи; співвідношення засобів і методів тренування.

**Література:**

1. Адырхаев С.Г. Управление тренировочным процессом на этапе предсоревновательной подготовки с учетом особенностей соревновательной деятельности в спортивной борьбе: Дис. ... канд. пед. наук. - К., 1993. - 175 с.
2. Аманбаев Р.Р., Байдорос К.Р., Гожин В.В., Живора П.В. Оценка результатов соревновательной деятельности и индивидуального спортивного мастерства борцов высокой квалификации // Управление тренировочным процессом спортсменов: Сборник научных статей. - Алма-Ата, 1986. - С. 75-80.
3. Байдасов К.Р., Живора П.В., Каражанов Б.К., Гожин В.В. Контроль за соревновательной деятельностью борцов высокой квалификации // Контроль как фактор управления тренировочным процессом: Сборник научных статей. - Алма-Ата, 1986. - С. 102-105
4. Бегидов В.С. Эффективность построения тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке дзюдоистов 15-17 летнего возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1989. - 24 с.
5. Белов В.С. Управление психическим состоянием юных борцов в условиях крупнейших международных соревнований // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - С. 34 -36.
6. Бойко В.Ф. Методика оценки и развития специальной выносливости у квалифицированных борцов вольного стиля: Методические разработки. - К.: КГИФК, 1981. - 46 с.
7. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Управление и контроль в тренировочном процессе борцов: Методическое пособие. - К.: УГУФВС, 1997. - 50 с.
8. Булатова М.М. Теоретико-методичні аспекти реалізації функціональних резервів спортсменів вищої кваліфікації: Дис. ... докт. пед. наук. - К., 1996. - 356 с
9. Бурякин Ф.Г. Педагогический контроль силы и выносливости отдельных групп мышц борцов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1986. - 25 с.
10. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 175 с.
11. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
12. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
13. Голод Д.І. Олімпійські види спортивної боротьби: проблеми і перспективи // Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей аспірантів галузі фізичної культури та спорту. - Львів: ЛДІФК, 1999. - Вип.3. - С. 74-77.
14. Горкин М.Я., Кочаровская О.В., Евгеньева Л.Я. Большие нагрузки в спорте. - К.: Здоров'я, 1973. - 184 с.

15. Грузных Г.М. Основы педагогического контроля в греко-римской борьбе. - Омск: ОГИФК, 1990. - 73 с.
16. Драгунов Л.А. Проблемы построения программ современных Олимпийских игр // Современный олимпийский спорт: Материалы международного научного конгресса - К.: КГИФК, 1993. - С. 34-37.
17. Егизарян А.Д., Мнацаканян А.А., Давтян А.О. Исследование соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов: Тезисы XVI Республиканской научно-методической конференции. - Ереван, 1987. - С. 97-99.
18. Завьялов А.И., Григорьев А.В. Метод анализа напряженности соревновательной деятельности борцов // Физическое воспитание студентов медицинских и фармацевтических институтов в системе подготовки специализированного здравоохранения: Тезисы докладов II Всесоюзной учебно-методической конференции. - Львів, 1991. - Т.1. - С. 126-127.
19. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. - К.: Здоров'я, 1988. - 144 с.
20. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 200 с.
21. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.
22. Игуменов В.М., Подливаев Б.А., Шиян В.В. Стандартизация средств и методов контроля за физической подготовленностью борцов старших разрядов: Методическая разработка. - М.: ЦОЛИФК, 1987. - 57 с.
23. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. - К.: Здоровья, 1977. - 183 с.
24. Киракосян О.Е. Средства и методы педагогического контроля силовой подготовленности борцов (по показателям пресса и поясничной области): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1983. - 23 с.
25. Киселев Ю.Я., Ленц А.Н. О психологической подготовке кандидатов в сборную олимпийскую команду СССР по борьбе // Теория и практика физической культуры. - 1968. - № 3. - С. 23 -25.
26. Коблев Я.К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо: Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. - М., 1990. - 37 с.
27. Колешао А.А. Борьба // Эмоционально-волевая подготовка спортсменов. - К., 1982. - С. 96 -119.
28. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 128 с.

29. Литманович А.В. Структура тренировочных нагрузок в физической подготовке юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Омск, 1987. - 22 с.
30. Македон А.А., Дементьев А.В. Анализ соревновательной деятельности дзюдоистов высокой квалификации // Оптимизация физического воспитания студентов и подготовка спортсменов в вузе: Материалы научно-практической конференции. - Мн., 1991. - С. 113.
31. Мальцев Ю.П. О корреляции между развитием некоторых волевых качеств и технической, тактической, физической подготовленностью борцов // Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованию. - М., 1968. - С. 137-151.
32. Манолаки В.Г. Педагогический контроль за уровнем подготовленности квалифицированных дзюдоистов на этапе спортивного совершенства: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Л., 1990. - 24 с.
33. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоистов различной квалификации. - СПб., 1993. - 180 с.
34. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1964. - 244 с.
35. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.
36. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
37. Матвеев С.Ф. Эффективность чередования занятий с различными нагрузками в тренировочных микроциклах (на материале борьбы дзюдо): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - К., 1983. - 22 с.
38. Матвеев С.Ф. Тренировка в дзюдо. - К.: Здоров'я, 1985. - 92 с.
39. Матвеев С.Ф., Сахновский К.П. Мистецтво сили духу і розуму // Олимпийская арена. - 1996. - №2. - С. 32-35.
40. Матвеев С.Ф., Фетисов В.И., Бойко В.Ф., Адырхаев С.Г. Управление подготовкой олимпийцев в спортивной борьбе с учетом структуры соревновательной деятельности // Современный олимпийский спорт: Материалы международного научного конгресса. - К.: КГИФК, 1993. - С. 164-167.
41. Медведь А.В., Глезер В.Я., Гуманов С.А. Дзюдо: Методическое пособие. - Мн., 1980. - 49 с.
42. Мкртумян М.П. Моделирование соревновательной деятельности дзюдоистов // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов: Тезисы XI республиканской научно-методической конференции. - Ереван, 1982. - С. 140-141.
43. Моногаров В.Д. Утомление в спорте. - К.: Здоров'я, 1986. - 120 с.

44. Никифоров В.А. Особенности педагогического контроля в тренировке юных борцов (на примере дзюдо): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1983. - 21 с.
45. Новиков А.А., Акопян А.О., Рамозанов А.Ш. Анализ модельных характеристик соревновательной деятельности как фактор построения тренировочного процесса в единоборствах // Проблемы моделирования соревновательной деятельности: Сборник научных статей. - М., 1985. - С. 33-36.
46. Новиков А.А., Шустин Б.Н. Тенденции исследования соревновательной деятельности в спорте высших достижений // Современный олимпийский спорт: Материалы международного научного конгресса. - К.: КГИФК, 1993. - С. 167-169.
47. Олейник В.Г., Рожков П.А. Особенности соревновательной деятельности борцов различной манеры ведения поединка // Теория и практика физической культуры. - 1986. - №12. - С. 32-34.
48. Палайма Ю.Ю. Факторы, обуславливающие мотив достижения у спортсменов накануне соревнований // Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе». Педагогика. Психология. Второе направление. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - С. 206 - 207.
49. Петровский В.В. Кибернетика и спорт. - К.: Здоров'я, 1973. - 111 с.
50. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. - К.: Здоров'я, 1978. - 96 с.
51. Петровский В.В. Алгоритмы решения некоторых практических задач в тренировке легкоатлетов-спринтеров // Объективизация методики управления основными параметрами тренировочных нагрузок: Сборник научных трудов. - К.: КГИФК, 1983. - С. 29-40.
52. Пилюян Р.А. Мотивация и повышение результатов в спорте // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - С. 244-247.
53. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 328 с.
54. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. - К.: Здоров'я, 1980. - 336 с.
55. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - К.: Вища школа, 1984. - 350 с.
56. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник. - К.: Олімпійська література, 1997. - 584 с.
57. Пугачев В.И. Средства повышения надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов на этапах предсоревновательной подготовки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1989. - 24 с.
58. Рахимов М.Н. Педагогические основы контроля и анализа соревновательной деятельности в спортивной борьбе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Ташкент, 1993. - 22 с.

59. Родиченко В.С. Спортивные соревнования: информация, управление. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 152 с.
60. Рожков П.А., Никуличев В.А., Крутьковский В.К. Тестирование специальной выносливости в спортивной борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - С. 61-64.
61. Рудницкий В.И., Либерман Л.А., Медведь А.А. Современные тенденции соревновательной деятельности борцов высокого класса // Ученые записки: Сборник научных трудов. - Мн., 1997. - Вып.1. - С. 152-156.
62. Рыжкин Ю.Е. Внушение как способ управления борцом в условиях соревнования // Теория и практика физической культуры. - М., 1978. - № 8. - С. 15-17.
63. Сахновский К.П. Теоретико-методические основы системы многолетней спортивной подготовки: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - К., 1997. - 24 с.
64. Сиротин О.А. и др. Динамика психофизиологических состояний борцов в разных условиях спортивной деятельности // Спорт, психофизическое развитие и генетика: Всесоюзный симпозиум. - М., 1976. - С. 102-103.
65. Сиротин О.А. Психологическая подготовка дзюдоистов высшей квалификации. // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - С. 13-14.
66. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе: Учебное пособие. - Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та, 1993. - 80 с.
67. Спортивная борьба: Учебник / Под ред. А.П. Купцова. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 424 с.
68. Суряхин С.В. Программирование процесса подготовки дзюдоистов к ответственным соревнованиям // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - С. 18-21.
69. Суряхин С.В., Ким В.А. Анализ соревновательной деятельности дзюдоистов // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - С. 64-66.
70. Сытник В.И. Экспериментальное исследование интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок борцов дзюдо высокой квалификации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - К., 1974. - 21 с.
71. Теория спорта: Учебник / Под ред. В.Н.Платонова. - К.: Вища шк., 1987. - 422 с.
72. Фраер В.Ю. Исследование системы соревнований по спортивной борьбе и основные положения предсоревновательной подготовки борцов-юниоров: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1977. - 24 с.
73. Хаджинов В.А. Педагогический контроль и коррекция состояния двигательной функции борцов различной квалификации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - К., 1989. - 23 с. •
74. Чумаков Е.М., Шашурин И.В. Моделирование спортивной деятельности борца: Методические разработки. - М., 1986. - 26 с.

75. Энциклопедия современного олимпийского спорта / Гл. ред. В.Н.Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1998 - 600 с.
76. Яковлев Н.Н. Биохимия спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 280 с.
77. Astrand P.-O., Rodahl K. Textbook of work physiology. - New York - St. Louis: McGraw-Hill, 1986 - 682 p.
78. Great judo championships of the world / by Oon On Yeob. - London, 1933 - 240 p.
79. Holmann W., Hettinger T. Sportmedizin Arbeit- und Trainingsgrundlagen. - Stuttgart - New York, 1980. - 777 s.
80. Matveyev S.F., Golod D.I. Influence of training loads on the growth of results in the Olympic kinds of sports wrestling // II International Scientific Conference «Protective Value Of The Physical Activity - Low Level Has No Effect - High Level Is hazardous». - Szczecin, 1998 - P. 63.
81. Matveyev S.F., Yagello V. Judo - sports training - Warsaw: FCM SzKFIS, 1997. - 100 p.
82. Wilmore J.H., Costill D.L. Physiology of sport and exercise. - Champaign: Human Kinetics, 1994 - 549 p.

Підписано до друку 23.12.1999 р. Формат 60x84/16.  
Папір Amicus. Гарнітура Таймс. Друк циф.дуплікатор.  
Ум. друк. арк. 3,38. Обл.-вид. арк. 3,46.  
Наклад 70. Зам. 50/12.  
Видавництво та друк — Науковий світ.  
02150, Київ-150, вул. Червоноармійська, 57/3.  
тел. 227-41-23, 294-71-27