

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

упражнений направленных на коррекцию нарушений осанки в процессе учебно-тренировочных занятий.

Ключевые слова: юные спортсмены, информационные технологии, мультимедиа

ON THE USE OF MODERN MULTIMEDIA INFORMATION SYSTEMS IN METHODOLOGICAL TRAINING PROCESS OF YOUNG SPORTSMEN

Vitaly Kaszuba, Leonid Yarmolynskyy

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

Modern theoretical knowledge and significant experience in the field of sport training and education management allow us critically evaluate approaches towards training process of football players, track positive developments, identify potential capacities for further improvement of the training process. With the development of the modern technologies in sports training, its application in the training process has become an actual issue of the pedagogical and scientific research. On-going development of the information systems provides opportunities to search for new areas of application of modern information technologies in sports science and practice; it also gives new perspectives for the optimization of information processes in education. Developed educational multimedia program consists of theoretical and practical sections. The theoretical section includes independent and interrelated balanced blocks of information on: correct posture, posture disorders, and specifics of static and dynamic mode. The practical section includes photo and visual information of the specialized physical exercises aimed at correcting posture disorders during the training sessions.

Key words: young athletes, information technologies, multimedia.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Сергей Киприч, Саида Гасанова

Полтавский национальный педагогический университет имени В.Г.Короленка

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Актуальность. В настоящее время получила активное развитие система женского бокса. Женский бокс включен в программу олимпийских игр, проводятся чемпионаты мира, престижные международные соревнования. Значительно возросла конкуренция, и как следствие, напряженность соревновательной борьбы. В системе подготовки боксеров все больше внимание уделяется не только совершенствованию специфических умений и навыков, но и тех сторон подготовленности, которые позволяют поддерживать высокий уровень работоспособности в условиях повышенного напряжения функционального обеспечения соревновательной деятельности, в том числе в условиях накопления утомления[3].

Все это предполагает более широкое применение средств и методов спортивной тренировки, направленных на повышение функционального обеспечения специальной выносливости боксеров. Вместе с тем, сложилось понимание того, что совершенствование специальной выносливости женщин-боксеров во многом связано с переносом методических подходов, принятых в системе физической подготовки в мужском боксе [5]. Требования к специальной физической подготовке женщин в специальной литературе представлено явно недостаточно. На необходимость учитывать специфические требования к функциональному обеспечению специальной выносливости на которые указывают специалисты в женском спорте[6]. При этом авторы отмечают, что высокая степень специфичность функциональных возможностей проявляется по высокоспециализированным реактивным свойствам организма, которые могут быть охарактеризованы по реакции кардиореспираторной системы на нарастание ацидемических сдвигов в организме [2].

Одновременно отмечено отсутствие данных о структуре функционального обеспечения специальной выносливости, в частности об отсутствие нормативной базы специальных функциональных возможностей женщин-боксеров, которые

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

позволяют охарактеризовать специфические реактивные свойства КРС в процессе тренировочных и соревновательных нагрузок [2,7]. Это существенно ограничивает возможности определения специализированной направленности физической подготовки, уточнения режимов работы и управления на этой основе специальной физической подготовленностью женщин-боксеров.

Вследствие вышесказанного можно говорить о высокой актуальности исследований, проведенных для определения количественных и качественных характеристик функционального обеспечения специальной выносливости женщин-боксеров.

Работа выполнена согласно Сводного плана НИР в области физической культуры и спорта на 2011-2015 гг. по теме «Индивидуализация тренировочного процесса квалифицированных единоборцев» (№ госрегистрации 0111U001723), по теме «Построение подготовки и соревновательной деятельности спортсменов в олимпийских циклах и на этапах многолетнего совершенствования» (№ госрегистрации 0112U003205), по теме «Критерии оценки функционального потенциала спортсменов высокого класса» (№ госрегистрации 0114U001482).

Цель работы - определить специфические характеристики функционального обеспечения специальной выносливости квалифицированных боксеров женщин.

Методы и организация исследований. Исследования были проведены в лаборатории теории и методики спортивной подготовки и резервных возможностей спортсменов Национального университета физического воспитания и спорта Украины. В исследовании приняли участие 16 женщин-боксеров высокой квалификации в возрасте 19-24 лет.

Для оценки специальной выносливости спортсменов была использована методика регистрации основных параметров работоспособности боксеров «Спудерг–10»: сила ударов (кг), время (мс), тоннаж (кг), градиент эффективности ударов (ГЭУ). Это позволило оценить функциональные возможности боксеров в процессе моделирования соревновательной деятельности в тесте 3 раунда по 3 минуты (тест «3х3»)[4].

Для оценки реакции кардиореспираторной системы в условиях выполнения теста «3х3» использовался портативный эргоспирометрический комплекс «Meta Max 3В» (Cortex, Германия) и методический подход для определения аэробных и анаэробных возможностей организма [2]. В реальном масштабе времени (“breathbybreath”) определяли основные характеристики реакции дыхательной системы: легочную вентиляцию (V_E), частоту дыхания (f_T), дыхательный объем (V_T), концентрацию CO_2 и O_2 в выдыхаемом ($F_{E O_2}$, $F_{E CO_2}$) и в альвеолярном воздухе ($F_{A O_2}$, $F_{A CO_2}$), потребление O_2 (VO_2), выделение CO_2 (VCO_2), газообменное отношение ($VCO_2 \cdot VO_2^{-1}$), вентиляционные эквиваленты для O_2 ($E_{Q O_2} = V_E \cdot VO_2^{-1}$) и для CO_2 ($E_{Q CO_2} = V_E \cdot VCO_2^{-1}$), парциальное напряжение углекислого газа ($P_A CO_2$) и кислорода ($P_A O_2$) в альвеолярном воздухе (конечно-выдыхаемая) и др. Учитывая, что измерения проводились в открытой системе, показатели внешнего дыхания приведены к условиям BTPS, а газообмена - к условиям STP. Регистрация частоты сердечных сокращений (HR, уд·мин⁻¹) проводилось с помощью "SportTesterPolar" (Финляндия).

Тестирование проводилось после дня отдыха при стандартизированном режиме питания и питьевого режима. Спортсмены были осведомлены о содержании тестов и дали согласие на их проведение. При проведении комплексных биологических обследований с участием спортсменов придерживались законодательства Украины об охране здоровья и Хельсинской декларации 2000 г., директивы Европейского

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

общества 86/609 относительно участия людей в медико-биологических исследованиях.

Статистическая обработка результатов проводилась с использованием компьютерной программы "Microsoft Excel" с определением основных статистических показателей: среднее арифметическое значение (M), среднеквадратическое отклонение (SD), коэффициент вариации (CV, %), минимальное и максимальное значение показателя в выборке, медиану и др. [1].

Результаты исследования. Анализ проявления специальной работоспособности и характер изменений функционального обеспечения работы женщин-боксеров оценивался в процессе выполнения каждого из трех раундов тестового задания. В таблице 1 представлены показатели первого раунда (начальной части теста «3x3»). Так, по большинству показателей их средние значения имели достаточно высокий уровень. По трем показателям – силе, тоннажу, градиенту эффективности ударов отмечены значительные индивидуальные различия показателей (CV>15%, 20,8–26,8%). По времени нанесения ударов показатели индивидуальных различий были статистически недостоверными (CV=6,5%). Есть основания полагать, что указанные различия связаны с индивидуальной манерой ведения боя.

Таблица 1

Показатели работоспособности и реакции кардиореспираторной системы квалифицированных женщин-боксеров при выполнении начальной части (первого раунда) теста «3x3» (n=21)

Статистические показатели	сила, кг	Время, мс	Тоннаж, кг	ГЭУ	HR, уд·мин ⁻¹	V _E , л·мин ⁻¹	P _A CO ₂ , мм рт.ст.	VCO ₂ , л·мин ⁻¹	VO ₂ , мл·мин ⁻¹ ·кг ⁻¹	EQO ₂	EQCO ₂	ΔV _E /ΔP _A CO ₂
M	19,7	380,6	3074,6	0,065	190,8	108,8	34,3	3,3	49,4	54,0	36,8	3,3
SD	5,3	24,7	824,8	0,013	10,6	21,1	4,7	0,6	8,5	7,9	5,0	1,0
CV	26,8	6,5	26,8	20,772	5,5	19,4	13,8	19,3	17,2	14,6	13,6	30,7

Обращает на себя внимание невысокий уровень индивидуальных различий ряд показателей функционального обеспечения работы (CV 5,5%–13,8%). При этом наиболее низкие уровни различий, представленных данных были у спортсменок по тем характеристикам, которые определяют высокую степень напряжения функционального обеспечения работы (HR, P_ACO₂). Необходимо отметить, что эти показатели имели высокий средний уровень значений. Здесь важным обстоятельством является высокий уровень различий реакции КРС и аэробного энергообеспечения на подобные функциональные сдвиги в организме. Значение реактивности КРС на нарастание метаболического ацидоза показано на примере оценки соотношения прироста легочной вентиляции относительно стандартного прироста парциального напряжения CO₂ – соотношение ΔV_E/ΔP_ACO₂, характеризующее чувствительность вентиляторной реакции к гиперкапнии (CV=30,7%). С этим связаны повышенные (относительно средних показателей группы) уровни легочной вентиляции у отдельных спортсменок, при сниженном уровне реакции относительно группы.

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Анализ корреляционных связей указал на наличие статистически достоверных связей показателей реакции легочной вентиляции с показателями мощности работы и градиентом эффективности ударов (наличие связей на уровне $r = 0,69-0,73$). Одновременно установлена тенденция к связи вентиляционного эквивалента по O_2 , также характеризующего эффективность легочной вентиляции (наличие связей на уровне $r = 0,51-0,53$).

В таблице 2 представлены показатели второго раунда (средней части теста «3х3»). Из таблицы видно, что во втором раунде по большинству характеристик отмечается увеличение уровня специальной работоспособности. При этом, по сравнению с показателями первого раунда значительно возросли индивидуальные различия показателя градиента эффективности ударов. По показателям функциональных возможностей сохранились особенности индивидуальных различий показателей. Исключение составляет повышение среднего уровня и снижение (приведение к норме) диапазона индивидуальных различий показателя максимального потребления O_2 (VO_{2max}). Это свидетельствует о роли и значении аэробного энергообеспечения работоспособности женщин-боксеров в средней части поединка.

Таблица 2

Показатели работоспособности и реакции кардиореспираторной системы квалифицированных женщин-боксеров при выполнении средней части (второго раунда) теста «3х3» (n=21)

Статистические показатели	сила, кг	Время, мс	Тоннаж, кг	ГЭУ	HR, уд·мин ⁻¹	V _E , л·мин ⁻¹	P _A CO ₂ , мм рт.ст.	VCO ₂ , л·мин ⁻¹	VO ₂ , мл·мин ⁻¹ кг ⁻¹	EQO ₂	EQCO ₂	ΔV _E /ΔP _A CO ₂
M	21,3	395,6	2992,2	0,063	192,9	107,4	32,1	3,2	51,5	48,4	36,0	3,1
SD	4,9	33,0	868,3	0,01932	8,9	18,2	8,6	0,6	5,8	6,1	4,0	1,0
CV	23,0	8,3	29,0	30,4741	4,6	17,0	26,8	17,9	11,2	12,6	11,2	32,1

Об этом также свидетельствует анализ корреляционных показателей потребления O_2 с показателями специальной работоспособности ($r = 0,67-0,78, p < 0,05$). Обращает на себя внимание высокий уровень взаимосвязи показателей парциального напряжения CO_2 с указанными выше характеристиками работоспособности ($r = 0,77-0,88, p < 0,05$), что свидетельствует об усилении ацидемических влияний в организме на проявление специальной выносливости боксера.

В таблице 3, представлены показатели третьего раунда (заключительная часть теста «3х3»). Обращает на себя внимание тот факт, что по большинству показателей работоспособности и функционального обеспечения специальной выносливости по сравнению с показателями второго раунда значения не изменились. Уровни корреляционных значений сохранились в пределах, зарегистрированных во втором раунде. Оценка этого феномена требует анализа. С одной стороны, это характеризует высокий уровень выносливости спортсменок, а также количественные и качественные характеристики аэробного энергообеспечения на основании которых может быть сформирована специализированная направленность специальной

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

физической подготовки, с другой свидетельствует о наличии определенных резервов функциональной подготовленности женщин-боксеров.

Таблица 3

Показатели работоспособности и реакции кардиореспираторной системы квалифицированных женщин-боксеров при выполнении заключительной части (третьего раунда) теста «3х3» (n=21)

Статистические показатели	сила, кг	Время, мс	Тоннаж, кг	ГЭУ	HR, уд·мин ⁻¹	V _E , л·мин ⁻¹	P _A CO ₂ , мм рт.ст.	VCO ₂ , л·мин ⁻¹	VO ₂ , мл·мин ⁻¹ кг ⁻¹	EQO ₂	EQCO ₂	V _E /P _A CO ₂
M	20,9	385,8	2970,5	0,067	192,8	107,0	34,8	3,1	50,9	44,8	33,5	3,0
SD	5,0	30,7	804,7	0,018	6,6	18,3	4,1	0,6	7,4	6,9	9,6	0,9
CV	23,8	8,0	27,1	26,729	3,4	17,1	11,7	17,8	14,6	15,5	28,6	29,0

На эти резервы указывает сниженный уровень реактивности КРС в ответ на нарастание ацидемических сдвигов в организме. Достоверных различий показателей V_E, ΔV_E/ΔP_ACO₂ зарегистрированных во втором и третьем раундах не зарегистрировано. Вместе с тем, увеличение концентрации CO₂ в выдыхаемом воздухе, а также значительное увеличение индивидуальных различий этого показателя свидетельствует (EQCO₂) говорит о предпосылках к накоплению повышенного уровня метаболического ацидоза и возникновению некомпенсированного утомления у большинства спортсменок.

Обсуждение. В результате проведенного исследования установлено, что функциональное обеспечение специальной выносливости женщин-боксеров имеет отличия в течение первого–третьего раундов. При одинаковом напряжении функциональных механизмов обеспечения работоспособности, скорости нарастания ацидемических сдвигов в течение всего периода измерений отмечены существенные различия реакции компенсации нарастающих ацидемических сдвигов. Наиболее полно они проявляются во втором раунде и сохраняются в заключительной части поединка. Отличительной особенностью реактивности КРС женщин-боксеров является отсутствие выраженной реакции дыхательной компенсации нарастающего метаболического ацидоза. Это проявляется на фоне накопления утомления. Анализ индивидуальных данных показал, что оптимальный тип реактивности КРС в условиях нагрузок соревновательного типа был зарегистрирован у двух спортсменок. В первом раунде отмечен высокий уровень реакции легочной вентиляции на увеличение выдыхаемого парциального давления CO₂ (ΔV_E/ΔP_ACO₂>3,2), во втором раунде отмечен высокий и стабильный уровень потребления O₂ (VO₂max>51,1; VO₂mean не менее 10% VO₂peak), в третьем раунде повышенный уровень реакции легочной вентиляции (V_E>110,0 л·мин⁻¹). Этот тип реакции организма в течение всего поединка является критерием оптимизации реактивных свойств КРС и как следствие высоких предпосылок реализации функционального потенциала спортсменок.

Приведенные данные свидетельствует о необходимости не только совершенствовать систему контроля функционального обеспечения специальной выносливости женщин-боксеров, но реализации системы оценки как функции

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

управления специальной физической подготовки боксеров женщин. Это может быть выражено в разработке тренировочных режимов работы на основе традиционных средств специальной подготовки женщин-боксеров при условии оптимизации режимов работы и применения специальных критериев нагрузки преимущественно аэробной, анаэробной направленности, оптимизации специфических сторон реактивности КРС организма.

Выводы

1. Полученные результаты дают основания для формирования нового методического подхода в организации специальной физической подготовки женщин-боксеров высокой квалификации, который основан на оценке функционального обеспечения специальной выносливости боксеров.

2. Результаты анализа показали высокий уровень взаимосвязи характеристик специальной выносливости женщин-боксеров и показателей реакции кардиореспираторной системы. Наиболее высокий уровень связи был отмечен при оценке показателей силы, времени удара, тоннажа, градиента эффективности ударов и реакции кардиореспираторной системы на нарастания метаболических сдвигов в организме.

3. Наиболее высокий уровень изменений реакции кардиореспираторной системы и аэробного энергообеспечения отмечен в первом и втором раунде. Специфической особенностью реакции кардиореспираторной системы женщин-боксеров было отсутствие выраженной реакции дыхательной компенсации метаболического ацидоза в третьем раунде в условиях нарастающего утомления. Этот тип реакции был отмечен 90,5% испытуемых. У двух спортсменок, отмечен оптимальный тип реакции кардиореспираторной системы, который связан с активизацией компенсаторных функций организма в ответ на нарастание ацидемических сдвигов.

4. Показана необходимость формирования высокоспецифических критериев тренировочных нагрузок в процессе специальной физической подготовки. Эти критерии связаны с учетом реактивных свойств кардиореспираторной системы, которые лежат в основе срочных и долгосрочных адаптационных процессов в условиях напряженной двигательной деятельности женщин-боксеров. Эти свойства требуют оптимизации в процессе тренировочных и соревновательных нагрузок аэробной и анаэробной направленности в процессе технико-тактической подготовки боксеров.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении. Показаны основания для разработки тренировочных средств, направленных на формирование специального реализационного потенциала боксеров высокой квалификации при нагрузках специализированной направленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Климовицкий В.Г. Применение математической статистики в медико-биологических исследованиях: Монография / В.Г. Климовицкий, А.В. Колодежный, Н.А. Вертыло. - Донецк: Донеччина, 2004. – 216 с.
2. Мищенко В.С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте / В.С.Мищенко, Е.Н.Лысенко, В.Е.Виноградов. – Киев: Науковий світ, 2007. – 351 с.
3. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов // Киев: Олимпийская литература, 2011 – 272 с.
4. Савчин М.П. Динамика специальной работоспособности боксера сборной команды Украины в прошедшем олимпийском цикле / М.П.Савчин // Наука в олимпийском

- спорте. – 2013. – № 2. – С. 55- 63.
5. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров / В.И. Филимонов // ИНСАН, 2009. - 480 с.
 6. Шахлина Л. Г. Психофизиологические аспекты спортивной подготовки женщин / Л. Г. Шахлина // Наука в олимпийском спорте. - 2004. - № 2. - С. 25 - 29.
 7. Širić V. Influence of some morphological characteristics on performance of specific movement structures at boxers / V. Širić, S. Blažević, S. Dautbašić // Acta Kinesiologica, 2008. – P. 71-75.

АНОТАЦІЇ

ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЖІНОК-БОКСЕРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Сергій Киприч, Саїда Гасанова

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка
Національний університет фізичного виховання і спорту України*

Результати аналізу показали високий рівень взаємозв'язку характеристик спеціальної працездатності боксерів жінок і реакції кардіореспіраторної системи. Найбільш високий рівень зв'язку був відзначений при оцінці показників сили, часу удару, тоннажу, градієнта ефективності ударів і реакції кардіореспіраторної системи на наростання метаболічних зрушень в організмі. Найбільш високий рівень змін реакції кардіореспіраторної системи і аеробного енергозабезпечення відзначений у першому і другому раунді. Специфічною особливістю реакції кардіореспіраторної системи боксерів жінок була відсутність вираженої реакції дихальної компенсації метаболічного ацидозу в третьому раунді в умовах наростаючого стомлення.

Ключові слова: жінки-боксери, функціональні можливості, спеціальна витривалість, кардіореспіраторна система.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Сергей Киприч, Саида Гасанова

*Полтавский национальный педагогический университет имени В.Г.Короленка
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

Результаты анализа показали высокий уровень взаимосвязи характеристик специальной работоспособности боксеров женщин и реакции кардиореспираторной системы. Наиболее высокий уровень связи был отмечен при оценке показателей силы, времени удара, тоннажа, градиента эффективности ударов и реакции кардиореспираторной системы на нарастания метаболіческих сдвигов в организме. Наиболее высокий уровень изменений реакции кардиореспираторной системы и аэробного энергообеспечения отмечен в первом и втором раунде. Специфической особенностью реакции кардиореспираторной системы боксеров женщин было отсутствие выраженной реакции дыхательной компенсации метаболіческого ацидоза в третьем раунде в условиях нарастающего утомления.

Ключевые слова: женщины-боксеры, функциональные возможности, специальная выносливость, кардиореспираторная система

FUNCTIONAL PROVIDING OF THE SPECIAL ENDURANCE OF WOMEN OF BOXERS OF HIGH QUALIFICATION

Sergey Kiprich, Saida Gasanova

*Poltava National Pedagogical University name of V.G.Korolenko
National University of Physical Education and Sport of Ukraine*

The results of analysis showed the high level of intercommunication indexes capacity of boxers–women and indexes reaction cardiorespiratory system. The highest level of connection was marked at the estimation indexes of force, time blow, tonnage, gradient efficiency of shots and reaction the cardiorespiratory system on growths of metabolic changes in an organism. The highest-level changes reaction the cardiorespiratory system and aerobic energy supply is marked in the first and second round. The specific feature of reaction of the cardiorespiratory system of boxers–women was absence of the

expressed reaction of respiratory indemnification of metabolic acidosis in the third round in the conditions of increasing fatigue

Keywords: women-boxers, functional possibilities, special endurance, cardiorespiratory system

ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ДЗЮДОЇСТІВ ВІКОМ 17-18 РОКІВ

Ірина Коваленко

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Останнім часом дзюдо набуває в світі все більшу популярність. Дзюдо виховує в людині відчуття дисциплінованості, самовладання, відповідальності, колективізму. В умовах науково-технічного прогресу вимоги до фізіологічних, психічних, емоціональних сфер життя організму студентів підвищуються, тому ефективна організація фізичного виховання у вищій школі має важливе значення.

Проблема підвищення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів пов'язана з постійним пошуком інноваційних засобів та методів, спрямованих на вдосконалення процесу навчання в дзюдо [1, 2]. Останні наукові дослідження з підготовки висококваліфікованих дзюдоїстів спрямовані на вивчення та оптимізацію навчально-тренувального процесу спортсменів (К.В. Ананченко, 2007; Т.Г. Данько, 2008; С.В. Латишева, 2010); з підготовки юних дзюдоїстів спрямовані на розвиток спеціальної фізичної та технічної підготовки на початковому етапі навчання (Т.Б. Кутек, В.А. Кучерук, 2014). У той час, як у вивченій нами літературі недостатньо приділено уваги застосуванню рухливих ігор з елементарними формами єдиноборств у технічній та тактичній підготовці дзюдоїстів-початківців віком 17-18 років.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Кількість підлітків, які займаються спортивними єдиноборствами (зокрема і боротьбою дзюдо) збільшується, разом з тим поліпшується якість їх спортивної підготовки. В останніх дослідженнях (Г.М. Арзютова, 2004; Ф.І. Загури, 2007) розглянуто окремі підходи до вдосконалення індивідуальної підготовленості дзюдоїстів, в роботах (Ананченко К.В., Середи В.В., 2008) проаналізовано основні принципи тренування, систему і зміст її, засоби та методи техніко-тактичної підготовки юних дзюдоїстів [2, 3]. Дослідження (Коблев Я.К., Черміт К.Д., Рубанов М.Н., 1985, Коваленко І.М., 2014) підтверджують необхідність застосування рухливих ігор, як засобу підготовки юних дзюдоїстів. Проте, до цього часу в теорії і практиці боротьби не достатньо висвітлено питання з розробки методики техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів віком 17-18 років з впровадженням в неї рухливих ігор під час секційних занять в ВНЗ. У зв'язку з цим нами було визначено необхідність розробити методику техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів віком 17-18 років з впровадженням в неї рухливих ігор під час секційних занять в ВНЗ.

Роботу виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи СумДПУ імені А. С. Макаренка Міністерства освіти і науки України на 2011–2015 рр. за темою «Підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури» (номер державної реєстрації 0111U005736).

Метою нашого дослідження є удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів віком 17-18 років за допомогою застосування рухливих ігор в навчально-тренувальному процесі.

Для досягнення цієї мети були визначені наступні **завдання** :

- 1) Проаналізувати особливості навчання техніки і тактики дзюдо;