Анотація

*Пилипчук О.М.*

Фізична підготовленість дзюдоїстів високої кваліфікації на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей на базі Хмельницької ДЮСШ «Динамо» – Магістерська кваліфікаційна робота зі спеціальності – 017 «Фізична культура і спорт» - Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна» - Хмельницький – 2021.

Роботу викладено на 82 сторінках, з яких 71 сторінка – основного тексту, що містить 8 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, чотирьох розділів, висновків, списку 129 використаних джерел інформації та трьох додатків.

*Мета роботи:*розробити модельні характеристики спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

*Об'єкт дослідження:*фізична підготовленість висококваліфікованих борців**.**

*Предмет дослідження:*моделі спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів.

*Методи дослідження:* теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та емпіричних даних; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики; соціологічні методи.

*Результати дослідження.* Проведені дослідження показали, що провідними чинниками структури фізичної підготовленості борців високої кваліфікації є: фізичний розвиток; спеціальна працездатність ; питома вага жирового компоненту; силова витривалість. Провідними чинниками швидкісно-силової компоненти структури підготовленості борців високої кваліфікації є: спеціальна працездатність; спеціальна підготовленість ; силова і швидкісно-силова витривалість; швидкісно-силові можливості м'язів верхніх і нижніх кінцівок. Вагова категорія і кваліфікація борців - провідні інтегральні чинники, що детермінують рівень фізичної підготовленості, "питому вагу" і співвідношення її компонентів в загальній структурі підготовленості для ефективної реалізації швидкісно-силової роботи.

*Наукова новизна одержаних результатів:*

* вперше розроблені модельні характеристики спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
* експериментально обґрунтовані критерії і методи оцінки спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів, можливості її вдосконалення в річному циклі підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
* доповнені сучасні уявлення про закономірності вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

*Практичне значення одержаних результатів* можливості цілеспрямованої дії на процес вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів високої кваліфікації на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей; розроблених рекомендаціях по формуванню засобами спортивного тренування оптимальної структури фізичної підготовленості дзюдоїстів, що забезпечує високий рівень прояву спеціальної працездатності в боротьбі.

 ***Ключові слова***: дзюдоїсти, моделі спеціальної фізичної підготовленості, фізична підготовленість.