

ПОЛОЖЕННЯ
про студентський науковий гурток
«Тренувальна підготовка спортсменів-дзюдоїстів: науковий пошук,
методичні рішення та практичне вдосконалення»
кафедри спорту і спортивних ігор
факультету фізичної культури, спорту і реабілітації
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

Науковий керівник: Ірина РАЙТАРОВСЬКА

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Студентський науковий гурток «Тренувальна підготовка спортсменів-дзюдоїстів: науковий пошук, методичні рішення та практичне вдосконалення» є добровільним науковим об'єднанням здобувачів вищої освіти, які виявляють інтерес до науково-дослідної діяльності у сфері теорії та методики спортивної підготовки, удосконалення навчально-тренувального процесу дзюдоїстів, дослідження закономірностей формування спортивної майстерності, розроблення та практичної апробації сучасних методів, засобів і технологій підготовки спортсменів.

1.2. Гурток функціонує при кафедрі спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

1.3. Діяльність гуртка спрямована на залучення здобувачів вищої освіти до систематичної науково-дослідної роботи, формування навичок проведення наукових досліджень, аналізу та інтерпретації отриманих результатів, підготовки наукових публікацій і представлення результатів досліджень на наукових заходах.

2. МЕТА ДІЯЛЬНОСТІ ГУРТКА

Метою діяльності студентського наукового гуртка є формування дослідницьких компетентностей здобувачів вищої освіти та їх залучення до наукового обґрунтування, практичного дослідження й удосконалення сучасного тренувального процесу спортсменів-дзюдоїстів різного рівня спортивної майстерності.

3. ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ГУРТКА

1. Залучення здобувачів вищої освіти до науково-дослідної діяльності у сфері теорії та методики тренувальної підготовки спортсменів-дзюдоїстів.

2. Дослідження та аналіз сучасних засобів, методів і технологій удосконалення фізичної, техніко-тактичної та функціональної підготовленості дзюдоїстів різного рівня спортивної майстерності.

3. Формування практичних умінь планування, організації та проведення педагогічних спостережень, тестувань, контролю й аналізу результатів тренувальної діяльності спортсменів.

4. Розроблення, обґрунтування та практична апробація методичних рекомендацій, тренувальних завдань і комплексів вправ, спрямованих на підвищення ефективності підготовки дзюдоїстів.

5. Розвиток дослідницьких компетентностей здобувачів освіти та їх залучення до підготовки й представлення результатів наукової роботи у формі доповідей, тез, наукових статей та інших науково-методичних матеріалів.

4. ОСНОВНІ НАПРЯМИ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ

1. Дослідження змісту, структури та закономірностей побудови тренувального процесу спортсменів-дзюдоїстів різного рівня спортивної майстерності.

2. Дослідження ефективності засобів і методів розвитку фізичних якостей, техніко-тактичної та функціональної підготовленості дзюдоїстів.

3. Вивчення особливостей дозування, контролю та регулювання тренувальних навантажень у підготовці дзюдоїстів.

4. Дослідження можливостей індивідуалізації та диференціації тренувальної підготовки дзюдоїстів з урахуванням їхнього віку, спортивної кваліфікації та індивідуальних особливостей.

5. Розроблення та науково-практичне обґрунтування сучасних методичних підходів, тренувальних завдань і технологій підвищення ефективності підготовки спортсменів-дзюдоїстів.

5. ФОРМИ РОБОТИ ГУРТКА

Основними формами роботи є наукові засідання; проблемні семінари; наукові дискусії; круглі столи; майстер-класи; аналіз сучасних наукових публікацій; проведення педагогічних спостережень та експериментальних досліджень; статистичне опрацювання результатів; підготовка наукових доповідей; написання тез і наукових статей; презентація результатів власних студентських досліджень.

6. ОРГАНІЗАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ

Загальне наукове та організаційно-методичне керівництво діяльністю гуртка здійснює його науковий керівник. До роботи гуртка можуть залучатися здобувачі різних рівнів вищої освіти, які виявляють зацікавленість у науковій діяльності за тематичними напрямками гуртка.

Засідання гуртка проводяться відповідно до затвердженого плану роботи. Тематика досліджень членів гуртка визначається відповідно до їхніх наукових інтересів та основних напрямів діяльності гуртка.

Результати роботи членів гуртка можуть бути представлені у формі наукових доповідей, тез конференцій, статей, студентських наукових робіт, кваліфікаційних досліджень, методичних розробок та інших результатів наукової діяльності.

7. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

1. Формування та розвиток дослідницьких компетентностей здобувачів вищої освіти у сфері тренувальної підготовки спортсменів-дзюдоїстів.

2. Підвищення рівня теоретичних знань і практичних умінь щодо планування, організації, контролю та корекції тренувального процесу дзюдоїстів.

3. Отримання та систематизація результатів наукових досліджень, спрямованих на вдосконалення фізичної, техніко-тактичної та функціональної підготовленості спортсменів.

4. Розроблення й апробація методичних рекомендацій, тренувальних завдань та практичних комплексів для підвищення ефективності підготовки дзюдоїстів.

5. Підготовка та представлення результатів науково-дослідної роботи у формі наукових доповідей, тез, статей, презентацій, участі у науково-практичних конференціях та інших фахових заходах.

8. ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ГУРТКА

1. Розширення тематики науково-дослідної роботи відповідно до сучасних тенденцій розвитку теорії та методики спортивної підготовки дзюдоїстів.

2. Залучення до роботи гуртка здобувачів вищої освіти різних курсів та рівнів підготовки, тренерів і фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

3. Розширення практичної бази досліджень та проведення спільних науково-практичних проєктів із спортивними клубами, дитячо-юнацькими спортивними школами та іншими закладами фізичної культури і спорту.

4. Використання сучасних цифрових технологій, засобів відеоаналізу та методів моніторингу для дослідження й удосконалення тренувального процесу дзюдоїстів.

5. Підвищення наукової активності учасників гуртка шляхом підготовки публікацій, участі у науково-практичних конференціях, конкурсах студентських наукових робіт та інших фахових заходах.

6. Формування умов для продовження науково-дослідної діяльності здобувачів освіти та залучення найбільш активних учасників до виконання кваліфікаційних робіт і подальших наукових досліджень.

ПЛАН РОБОТИ

студентського наукового гуртка «Тренувальна підготовка спортсменів з дисципліни: науковий пошук, методичні рішення та практичне вдосконалення»

на 2026–2027 навчальний рік

Кафедра спорту і спортивних ігор

Факультет фізичної культури, спорту і реабілітації

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Науковий керівник: Райтаровська Ірина Валентинівна, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор

Науковий напрям гуртка: дослідження сучасних технологій підготовки дисципліни, удосконалення техніко-тактичної, фізичної та психоемоційної підготовленості спортсменів і впровадження інноваційних підходів у навчально-тренувальний процес.

Мета роботи на 2026/2027 навчальний рік: залучення здобувачів вищої освіти до системної науково-дослідної діяльності у сфері спортивної підготовки; формування у студентів умінь визначати актуальні проблеми спорту, здійснювати пошук та аналіз наукової інформації, планувати й проводити педагогічні дослідження, застосовувати сучасні методи контролю та обробки результатів, а також представляти результати власних досліджень у формі наукових доповідей, тез, статей і кваліфікаційних робіт.

Місяць	Тема заняття	Зміст роботи	Основні питання	Практична робота
Жовтень	Діагностика тренувальної підготовленості дисципліни	Визначення основних компонентів підготовленості та добір інформативних методів їх оцінювання.	Які показники характеризують підготовленість дисципліни? Які тести доцільно використовувати? Як оцінити індивідуальний рівень спортсмена?	Проведення контрольного тестування, фіксація результатів, визначення індивідуального профілю підготовленості спортсменів.
Листопад	Індивідуалізація тренувальної підготовки дисципліни	Вивчення особливостей побудови тренувального процесу спортсменів різного рівня	Чим відрізняється підготовка спортсменів різної кваліфікації? Як врахувати індивідуальні особливості? Як	Аналіз показників спортсменів, визначення індивідуальних потреб, добір та складання диференційованих тренувальних завдань.

М сяць	Те ма заняття	Змі ст роботи	Ос новні питання	Практична робота
		спортивної майстерності.	адаптувати тренувальні завдання?	
Грудень	Тренувальне навантаження дзюдоїста: дозування та контроль	Вивчення параметрів тренувального навантаження та способів оперативного контролю реакції спортсмена.	Що визначає обсяг та інтенсивність навантаження? Як контролювати реакцію спортсмена? Як регулювати навантаження під час заняття?	Вимірювання ЧСС до, під час і після навантаження, фіксація тривалості роботи та відпочинку, аналіз отриманих показників.
Січень	Техніко-тактична підготовка дзюдоїста: аналіз і вдосконалення	Дослідження техніко-тактичних дій та визначення шляхів їх удосконалення.	Які технічні дії є результативними? Які помилки найчастіше виникають? Як удосконалювати техніку в умовах наближених до змагальних?	Відеофіксація виконання технічних дій, підрахунок їх результативності, визначення помилок, добір коригувальних вправ.
Лютий	Моделювання змагальних ситуацій у тренувальному процесі дзюдоїстів	Розроблення тренувальних завдань, що відтворюють характерні ситуації змагальної діяльності.	Які ситуації необхідно моделювати? Як змінюються умови виконання завдання? Як оцінити ефективність дій спортсмена?	Розроблення та проведення ситуаційних вправ, моделювання фрагментів боротьби, фіксація результативності дій.
Березень	Спеціальна фізична підготовленість дзюдоїстів	Дослідження розвитку спеціальних фізичних якостей та їх зв'язку зі структурою змагальної діяльності.	Які фізичні якості мають значення для дзюдо? Якими вправами їх можна розвивати? Як контролювати динаміку підготовленості?	Виконання спеціальних тестових вправ, порівняння результатів, визначення проблемних компонентів та складання комплексу спеціальних вправ.
Квітень	Педагогічний контроль та відеоаналіз тренувального процесу	Використання педагогічного спостереження та цифрових засобів для аналізу тренувальної діяльності.	Що і як доцільно фіксувати під час тренування? Які показники можна отримати за допомогою відеоаналізу? Як використовувати результати для	Проведення відеофіксації тренування, заповнення карти педагогічного спостереження, підрахунок показників та визначення напрямів корекції.

М сяць	Те ма заняття	Змі ст роботи	Ос новні питання	Практична робота
			корекції підготовки?	
Травень	Розроблення та апробація методичних рішень у підготовці дзюдзю-дзю	Створення та практична перевірка власних тренувальних завдань або комплексів вправ.	Як сформулювати мету тренувального завдання? Які засоби й методи доцільно використати? Як визначити його ефективність?	Розроблення авторського тренувального завдання, його практична апробація, збір результатів, аналіз та внесення коректив.
Червень	Підсумковий аналіз результатів науково- дослідної роботи гуртка	Систематизація результатів досліджень та оцінювання практичної значущості отриманих даних.	Які результати отримано? Які методичні рішення виявилися доцільними? Як представити результати наукової роботи?	Опрацювання та узагальнення даних, підготовка таблиць і діаграм, формулювання висновків, підготовка презентації і наукових доповідей

ПЛАНОВІ РЕЗУЛЬТАТИ РОБОТИ ГУРТКА ЗА 2026/2027 НАВЧАЛЬНИЙ РІК

За результатами роботи передбачається:

- проведення не менше 10 засідань студентського наукового гуртка;
- залучення здобувачів вищої освіти до індивідуальних та колективних наукових досліджень;
- підготовка студентами тез доповідей для участі у наукових конференціях;
- підготовка найбільш перспективних студентських досліджень до публікації у фахових або студентських наукових виданнях;
- участь членів гуртка у всеукраїнських та міжнародних науково-практичних конференціях;
- залучення результатів досліджень до виконання курсових і кваліфікаційних робіт.

КЛЮКОВИЙ ПДСУМКОВИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Робота гуртка повинна бути орієнтована не лише на проведення засідань, а насамперед на отримання конкретного наукового результату:
*виконане студентське дослідження → статистично опрацьовані результати
 → курсова робота, тези, наукова стаття → доповідь на конференції.*

Науковий керівник гуртка:

Ірина РАЙГАРОВСЬКА _____

**Список членів студентського наукового гуртка
 «Тренувальна підготовка спортсменів-дзюдоїстів: науковий пошук,
 методичні рішення та практичне вдосконалення»**

№ п/п	Прізвище, імя та по- батькові	З якого року займається НДР	Курс, група	Спеціальність
1.	Вознюк Людмила Віталіївна	2026	FK1- B25	A4 Середня освіта (Фізична культура)
2.	Петренко Ліля Анатоліївна	2026	FKS1- B25	017 Фізична культура і спорт (Тренер з видів спорту)
3.	Шинкаренко Інна Миколаївна	2026	FKSm1- B24	017 Фізична культура і спорт (Тренер з видів спорту)
4.	Куриляк Ростислав Васильович	2026	FKS1- B24	017 Фізична культура і спорт (Тренер з видів спорту)
5.	Балбек Дана Олексіївна	2026	FK1- B24	014 Середня освіта (Фізична культура)
6.	Бойченко Дар'я Юфіївна	2026	FK1- B23	014 Середня освіта (Фізична культура)

7.	Кальницький Олексій Юрійович	2026	FK1- B23	014 Середня освіта (Фізична культура)
8.	Жижа нов Андрій Віталійович	2026	FK1- B23	014 Середня освіта (Фізична культура)
9.	Кучава Ія Цілі вна	2026	FK1- B23	014 Середня освіта (Фізична культура)