

7. Penchuk, A., Vovkanych, L. (2015), "Pokaznyky psykhofiziologichnykh yakostei sportsmeniv-orientovalnykh vysokoi kvalifikatsii", *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, no. 1, pp. 126-129, available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2015_1_25.
8. Pervachuk, R.V., Tropin, Yu.N., Romanenko, V.V., Chuev, A.Iu. (2017), "Model characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of trained wrestlers", *Slobozhanskyi nauково-sportyvnyi visnyk*, no. 5 (61), pp. 84-88, available at: <https://doi.org/10.15391/sns.v.2017-5.015>
9. Rybak, O. (2008), "Modelni psykhofiziologichni kharakterystyky avtohonshchykiv", *Moloda sportyvna nauka Ukrainy* : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury ta sportu, Vyp. 12, t. 1, pp. 285-290, available at: <http://repository.lidufk.edu.ua/handle/34606048/2585>
10. Chervonoshapka, M., & Hnyr, I. (2021), "Stiikist sensomotornykh reahuvan kursantiv zakladiv vyshchoi osvity zi spetsyfichnymy umovamy navchannia, yaki zdiisniuit pidhotovku politseiskykh", *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu im. M.P. Drahomanova. Serii № 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport) : [zb. nauk. pr.]*, no. (6(137)), pp. 127-130, available at: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).29)
11. Podrigalo, L., Iermakov, S., Potop, V., Romanenko, V., Boychenko, N., Rovnaya, O., Tropin, Y. (2017), "Special aspects of psycho-physiological reactions of different skillfulness athletes, practicing martial arts", *Journal of Physical Education and Sport*, no. 2, pp. 519-526, available at: <http://doi.org/10.7752/jpes.2017.s2078>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).24

Філіна В. А.
аспірантка кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення
Житомирського державного університету імені Івана Франка

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ ЗАСОБАМИ ДЗЮДО

В науковій статті викладений опис методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів засобами дзюдо. Встановлено, що швидкісно-силова підготовленість, яка була досягнута учнями, має позитивне перенесення на різні види їх життєдіяльності. Авторська методика була розроблена на основі теорії навчання руховим діям, теорії адаптації, теорії розвитку фізичних якостей та здібностей, планування та контролю за фізичним навантаженням, а також на основі загальної теорії підготовки дзюдоїстів. За результатами аналізу науково-методичної літератури можна стверджувати, що проблема розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів закладів загальної середньої освіти залишається актуальною та потребує модернізованої методики застосування фізичних вправ з використанням засобів дзюдо в навчально-тренувальному процесі учнів на уроках фізичної культури. **Метою дослідження** є розкриття змісту й структури методики розвитку швидкісно-силових здібностей засобами дзюдо в навчально-тренувальному процесі учнів 10 – 11 класів.

В дослідженні були використані наступні **методи дослідження**: вивчення та узагальнення даних науково-методичної літератури, спостереження, бесіди. Так, на думку сучасних науковців, швидкісні здібності більшою мірою є вродженими і найменше зазнають змін в навчально-тренувальному процесі. Встановлено, що підвищити швидкісні здібності можна як за допомогою використання спеціальних методів і засобів, спрямованих на розвиток даних здібностей, так і непрямым шляхом, розвиваючи силові якості, швидкісно-силові здібності, поліпшуючи техніку виконання рухових дій тощо. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей – це насамперед виконання добре освоєного завдання на граничній швидкості, яка дозволяє учню зосередити всі зусилля на швидкості, а не на способі виконання вправи. Виконання фізичних вправ або прийомів дзюдо на швидкість необхідно припинити за наявності перших ознак стомлення.

Ключові слова: дзюдо, методика, швидкісно-силові здібності, школярі, розвиток, фізична підготовленість, рухова активність.

Filina Valentina. Method of developing speed-strength abilities of students by judo means. The scientific article describes the methodology for developing the speed-strength abilities of students in grades 10 – 11 by means of judo. It has been established that the speed-strength readiness achieved by students has a positive transfer to various types of their life activity. The author's technique was developed on the basis of the theory of training in motor actions, the theory of adaptation, the theory of development of physical qualities and abilities, planning and control of physical activity, as well as on the basis of the general theory of training judokas. Based on the results of the analysis of scientific and methodological literature, it can be argued that the problem of developing the speed-strength abilities of students in grades 10 – 11 of general secondary education institutions remains relevant and requires a modernized methodology for the use of physical exercises using judo means in the educational and training process of students at physical education lessons. The purpose of the study is to reveal the content and structure of the methodology for developing speed-strength abilities by means of judo in the educational and training process of students in grades 10 – 11.

The following research methods were used in the study: the study and synthesis of data from scientific and methodological literature, observation, and conversations. So, according to modern scientists, speed abilities are mostly innate and least of all undergo changes in the training process. It has been established that it is possible to increase speed abilities both through the use of special methods and means aimed at developing these abilities, and indirectly, by developing strength qualities, speed-strength abilities, improving the technique of performing motor actions. The method of developing speed-strength abilities is, first of all, the performance of a well-mastered task at maximum speed, which allows the student to focus all

his efforts on speed, and not on the method of performing the exercise. Performance of physical exercises or judo techniques for speed should be stopped at the first signs of fatigue.

Key words: judo, technique, speed-strength abilities, schoolchildren, development, physical fitness, physical activity.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. На сучасному етапі розвитку суспільства, враховуючи економічні та екологічні перебудови, здоров'я членів суспільства перебуває під загрозою. За даними Міністерства охорони здоров'я в Україні останніми роками спостерігається підвищення показників смертності, зазначається старіння населення, знизилася середня тривалість життя. Враховуючи все вищевикладене, перед учителями фізичної культури, тренерами, науковцями ставиться завдання знайти нові, ефективніші шляхи поліпшення здоров'я та фізичної підготовленості учнів.

На думку авторів [1, 2, 4, 5], шкільний вік учнів 16 – 17 років є найбільш сприятливим для удосконалення всіх фізичних якостей та швидкісно-силових здібностей. Це пов'язано з тим, що з одного боку, в цьому віці показники основних систем організму наближаються до показників дорослих, а з іншого – відзначається їхня достатня гнучкість і податливість до сприйняття зовнішніх впливів. Так, навчально-тренувальні заняття дзюдо сприяють розвитку швидкісно-силових здібностей, фізичних якостей, підвищенню працездатності та формуванню психічних та морально-вольових якостей учнів 10 – 11 класів закладів загальної середньої освіти.

Методика розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів 10 – 11 класів засобами дзюдо в науково-дослідній літературі недостатньо висвітлена, тому було визначено розглянути дану проблему в нашій роботі.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. За даними науковців [5, с. 176; 8] щодо розвитку фізичних якостей та здібностей поняття «методика» означає застосування раціонально підібраних фізичних вправ та адекватних методів, з метою ефективного вирішення конкретного педагогічного завдання під час навчально-тренувального заняття або в системі суміжних занять. Спеціальні фізичні вправи [3, 6] та прийоми з дзюдо можна швидко освоїти, при цьому широкий вибір прийомів та спеціальних вправ дозволяє проводити навчально-тренувальні заняття з високою щільністю, ефективно вирішувати завдання на уроках фізичної культури при наявності певної методики. Так технологічний підхід [7] до розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів засобами дзюдо розглядаємо відповідно до технології оволодіння засобами з дзюдо, які характеризуються системністю, науковістю, якістю, ефективністю та новизною. Технологія розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів 10 – 11 класів спеціальними вправами та прийомами з дзюдо розглядається як упорядкована сукупність технічних та фізичних рухових дій [5, 8], які здатні забезпечити високий рівень фізичного розвитку й фізичної підготовленості учня. За результатами аналізу науково-методичної літератури можна стверджувати, що проблема розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів закладів загальної середньої освіти залишається актуальною та потребує модернізованої методики застосування фізичних вправ з використанням засобів дзюдо в навчально-тренувальному процесі учнів та на уроках фізичної культури.

Мета дослідження – розкрити зміст й структуру методики розвитку швидкісно-силових здібностей засобами дзюдо в навчально-тренувальному процесі учнів 10 – 11 класів.

В дослідженні були використані наступні **методи дослідження:** вивчення та узагальнення даних науково-методичної літератури, спостереження, бесіди.

Виклад основного матеріалу дослідження. В процесі застосування методики розвитку швидкісно-силових здібностей засобами дзюдо в навчально-тренувальному процесі потрібно дотримуватися певного алгоритму з методики розвитку фізичних якостей та здібностей, а саме: 1) проаналізувати та з'ясувати, який рівень фізичної підготовленості мають учні 10 – 11 класів; 2) підібрати раціональні фізичні вправи та методи для вирішення поставленого педагогічного завдання з учнями; 3) підібрати фізичні вправи для проведення певного навчально-тренувального заняття, а також визначити місце фізичних вправ в системі суміжних занять відповідно до закономірностей перенесення фізичних якостей; 4) визначити загальну величину навчально-тренувальних навантажень, а також прослідкувати за їхньою динамікою відповідно до закономірностей адаптації до фізичної діяльності; 5) визначити тривалість періоду розвитку фізичних якостей та здібностей, а також необхідної кількості навчально-тренувальних занять.

Особливостями методики розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів 10 – 11 класів в навчально-тренувальному процесі з дзюдо є: 1) вибір виду рухової активності або виду спорту; 2) можливість підвищення рівня спортивної кваліфікації; 3) розподіл учнів на групи з низьким, середнім та високим рівнем фізичної підготовленості; 4) підбір педагогічно обґрунтованих варіантів, форм, засобів та методів розвитку швидкісно-силових здібностей засобами дзюдо; 5) розучування техніки виконання прийомів дзюдо, з метою створення рухового автоматизму; 6) регулювання обсягу та інтенсивності навантаження під час розвитку швидкісно-силових здібностей; 7) застосування групової форми навчально-тренувальних занять з диференційованим й індивідуальним підходом; 8) застосування методів наочності: аналіз відеофільмів, фотографій, схем техніки виконання прийомів дзюдо, відвідування змагань з дзюдо, а також участь в них; 9) застосування педагогічного і оперативного контролю за станом здоров'я, фізичної та технічної підготовленості учнів 10 – 11 класів.

Особливість методики розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів 10 – 11 класів засобами дзюдо полягає в доступності виконання прийомів дзюдо, виконанні спеціальних фізичних вправ, застосуванні рухливих ігор з елементами боротьби. Адже, застосування спеціальних фізичних вправ та рухливих ігор з елементами боротьби забезпечують високу щільність навчально-тренувальних занять. В той же час, процес виконання прийомів дзюдо дозволяє раціонально дозувати фізичні навантаження відповідно до індивідуальних можливостей школярів, що, в свою чергу, сприятиме зміцненню здоров'я; контрольованому підвищенні навантаження відповідно до індивідуальних можливостей школярів, що сприяє вдосконаленню фізичного розвитку, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності учнів, функціональних систем організму тощо. Також школярі мають брати участь у змаганнях з дзюдо, що дозволить виконати за 6 – 7 місяців

спортивні розряди, а також підвищити їх мотивацію до занять з дзюдо. Варто відмітити, що використання даної методики сприятиме створенню міцного фундаменту, а також формуванню професійно-прикладних якостей для життєздатності. Авторська методика розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів 10 – 11 класів засобами дзюдо розроблена на основі: теорії навчання руховим діям; теорії розвитку фізичних якостей та здібностей; теорії адаптації; на основі загальної теорії підготовки дзюдоїстів, а також на основі планування фізичного навантаження. Так, навчально-тренувальний процес за даною методикою відбувався три рази на тиждень по 45 хвилин за розкладом в позаурочний час.

Мета розробленої методики полягає в розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів за допомогою засобів дзюдо, які позитивно впливатимуть на підвищення загальної фізичної підготовленості школярів-старшокласників, а також сприятимуть формуванню позитивної мотивації до занять з дзюдо. Основними завданнями розробленої методики є:

- 1) сприяння розвитку швидкісно-силових здібностей засобами дзюдо;
- 2) підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості старшокласників;
- 3) оволодіння та удосконалення техніко-тактичної майстерності виконання прийомів дзюдо як під час навчально-тренувальних так і під час змагальних поєдинків;
- 4) сприяння покращенню функціональних можливостей організму засобами дзюдо;
- 5) удосконалення спортивної майстерності учнів 10 – 11 класів, які займаються дзюдо.
- 6) сприяння розвитку позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою та обраним видом спорту.

Методика розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів засобами дзюдо складається з таких компонентів: *мотиваційного, організаційного, змістового та результативного* (рис. 1).

Під час навчально-тренувального процесу з дзюдо, використовуючи розроблену методику розвитку швидкісно-силових здібностей вирішуються завдання, які залежать від багатьох чинників, наприклад, контингенту учнів, зовнішніх та внутрішніх факторів, які можуть здійснювати на учнів як позитивний, так і негативний вплив. За допомогою особистісно-орієнтованого підходу у виборі виду спорту учнями 10 – 11 класів, було визначено мету, завдання, підбір методів та засобів, форм і принципів навчально-тренувального процесу з дзюдо.

Освітню, виховну, оздоровчу, організаційну, тренувальну, профілактичну та відновлювальну функції було покладено в основу навчально-тренувального процесу. Всі функції взаємопов'язані та забезпечуються специфікою навчально-тренувальних занять з дзюдо, а також використанням методів та засобів, форм та принципів навчання, аналізом та контролем результатів.

Правильний підбір засобів та методів під час тренувальних занять з дзюдо дозволив регулювати і здійснювати контроль на всіх етапах впровадження методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів засобами дзюдо. За вище зазначеною методикою забезпечувалась реалізація особистісно-орієнтованої технології навчально-тренувального процесу з дзюдо протягом усіх чотирьох фаз (табл. 1).

Реалізація методики розвитку швидкісно-силових здібностей здійснюється в двох тісно взаємопов'язаних напрямках: 1) особистісно-орієнтованим фізичним вдосконаленням учнів засобами дзюдо; 2) передачі теоретичних знань для оволодіння методикою розвитку швидкісно-силових здібностей в дзюдо.

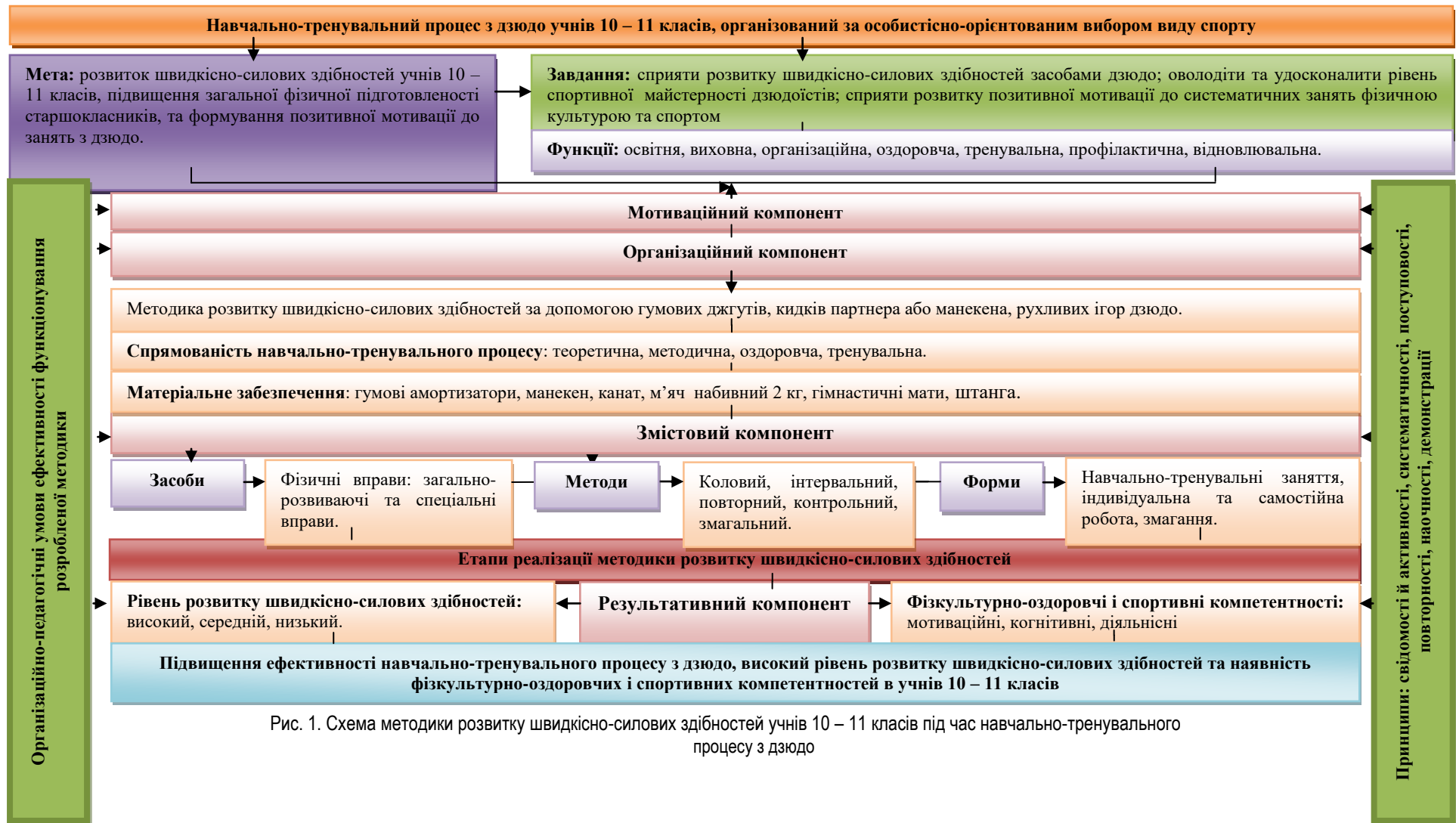


Рис. 1. Схема методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів під час навчально-тренувального процесу з дзюдо