

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).87  
УДК 796.01:796.853.23

Філіна В.А.

аспірантка кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення  
Житомирського державного університету імені Івана Франка, м. Житомир  
ORCID: 0000-0002-1244-0543

### РІВЕНЬ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ УЧНІВ-ДЗЮДОЇСТІВ УПРОДОВЖ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

В статті представлені результати застосування методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів засобами дзюдо в позаурочний навчально-тренувальний процес. Доведено, що вище згадана методика сприяє позитивному засвоєнню теоретичного матеріалу з дзюдо, активізує інтерес учнівської молоді до занять фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю. **Мета дослідження** полягає в тому, щоб дослідити рівень теоретичної підготовки учнів 10 – 11 класів в процесі впровадження методики розвитку швидкісно-силових здібностей засобами дзюдо. Для вирішення завдань у дослідженні були використані наступні методи дослідження: вивчення та узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, спостереження, бесіди, методи математичної статистики.

Без глибоких знань з дзюдо неможливо досягнути високих результатів в навчально-тренувальній діяльності. Оскільки низький рівень теоретичної підготовки призводить до того, що учень дзюдоїст в повній мірі не розуміє завдання, яке ставить перед ним тренер під час навчально-тренувальних занять. Нерозуміння сприяє появі пасивності в процесі тренувань, призводить до неправильного виконання техніко-тактичних дій або спеціальних вправ з дзюдо. Відсутність активності та участі учня-дзюдоїста в навчально-тренувальному процесі порушує зв'язок «тренер-учень», що в значній мірі сприяє зниженню ефективності навчально-тренувального процесу. Теоретична підготовка спрямована на здобуття учнями конкретних знань з дзюдо, а також на підвищення їхнього інтелектуально-теоретичного рівня, який сприяє спортивному зростанню в обраному виді спорту, що й визначило новизну дослідження. Адже, на навчально-тренувальних заняттях тренер пов'язує конкретні завдання й вправи з певною теоретичною інформацією. Це сприяє стимулюванню бажання учнів-дзюдоїстів робити свої висновки та приймати рішення на практиці, а також аналізувати й осмислювати свої дії в процесі навчально-тренувальної та спортивної діяльності тощо.

**Ключові слова:** теоретична підготовка, дзюдо, спорт, швидкісно-силові здібності, учні.

**Filina V. Level of the theoretical knowledge of judo students during the implementation of speed-strength development methods.** The scientific article presents the scientific rationale for implementing the method of developing the speed and strength abilities of 10th – 11th grade students using judo in the extracurricular educational and training process. It has been proven that the above-mentioned technique contributes to the positive assimilation of theoretical material on judo, activates the interest of students in physical education and sports activities. The purpose of the study is to investigate the level of theoretical training of 10 – 11 grade students in the process of implementing the methodology of developing speed and strength abilities using judo. The following research methods were used to solve the tasks in the research: study and generalization of data from scientific and methodical literature, questionnaires, observations, conversations, methods of mathematical statistics. The article described the questionnaire for determining the level of theoretical knowledge, which was developed according to three levels of complexity in accordance with the author's methodology for the development of speed and strength abilities of students of grades 10 – 11, which became a novelty of the study. In the article, a comparative analysis of the level of theoretical knowledge among students of the experimental group was carried out.

Without deep knowledge of judo, it is impossible to achieve high results in sports activities. Since the low level of theoretical training leads to the fact that the judoka student does not fully understand the task that the coach sets before him during training sessions. Misunderstanding contributes to the appearance of passivity in the training process, leads to the incorrect execution of technical and tactical actions or

special judo exercises. The lack of activity and participation of the studentjudoka in the educational and training process breaks the «trainer-student» relationship, which significantly contributes to the reduction of the effectiveness of the educational and training process. Theoretical training is aimed at students' acquisition of specific knowledge of judo, as well as at increasing their intellectual and theoretical level, which contributes to athletic growth in the chosen sport. After all, during educational and training sessions, the coach connects specific tasks and exercises with certain theoretical information. This helps to stimulate the desire of judo students to make their own conclusions and make decisions in practice, as well as to analyze and understand their actions in the process of educational and training and sports activities, etc. **Key words:** theoretical training, judo, sport, speed and strength abilities, students.

**Постановка проблеми.** Теоретична підготовка – це система знань, яка пов'язана з пізнанням і забезпеченням спортивної практики [9]. Під вищезазначеним видом підготовки також розуміють систему інтелектуальних умінь і навиків тренерів з дзюдо, які призводять до формування та розвитку пізнавальних здібностей учня-дзюдоїста в процесі його спортивної діяльності [8]. Ученьдзюдоїст отримує знання з теорії обраного виду єдиноборства, починаючи з першого року навчання дзюдо, оскільки теоретична підготовка являється невід'ємною складовою різносторонньої підготовки учня-дзюдоїста. Цей вид підготовки становить основу практичного навчання та вдосконалення техніки, тактики, фізичної підготовки з дзюдо. Але в спеціальній літературі роль теоретичної підготовки відображена частково [7]. За результатами опитування учнів, які займаються різними видами спорту встановлено, що теоретичній підготовці, на їхню думку, приділяється недостатньо уваги [4], що й визначило актуальність вибору теми дослідження.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Теоретична підготовка учнів-дзюдоїстів спрямована: на осмислення фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності; на розвиток інтелекту, без розвитку якого неможливо уявити досягнення конкретної мети [4; 5]. Теоретична підготовка учнів також спрямована на вирішення низки питань, які стосуються їх навчально-тренувальної діяльності [2]. Вище згаданий вид підготовки пов'язаний з формуванням раціональних основ мотивації учня-дзюдоїста, його спеціальної розумової підготовки, тренуванням технікотактичних дій, вдосконаленням спортивної майстерності, а також з розвитком фізичних якостей та здібностей [3]. Суттєве значення має наступний аспект теоретичної підготовки учня-дзюдоїста: виховання його інтелектуальних здібностей [1; 6]. Основними знаннями, що складають зміст інтелектуального виховання учня-дзюдоїста є:

1) знання мотиваційного, світоглядного й спортивно-етичного характеру, тобто знання, які сприяють формуванню правильного погляду на світ в цілому, дозволяють осмислити сутність фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, її соціальну й особистісну значимість для учнядзюдоїста, сприяти формуванню раціональної основи принципів поведінки й стійких мотивів;

2) знання, що становлять загальнонаукову основу підготовки учнів-дзюдоїстів (природничопсихологічні основи спортивної діяльності, загальні принципи спортивної підготовки тощо);

3) знання, що включають конкретні відомості: про правила змагань та прийоми з дзюдо; про техніко-тактичні дії з дзюдо; про критерії їх ефективності та шляхи розвитку; про засоби й методи фізично-вольової підготовки; про правила побудови спортивної підготовки; про вимоги до організації свого режиму дня, що впливають з умов фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності; про правила самоконтролю тощо [5].

Основні (традиційні) засоби теоретичної підготовки учнів-дзюдоїстів – це короткі бесіди 5 – 10 хв, що проводяться з ними на початку тренувань й організація самостійного читання спеціальної літератури [2; 6]. Комп'ютерне навчання є однією з перспективних форм теоретичної освіти учнів [7].

Важливе значення в навчально-тренувальному процесі учнів-дзюдоїстів має система теоретичних занять, організована у зв'язку з навчанням, управлінням їх самоосвітою та вихованням пізнавальних інтересів [2].

**Мета дослідження** – дослідити рівень теоретичної підготовки учнів 10 – 11 класів в процесі впровадження методики розвитку швидкісно-силових здібностей засобами дзюдо.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати зміст теоретичної підготовки навчальної програми з дзюдо.

2. Визначити основні теми теоретичної підготовки з дзюдо в учнів 10 – 11 класів.

3. Експериментально перевірити рівень теоретичних знань з дзюдо учнів 10 – 11 класів.

Для вирішення завдань у дослідженні були використані наступні методи дослідження:

вивчення та узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, спостереження, бесіди, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу** дослідження. Дослідження проводилось в м. Житомирі на базі дитячо-юнацької спортивної школи «Авангард» протягом 2021 – 2022 років. У дослідженні брали участь 27 спортсменів, які тренувались за авторською методикою розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів засобами дзюдо. Для визначення впливу даної методики на їхній рівень теоретичних знань з дзюдо було розроблене анкетування, яке складалося з трьох рівнів складності. Кожен рівень складності містив 12 питань. Обробка результатів відбувалася за допомогою розробленої дванадцятибальної шкали (табл. 1) та на основі анкети визначення рівня теоретичних знань учнів-дзюдоїстів.

Таблиця 1

**Шкала визначення рівня теоретичних знань з дзюдо для учнів 10 – 11 класів**

Низький	Середній	Високий
0 – 5 балів	6 – 9 балів	10 – 12 балів

Проаналізувавши результати дослідження встановлено, що методика розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів 10–11 класів засобами дзюдо сприяє позитивному засвоєнню теоретичного матеріалу, активізує інтерес учнів не тільки до вдосконалення в дзюдо, а й у різних аспектах фізичної культури та здорового способу життя. Впровадження методики розвитку швидкісно-силових здібностей засобами дзюдо в позаурочний процес учнів-дзюдоїстів 10–11 класів експериментальної групи призвело до значного зростання рівня опанування системи теоретичних знань з історії розвитку дзюдо, еволюції техніки та правил проведення змагань. В експериментальних дослідженнях встановлено, що теоретичні знання стали основою для активізації свідомості учнів 10–11 класів експериментальної групи та визначили рівень їх потреб до занять єдиноборствами, а саме дзюдо. Засвоєння теоретико-методичних знань стимулювало учнів 10–11 класів експериментальної групи до аналізу техніки виконання прийомів, спеціальних підготовчих вправ з дзюдо, а також визначенню найбільш ефективних засобів розвитку швидкісно-силових здібностей та підвищенню рівня спортивної майстерності; активізувало їхню здатність до пошуку ефективних шляхів успішного виступу в спортивних змаганнях й накопиченню індивідуального інформаційного досвіду.

В результаті проведеного педагогічного формувального експерименту з'ясувалося, що рівень теоретичних знань в учнів 10–11 класів експериментальної групи, які навчалися за авторською методикою розвитку швидкісно-силових здібностей засобами дзюдо, має чітку динаміку до зростання (табл. 2).

Таблиця 2

**Динаміка теоретичних знань учнів експериментальної групи впродовж педагогічного формувального експерименту (у балах)**

Складність питання	До експерименту	Після експерименту	Різниця	Достовірність різниці	
	$\bar{X} \pm s$	$\bar{X} \pm s$		t	P
I рівень складності	6,52 ± 0,21	11,21 ± 0,31	4,69	4,12	<0,001
II рівень складності	4,12 ± 0,19	10,27 ± 0,27	6,15	4,12	<0,001
III рівень складності	3,02 ± 0,24	10,48 ± 0,32	7,46	4,12	<0,001

Знання теорії з дзюдо займають свою важливу частку в межах реалізації методики розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10 – 11 класів. Завдяки оволодінню теоретичних знань учні-дзюдоїсти здатні ефективніше засвоювати техніко-тактичні дії, розширювати арсенал прийомів, підвищувати свій загальний рівень розвитку, формувати впевненість у навчально-тренувальній та змагальній діяльності тощо. До експерименту результати відповідей учнів за I рівнем складності питань були наступними: 63,5 % учнів показали низький рівень теоретичної підготовки, 36,5 % показали середній рівень (рис. 1). У результаті тестування за II рівнем складності встановлено: 25,3 % учнів мали середній рівень теоретичних знань з дзюдо, а 74,7 % опитаних – низький. Також відмічено, що на початку експерименту результати відповідей

респондентів за III рівнем складності питань становили: 87,4 % з низьким рівнем знань, лише 12,7 % учнів-дзюдоїстів мали середній рівень теоретичних знань.

Після експерименту учні експериментальної групи показали наступні результати з теоретичних знань за I рівнем складності: респонденти з високим рівнем теоретичних знань становили 31,3 %; із середнім рівнем – 51,2 % та з низьким рівнем – 17,5 %. Динаміка результатів опитування за II рівнем складності також покращилась: кількість учнів з високим рівнем знань становила 21,3 %; з середнім рівнем знань – 56,4 % та з низьким рівнем – 22,3 %. Не зважаючи на те, що питання III рівня складності виявилися складнішими, респонденти показали позитивні результати, а саме: 35,2 % учнів мали високий рівень теоретичних знань; 56,3 % – середній рівень, і, лише 8,5 % опитуваних отримали низький рівень.

**Висновки.** В результаті проведеного дослідження встановлено, що застосування методики розвитку швидко-силових здібностей учнів 10–11 класів сприяло підвищенню рівня теоретичних знань з обраного виду єдиноборств в учнів-дзюдоїстів. За результатами динаміки показників теоретичних знань учнів 10–11 класів експериментальної групи до та після експерименту встановлено достовірний приріст теоретичних знань за всіма трьома рівнями складності питань  $P < 0,001$ , що в подальшому сприятиме їхній успішній навчально-тренувальній діяльності.

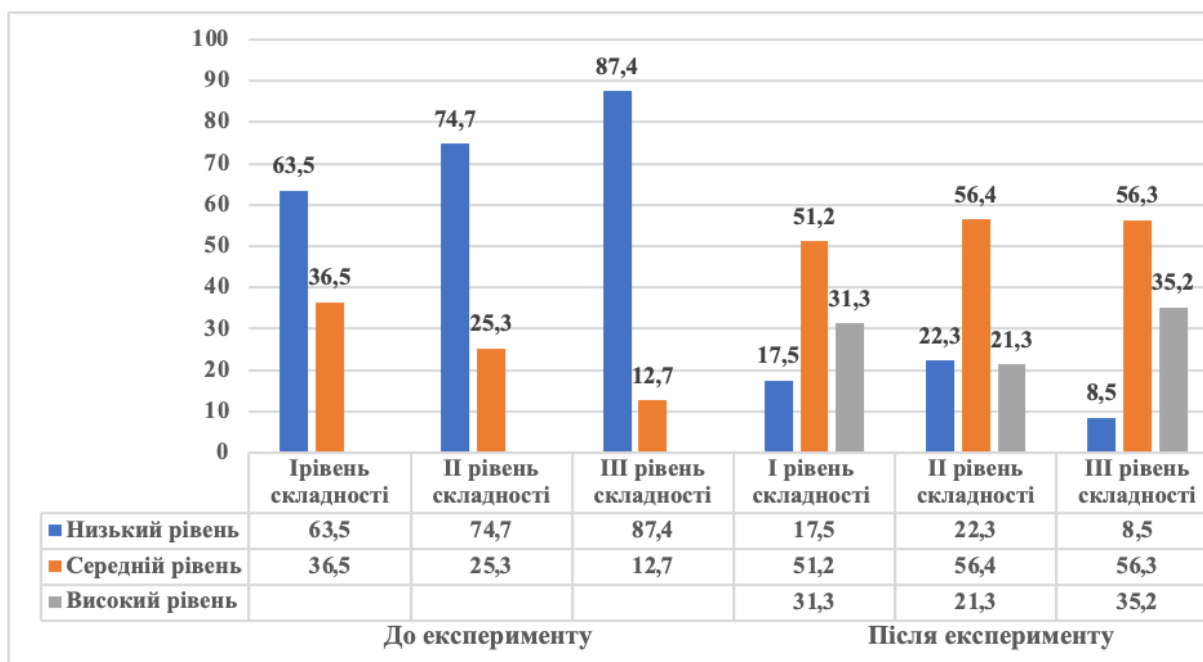


Рис. 1. Динаміка рівня теоретичних знань учнів 10 – 11 класів протягом формувального експерименту (%)

**Перспективи подальших досліджень** спрямовані на впровадження в навчально-тренувальний процес учнів-дзюдоїстів засобів та методів теоретичної підготовки. **Список використаних джерел**

1. Базильчук О. В. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до роботи з відновлення спортсменів: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. Хмельницький: ХНУ, 2019. С. 20–21.
2. Богуславська В. Ю. Інноваційні засоби теоретичної підготовки веслувальників на байдарках і каное на етапі початкової підготовки. *Молодь та олімпійський рух*: Збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених, 17 травня 2019 року. К., 2019. С. 77–78.
3. Гириловська І.В. Теоретичні і методичні основи моніторингу якості освіти професійної підготовки майбутніх кваліфікованих робітників. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук за спеціальністю 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» (01 «Освіта / Педагогіка»). Національний авіаційний університет, МОН України, Київ, 2021. 549 с.
4. Грибан Г. П. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
5. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Оцінка якості знань у студентів після застосування методики розвитку силових якостей засобами гирьового спорту. *Науковий часопис Національного*



педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Випуск 3 К (110)19. С. 165–168.

6. Ковальов І. М. Формування готовності курсантів ХНУВС, які спеціалізуються в боротьбі самбо та дзюдо до змагальної діяльності. *Актуальні проблеми розвитку службових, прикладних, традиційних та східних єдиноборств*: зб. наук. пр. за матеріалами XV Міжнар. наук.-метод. конф. присвяч. пам'яті канд. пед. наук, проф. Бізіна Віктора Петровича. МВС України, Харків, нац. універ-т. внутр. справ, наук. Парк «Наука та безпека». Харків, 2021. С. 36–39.

7. Сампан В. В., Стасюк Р. М. Ефективність використання змагальних технічних дій в дзюдо. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту VI Міжнародна науково-методична конференція: збірник тез доповіді*. Суми: СумДУ, 2019. С. 101–103.

8. Тищенко В. О. Контроль тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу : монографія. Запоріжжя: Статус; 2017. 462 с.

9. Тищенко В. О., Коваленко Ю. О., Лісенчук Г. А. Проблеми теоретичної підготовки в циклічних видах спорту (на прикладі плавання). *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2.

С. 25–30.

#### References:

1. Bazylichuk O. V. (2019). Teoretychni i metodychni zasady profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoi terapii, erhoterapii do roboty z vidnovlennia sportsmeniv: *Abstract of Candudates thesis*: 13.00.04. Khmelnytskyi, Ukraine. 20–21.

2. Bohuslavskaya V. Yu. (2019). Innovatsiini zasoby teoretychnoi pidhotovky vesluvalnykiv na baidarkakh i kanoe na etapi pochatkovoї pidhotovky. Molod ta olimpiyskyi rukh: Zbirnyk tez dopovidei XII Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh, 17 travnia 2019 roku. Kyiv, Ukraine..

3. Hurylovska I. V. (2021). Teoretychni i metodychni osnovy monitorynhu yakosti osvity profesiinoi pidhotovky maibutnikh kvalifikovanykh robitnykiv. Dysertatsiia na zdobuttia naukovoho stupenia doktora pedahohichnykh nauk za spetsialnistiu 13.00.04 «Teoriia i metodyka profesiinoi osvity» (01 «Osvita / Pedahohika»). Natsionalnyi aviatsiynyi universytet, MON Ukrainy, Kyiv, Ukraine. 549.

4. Hryban H. P. (2020). Fizychnye vykhovannia: problemy ta perspektyvy: monohrafiia za zahalnoiū redaktsiieiū prof. H. P. Hrybana. Zhytomyr: Ruta, Ukraine. 384.

5. Hryban H. P., Tkachenko P. P. (2019). Otsinka yakosti znan u studentiv pislia zastosuvannia metodyky rozvytku sylovykh yakosteī zasobamy hyrovoho sportu. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiā № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport, 3 K (110)19, 165– 168.*

6. Kovalov I. M. (2021). Formuvannia hotovnosti kursantiv KhNUVS, yaki spetsializuiutsia v borotbi sambo ta dziudo do zmahalnoi diialnosti. *Aktualni problemy rozvytku sluzhbovykh, prykladnykh, tradytsiinykh ta skhidnykh yedynoborstv*: zb. nauk. pr. za materialamy KhV Mizhnar. nauk.-metod. konf. prysviach. pamiaty kand. ped. nauk, prof. Bizina Viktora Petrovycha. MVS Ukrainy, Kharkiv, nats. univer-t. vnutr. sprav, nauk. Park «Nauka ta bezpeka». Kharkiv, Ukraine. 36–39.

7. Sampan V. V., Stasiuk R. M. (2019). Efektyvnist vykorystannia zmahalnykh tekhnichnykh dii v dziudo. *Innovatsiini tekhnolohii v systemi pidvyshchennia kvalifikatsii fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia i sportu VI Mizhnarodna naukovometodychna konferentsiia: zbirnyk tez dopovidi*. Sumy: SumDU, Ukraine. 101–103.

8. Tyshchenko V. O. (2017). Kontrol trenuvalnoi ta zmahalnoi diialnosti komand vysokoi kvalifikatsii z handbolu : monohrafiia. Zaporizhzhia: Status; Ukraine. 462.

9. Tyshchenko V. O., Kovalenko Yu. O., Lisenchuk H. A. (2019). Problemy teoretychnoi pidhotovky v tsykhlichnykh vydakh sportu (na prykladi plavannia). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 2, 25–30.