

# ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ДЗЮДОЇСТІВ

Філіна В.А., Кафтанова Т.В.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Анотація.* У статті розглянуті особливості розвитку швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів. Аналіз науково-методичної літератури показує, що хороша фізична підготовка – основа для вдосконалення всіх сторін підготовки юного спортсмена, якій необхідно приділяти велику увагу як початківцям, так і висококваліфікованим дзюдоїстам.

**Ключові слова:** дзюдо, швидкісно-силові здібності, фізичні якості, спорт, фізичні вправи.

*Актуальність теми дослідження.* Сучасні світові досягнення у спортивному тренуванні дзюдоїстів настільки великі, що без фізичної підготовки з юного віку не можна розраховувати на високі спортивні результати [1; 2]. Тому високий рівень фізичної підготовленості юних спортсменів є одним із головних завдань у підготовці спортивного резерву та підняття престижу дзюдо в нашій країні. Так, питання, пов'язані з фізичною підготовкою юних дзюдоїстів, є найбільш актуальними при побудові навчально-тренувального процесу з дзюдо [4], і від того, наскільки раціонально вони будуть вирішені, залежить розвиток фізичних якостей та здібностей юних спортсменів [3], процес становлення технічної майстерності та подальше зростання спортивних результатів.

*Мета дослідження.* Визначити особливості розвитку швидкісно-силових здібностей юних дзюдоїстів.

*Результати досліджень.* Фізичні якості та здібності дзюдоїста, особливості їх розвитку у віковому аспекті мають важливе значення, оскільки саме фундамент усієї спортивної майстерності, формування основних рухових здібностей для занять дзюдо закладається саме у юнацькому віці. Особливості розвитку рухових здібностей, характерні для кожного виду спорту і визначаються мотивацією, цілями, історією розвитку виду спорту, правилами спортивної діяльності тощо. Щоб прийняти правильне рішення, спрямоване на вдосконалення рухової дії, необхідно знати, як організована та при яких умовах реалізується конкретна спортивна дія. Необхідно методично правильно здійснювати та успішно організовувати навчально-тренувальний процес, де потрібно володіти знаннями закономірностей розвитку, становлення та цілеспрямованого вдосконалення різних сторін рухової функції дітей та підлітків.

Так, фізична підготовка – це основа спортивного тренування. Неможливо досягти високих спортивних результатів навіть за хорошої технічної та тактичної підготовленості, якщо недостатньо розвинені такі фізичні якості як: сила та швидкість, витривалість та гнучкість, спритність. Встановлено, що у дзюдоїстів високого класу добре розвинена швидкість, вибухова та м'язова сила, витривалість, спритність та гнучкість. Тому високий рівень розвитку фізичних якостей сприятиме не лише володінню високою працездатністю [1], а й досягненню дзюдоїстом високих спортивних результатів.

В процесі швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів важливе значення має розвиток вибухової сили. На ранніх етапах тренувального процесу потрібно застосовувати спеціальні вправи, спрямовані на розвиток вибухової сили. При виборі засобів та технологій силової підготовки необхідно стежити за основними параметрами руху та динамікою м'язових напруг. Виділяють три групи вправ для розвитку вибухової сили дзюдоїста з обтяженням: 1) вправи зі значними обтяженнями (80 – 90 % від максимальних); 2) вправи з невеликими обтяженнями (80 % від максимальних), що виконуються з великою швидкістю; 3) вправи з обтяженнями, які виконуються з граничною швидкістю. Варто відмітити, що фізичні вправи з максимальною вагою підвищують абсолютну силу та сприяють ефективному розвитку вибухових здібностей [2]. Фізичні вправи з невеликою вагою при збереженні специфічної структури руху дають можливість удосконалювати технічні рухові дії та їх елементи з вищою швидкістю, ніж змагальна, що позитивно впливає на розвиток вибухових здібностей.

При виконанні спеціальних фізичних вправ з обтяженнями разом з розвитком вибухової сили вдосконалюється й техніка, оскільки у таких вправах зберігається зовнішня та внутрішня структура рухової дії. У спортивних єдиноборствах для розвитку швидкісно-силових здібностей запропоновані методи ненасичених зусиль, ударний, максимальних зусиль, варіативний, круговий та повторний.

Метод ненасичених зусиль – характерний виконанням фізичних вправ не з максимальною вагою, але з максимальною швидкістю. Цей спосіб вирішує завдання розвитку так званої «вибухової сили», яка має велике значення для досягнення успіху в дзюдо, тому що виконання атакуючих, контратакуючих та захисних дій виконується в рамках безпосереднього атлетичного єдиноборства із противником. Існують наступні критерії розвитку вибухової сили:

1) концентрація м'язових зусиль та попередня деформація. Удосконалення здатності концентрувати м'язові зусилля в умовах відповідності специфіці дзюдо та, зокрема, ідентичності характеру та режиму роботи м'язових груп під час виконання технічних рухових дій;

2) спеціальні вправи. Тренуючи швидкісно-силові здібності юного дзюдоїста, необхідно використовувати фізичні вправи з різними видами обтяження. Однак загальним для всіх обтяжень має бути вимога, при якій на кожному тренуванні юному спортсмену необхідно виконати ту кількість

фізичних вправ, яку він здатний виконати із заданим обтяженням не знижуючи швидкості.

У зв'язку з цим при вдосконаленні вибухової сили та координаційних здібностей доцільно використовувати чергування обтяжень: 1) обтяження спочатку менше, а потім більше (вага обтяжень підбирається у відсотках від максимального результату дзюдоїста); 2) обтяження спочатку більше, а потім менше змагального; 3) обтяження спочатку менше, а потім дорівнює змагальному; 4) обтяження спочатку більше, а потім дорівнює змагальному.

Ударний метод розвитку вибухових якостей м'язових груп ніг полягає в значному стимулюванні в результаті стрибання з певної висоти, а також поєднанні зістрибування з наступним стрибком у висоту чи довжину. Рівень опору визначається вагою власного тіла та висотою падіння.

Оптимальним засобом впливу на специфічні м'язові групи будуть самі технічні рухові дії. Одним із методичних прийомів при підготовці юних дзюдоїстів є спеціалізована вправа (технічна рухова дія), що виконується на результат – тестові кидки манекена.

Розвиваючи та удосконалюючи швидкісно-силові здібності, слід зазначити, що у фізичних вправах швидкісного характеру ЧСС повинна бути в межах 160 – 165 уд/хв, у вправах швидкісно-силового характеру – 150 – 155 уд/хв, силового характеру – 145 – 150 уд/хв.

Для вдосконалення спеціальної швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів доцільно, насамперед, удосконалювати вибухові здібності окремих груп м'язів, що несуть основне навантаження під час виконання атакуючих дій; підвищувати вибухову силу в окремих фазах атакуючих дій; удосконалювати силу та швидкість атакуючих дій загалом. В той же час, для забезпечення розвитку «вибухової» сили можна використовувати метання та штовхання різних набивних м'ячів, ядер, гир та каміння з різних положень із найбільшим прискоренням у фінальній частині; виконувати вправи з сокирою та молотками; застосовувати ривки та поштовхи будь-якої штанги; а також актуальним до застосування буде подолання інерції свого тіла під час ударів, при захисті, під час переходів від захисту до ударів та навпаки. Ефективною вправою для забезпечення розвитку сили м'язів-розгиначів рук, які несуть головне навантаження в ударних діях, вважаються згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Не менше уваги слід приділити зміцненню м'язів черевного пресу. Для цього широко використовуються також різні вправи на перекладині, брусах, гімнастичній стінці, з амортизаторами та обтяженнями, з партнерами.

*Висновки.* Швидкісно-силові вправи та їх комплекси слід використовувати не менше двох разів на тиждень. Найчастіше завдання розвитку різних силових навичок вирішуються у другій половині (або наприкінці) головної частини заняття. При цьому можлива також побудова тренування з декількох комплексних «блоків», у кожному з яких послідовним чином вирішуються завдання розгляду та покращення техніки, розвитку сили та гнучкості.

### Список літературних джерел

1. Капкан О. О., Іващенко О. В., Худолій О. М. Особливості фізичного розвитку школярів 14 – 15 років. Матеріали XI Міжнародної наукової конференції (28 – 29 квітня 2016 року м. Харків) / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Харків: «ОВС», 2016. 72 с.
2. Приходько П. Ю. Особливості швидкісно-силової підготовки студентів-дзюдоїстів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Київ.Серія 15. Випуск 4(98). 2018. С. 127–129.
3. Пронтенко К. В., Грибан Г. П., Романчук В. М., Пронтенко В. В., Андрейчук В. Я., Романів І. В. Класифікація помилок спортсменів-гіршовиків у техніці виконання ривка гир. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 Випуск 1 (107)19. С. 79–83.
4. Соболенко А. І., Туряниця І. С. Особливості планування засобів швидкісно-силової підготовки в дзюдо. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Київ.Серія 15. Випуск 5 (87) 2017. С. 96–98.