

4. Луценко М. М. Удосконалення процесу навчання складно-координаційним технічним діям в тхеквондо на етапі початкової підготовки: автореф. дип. роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр»: спец. 017 «Фізична культура і спорт», ЧНУ ім. Петра Могили. – Миколаїв, 2020. – 14 с.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Віктор Шаверський, Наталія Корнійчук, Роман Білека, Тетяна Шевчук
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

Анотація. У роботі представлені результати дослідження фізичної підготовленості дзюдоїстів за показниками швидкості, гнучкості, сили, спритності та витривалості. Визначено, що кількість спортсменів, які мали результати тестів нижче визначених для групи спеціалізованої базової підготовки нормативів складала в межах від 20 до 35%. Встановлено, що після проведення дослідження в обох групах відбулося зростання результатів за всіма видами тестування. Максимальний приріст функцій відбувся за показником тестування сили за тестом підтягування на перекладині – 23,7%.

Ключові слова. Етап спеціалізованої базової підготовки, дзюдоїсти, фізичні якості, фізична підготовленість.

Постановка проблеми. Підготовка спортсменів у сучасних умовах зумовлена ефективністю методів організації та керування тренувальним процесом з використанням контролю та врахуванням індивідуальних, вікових та морфо-функціональних особливостей спортсменів, а також застосуванням раціональних тренувальних технологій [1]. Необхідність дослідження фізичної підготовленості дзюдоїстів та чинників, що впливають на неї є беззаперечною,

оскільки підвищення рівня їх спортивної майстерності ґрунтується на високому потенціалі розвитку фізичних якостей.

Аналіз останніх досліджень. У дослідженнях [6, 7, 8], зазначається, що підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів здійснюється на основі засобів самої боротьби. Удосконалення майстерності й підготовленості необхідно протягом всієї спортивної кар'єри борця. На думку [2, 3] у спортсменів різної кваліфікації спостерігається залежність між рівнем розвитку фізичних якостей і технікою, тактикою виконання спортивних рухів в мінливих умовах змагальної діяльності. Фахівці в сфері єдиноборств [5, 6] стверджують, що навчання основам класичної техніки дзюдоїстів досить обмежена рамками вивчення програмного матеріалу, що змушує тренерів шукати раціональні засоби і методи вдосконалення їх майстерності.

Ця особливість набуває актуальності у роботі з дзюдоїстами на етапі спеціалізованої базової підготовки. Вивчення даної проблеми дозволило виділити протиріччя: з одного боку, спортивне товариство вимагає від борців високих результатів на змаганнях світового рівня, а з іншого боку в процесі спортивної підготовки борців – дзюдоїстів тренери не завжди приділяють увагу індивідуалізації тренувального процесу із застосуванням сучасних засобів і методів, що враховують специфіку виду спорту. Тому на етапі спеціалізованої базової підготовки слід цілеспрямовано використовувати засоби розвитку фізичних якостей, як фундаментальну основу тренування дзюдоїстів [4].

Проведений аналіз результатів досліджень провідних науковців свідчить про значимість ефективної побудови тренувального процесу швидко-силової спрямованості й фізичної підготовки дзюдоїстів для їх спортивного вдосконалення [1, 3, 6, 8].

Метою дослідження було вивчення моделей побудови навчально-тренувального процесу дзюдоїстів та розробка та перевірка дієвості програми спрямованої на вдосконалення фізичних якостей спортсменів на етапі їх спеціалізованої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Виконання дослідження проводилось в

м. Житомир на базі ДЮСШ «Динамоєць» в чотири основні етапи. На початок експерименту для формування контрольної та експериментальної групи (10 спортсменів в кожній групі) було проведено тестування показників фізичної підготовленості дзюдоїстів. Контрольна група займалась за традиційною програмою [9], а експериментальна група працювала за програмою визначеною нами.

Комплекс засобів в експериментальній групі включав вправи з партнерами, вправи з гумовими амортизаторами, легкоатлетичні вправи, вправи для розвитку силових якостей. Методами, які використовувались в програмі експериментальної групи були ігровий, змагальний, коловий. Ефективність занять в експериментальній групі дзюдоїстів досліджувалася через порівняння динаміки середніх результатів контрольних нормативів.

Результати дослідження. Фізична підготовленість дзюдоїстів 15-16 р. визначалася за показниками швидкості, гнучкості, сили, спритності та витривалості. Виходячи з показників тестування фізичної підготовленості встановлено, що розбіжності в результатах на початку педагогічного експерименту не виявлено, що свідчить про однорідність досліджуваних груп (табл. 1).

На початок дослідження в контрольній групі у результаті тестування швидкості виявлено, що 10% спортсменів мали результат вище нормативів для групи спеціалізованої базової підготовки, 65% – відповідали нормативам для даної групи, 25% – показали результат нижче нормативів. В експериментальній групі 8% спортсменів мали результат вище нормативів, 64% їм відповідали, 28% – нижче нормативів.

Результат тестування витривалості: 15 % спортсменів контрольної групи мали результат вище нормативів, 55% – відповідали нормативам для даної групи, 30% – показали результат нижче нормативів. В експериментальній групі нижчим був результат нижче нормативів – 35% спортсменів.

Результати тестування спортсменів контрольної та експериментальної груп на початку проведення дослідження (n=10)

Вид тестування	Контрольна група		Експериментальна група		t	P
	\bar{X}	m	\bar{X}	m		
Біг 10 м з низького старту (с)	1,91	0,2	1,93	0,1	1,08	>0,05
Біг 1000 м (хв)	4,71	0,25	4,72	0,25	1,6	>0,05
Підтягування на перекладині (раз)	7,91	2,1	7,92	2,0	1,2	>0,05
Кидки партнера (к-ть/ 30 с)	12,1	2,0	12,2	2,0	1,5	>0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	15,39	2,5	15,41	2,5	1,4	>0,05

За показником тестування сили за тестом підтягування на перекладині показали результат нижче визначених нормативів 26% контрольної групи та 23 % експериментальної групи. В межах від 20 до 31% показали низький результат спортсмени обох груп при тестуванні гнучкості – тест нахилу тулуба вперед з положення сидячи (контрольна група – 31%, експериментальна група – 28%) та тестування спритності за тестом кидки партнера за 30 с. (контрольна група – 24%, експериментальна група – 20%).

Порівняння результатів за визначеними тестами після проведення експерименту встановлено, що результати тестування покращились в обох групах. Відмічено, що приріст результатів тестування був більшим у спортсменів експериментальної групи (табл. 2).

Таким чином, аналізуючи зміни, що відбулися в обох групах можна констатувати вдалий результат запровадженої програми підготовки. Як свідчать результати повторного тестування, максимальний приріст функцій відбувся за показником тестування сили за тестом підтягування на перекладині.

Результати тестування спортсменів контрольної та експериментальної груп після проведення дослідження (n=10)

Вид тестування	Контрольна група		P	Експериментальна група		P
	X±m	Приріст, %		X±m	Приріст, %	
Біг 10 м з низького старту (с)	1,82±0,2	4,7	>0,001	1,7±0,05	11,9	<0,001
Біг 1000 м (хв)	4,63±0,25	1,6	>0,001	4,55±0,2	8,2	<0,001
Підтягування на перекладині (раз)	8,5±2,5	7,4	>0,001	9,8 ±1,8	23,7	<0,001
Кидки партнера (к-ть/ 30 с)	12,8±1,8	5,7	>0,001	14,5±0,5	18	<0,001
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	16,5±1,5	7,1	>0,001	17,7±1,7	14,8	<0,001

Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури, дозволив визначити, що у методиці підготовки тренувань борців-дзюдоїстів слід застосовувати переважно рівномірний розподіл засобів фізичної підготовки, що забезпечує досить ефективного підвищення їх фізичної підготовленості.

2. Результати проведеного дослідження дозволили зробити порівняльний аналіз фізичної підготовленості дзюдоїстів за показниками швидкості, гнучкості, сили, спритності та витривалості. Визначено, що кількість спортсменів, які мали результати тестів нижче визначених для групи спеціалізованої базової підготовки нормативів складала в межах від 20 до 35%.

3. Встановлено, що після проведення дослідження в обох групах відбулося підвищення результатів за всіма видами тестування. Приріст досліджуваних

показників був вищим в експериментальній групі. Так за тестом біг 10 м з низького старту результати приросту в експериментальній групі були вищими ніж в контрольній на 7,2%, а за тестом підтягування на перекладині – 16,3%.

4. Максимальний приріст функцій відбувся за показником тестування сили за тестом підтягування на перекладині. Так, у контрольній групі встановлений приріст склав 7,4%, а в експериментальній групі – 23,7%. Отриманий результат вказує на силову направленість програм обраних для підготовки досліджуваних спортсменів.

Перспективи подальших досліджень. Аналіз літературних джерел та проведене нами дослідження свідчить про пріоритетність обраної тематики та необхідність подальшої роботи в напрямку розробки та апробації науково-обґрунтованих методик розвитку рухових якостей спортсменів-дзюдоїстів, що враховують різну їх кваліфікацію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєв А.Ф., Ананченко К.В., Бойченко Н.В. Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2014. 124 с.
2. До питання оцінки фізичної підготовленості борців вільного стилю / В. І. Шандригось, В. В. Яременко, Р. В. Первачук, М. В. Латишев // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти : зб. матеріалів I Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. – Київ, 2018. – С. 82–84.
3. Ермаков С.С., Тропин, Ю.Н., Бойченко Н.В. Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов. Єдиноборства. 2016. № 2, С. 20–24
4. Зубко А. В. Застосування ігрового методу у підготовці юних борців грекоримського стилю / А. В. Зубко, Р. В. Первачук // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. XI Міжнар. конф. молодих вчених. – Київ, 2018. – С. 147

5. Латишев С. В. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячоюнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Латишев С. В., Шандригось В. І. – Київ, 2011. – С. 16 – 20.

6. Лукіна О., Мчедлідзе М. Визначення показників рівня розвитку сили та швидкісно-силових якостей у кваліфікованих борців–самбістів. *Caucasus. Economic and Social Analysis Journal of South Caucasus*. 2018. Т 6. №27. С. 47–49.

7. Маєвська С.М., Гриньків М.Я., Вовканич Л.С., Старостюк Г.К. Модельні характеристики спортсменів окремих видів спорту зі швидкісно–силовою спрямованістю тренувального процесу. Теорія та методика фізичного виховання. 2011. № 3. С. 36–41.

8. Силова підготовка спортсменів: [методичні рекомендації] / Укладач Т. В. Палагнюк – Чернівці: Рута, 2005. – 24 с

9. Олімпійські види спорту [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/olimpijski-vidi-sportu> (01.06.2024). Назва з екрана.

ОСНОВИ ВІДБОРУ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ БОКСОМ

Віктор Шаверський, Євген Суцук, Василь Толкач

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті представлені результати анкетування тренерів для виявлення основних напрямків зі спортивного відбору дітей для занять боксом.

Ключові слова: спортивне тренування, юнаки, спеціалізація.