

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТРЕНУВАНЬ З КРОСФІТУ НА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ З ДЗЮДО

Філіна В. А.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження. Сучасне світове дзюдо характеризується поєднанням пауз та значних статичних і динамічних зусиль дзюдоїстів у змагальних поєдинках [1]. Потреба в достовірній інформації про фізичну підготовленість дзюдоїстів до змагальних поєдинків підштовхує вчених шукати нові методи підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів [3; 4]. Для цього науковці пропонують змінити існуючі моделі навчально-тренувальних занять з дзюдо або доповнити їх сучасними методиками функціональної підготовки [2].

Аналіз наукових даних вказує на те, що фахівці рекомендують використовувати періодичні тренування для розвитку спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів тривалістю від 8 до 20 тижнів [1] і більше [2]. Деякими вченими рекомендується використання кросфіт занять в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів. Однак було виявлено, що застосування елементів занять з кросфіту під час проведення навчально-тренувального процесу вивчено не в достатній мірі [3]. Бракує об'єктивних даних щодо обсягу та змісту занять з кросфіту в навчально-тренувальному процесі з дзюдо [4].

Спеціальні фітнес-тести, що використовуються в дзюдо, імітують напружену діяльність основних енергетичних систем організму дзюдоїстів в умовах виконання техніко-тактичних дій [1]. Таким чином, володіючи такою інформацією, можна досить об'єктивно оцінити ефективність використання різних методів підвищення рівня функціональної підготовленості дзюдоїстів. Огляд наукової літератури визначив основну *мету дослідження* – використання елементів тренувань з кросфіту на навчально-тренувальних заняттях з дзюдо.

Учасники дослідження – учні 16 – 17 років, які займаються дзюдо не менше 3 років. Спортивні результати учнів-дзюдоїстів близькі до високого рівня підготовки. Тривалість досліджень склала 12 тижнів. Загальний обсяг тренувального навантаження дзюдоїстів становив приблизно 20 – 22 години на тиждень. Тренування кросфіту використовувалися в обсязі 90 – 100 хв. (3 тренування) на тиждень. Дзюдоїсти не проводили тренувальних поєдинків в дні занять з кросфіту. Тренування з елементами кросфіту включали використання ряду певних силових, швидко-силових, гімнастичних вправ та виконання різних кидків. Силові та швидко-силові вправи включали роботу з обтяженнями: підйом снарядів (вага снарядів 30 – 50% від ваги дзюдоїстів), присідання, випади та стрибки (вага вантажу 40 – 60% від ваги тіла дзюдоїстів), швидкісний біг (60 м) з обтяженням (20 – 30 кг), швидкісний біг (60 – 100 м). Учні-дзюдоїсти також виконували різні прийоми дзюдо: кидки через спину, кидки через стегно, передня підніжка серіями по 10 – 20 кидків у швидкому темпі. Кожен сет кросфіту включав у себе комбінації силових робіт з вагою: підйом снарядів, присідання або випади з вантажем; швидко-силових робіт: стрибки і біг з обтяженням та без обтяження; прийоми дзюдо; виконання ряду гімнастичних вправ: перекиди, фляки, стрибки. Тривалість сету – 5 хв. (час змагального поєдинку в дзюдо). Через 6 тижнів використання елементів кросфіту на тренуванні тривалість сетів була збільшена до 6 хв. Інтервали відпочинку між сетами – не більше 5 хв. Оцінка рівня спеціальної фізичної підготовленості учнів-дзюдоїстів проводилась за допомогою використання спеціального фітнес-тесту (SJFT). Усі спортсмени виконали SJFT двічі (на початку та в кінці експерименту). Дзюдоїсти також виконали 60 кидків через спину двох партнерів (30 кидків праворуч та 30 кидків ліворуч) в максимально швидкому темпі. Оцінювався інтервал відновлення ЧСС учнів-дзюдоїстів після виконання тесту з кидками. Був виконаний порівняльний аналіз результатів дослідження з останніми даними вітчизняних і зарубіжних вчених (табл. 1).

Оцінка рівня фізичної підготовленості дзюдоїстів

Тести	Результати спеціальних тестів	
	1 тиждень	12 тиждень
Дзюдо фітнес-тест (SJFT)	13,02 ± 0,42	12,91 ± 0,26
60 кидків через спину	2,54 ± 0,37	2,41 ± 0,26
Лактат	12,54 ± 0,46	13,09 ± 0,32

В ході досліджень виявлено наявність достовірних ($p < 0,05$) різниць між результатами тестів досліджуваних дзюдоїстів на початку та в кінці експерименту. У тесті з 60 кидків через спину виявлено значне збільшення показників відновлення досліджуваних учнів-дзюдоїстів після 12 тижнів використання елементів кросфіту на тренуванні. Інтервал відновлення дзюдоїстів після тестового навантаження знизився в середньому на 10 – 11 с. Показники концентрації лактату в крові учнів-дзюдоїстів після 12 тижнів тренувань значно ($p < 0,05$) вищі, ніж на початку експерименту. У результаті SJFT зафіксовано покращення оцінки фізичної підготовленості досліджуваних з 13,02 ± 0,42 балів до 12,91 ± 0,26 балів, проте результати не мають достовірних відмінностей.

Висновки. В результаті проведеного дослідження встановлено, що при збільшенні концентрації лактату в крові дзюдоїсти показали зростання працездатності – зниження інтервалу відновлення після тестового навантаження (60 кидків через спину). Результати дослідження дозволяють стверджувати про достатньо високий рівень ефективності регулярних тренувань з елементами кросфіту в процесі збільшення рівня спеціальної фізичної підготовленості учнів-дзюдоїстів.

Список літературних джерел

1. Волков А. В., Волков І. А. Панченко А. П., Бабченко А. П. Величина та спрямованість тренувальних навантажень – основні фактори керування динамікою працездатності дзюдоїстів. К., 2017. С. 66–68.
2. Рибалко П. Ф. Вплив швидко-силової підготовки на функціональну підготовленість дзюдоїстів. Олімпійський та параолімпійський спорт : науковий журнал. Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка ; гол. ред. П. Ф. Рибалко. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. Вип. 1. С. 29–32.
3. Arefiev V., Tymoshenko O., Malechko T., Domina Zh., Bezcopylny O., Dutchak Yu., Riabchenko V., Garmata O., Griban G., Rusanivskyi S., Melnychuk V., Bloshchynskyi I., & Prontenko K.. Methodology of differentiation of health-improving classes in physical education for primary school students. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9(7), 2020. P. 134–143.
4. Griban G., Vasyliieva S., Yahupov V., Svystun V., Khurtenko O., Starchuk O., Vysochan L., Aliexsieieva I., Ivanitskyi R., Solohub O., Kurillo T., Biloskalenko T., Hres M., Bloshchynskyi I.. The Role of Physical Education in the Professional Activity of Teaching Staff. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9(5), 2020. P. 56–65.

