

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ

Філіна В.А.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. Аналіз наукових досліджень з проблеми розвитку фізичних якостей дзюдоїстів свідчить, про те, що науковці цілеспрямовано вивчають і раціонально підбирають найбільш ефективні засоби та методи покращення їхньої фізичної підготовки; здійснюють пошук нових оригінальних підходів, які мають як і високі вимоги до функціональних систем організму дзюдоїстів, так і багато в чому визначають успіх у спортивній діяльності. У статті науково обґрунтовано застосування засобів та методів спеціальної фізичної підготовки, на основі використання «Швидкісно-силового тренажера з дзюдо», який сприяє підвищенню рівня спортивної майстерності та технічної підготовленості дзюдоїстів.

Ключові слова: дзюдо, швидкісно-силова підготовка, спорт, інноваційні технології, тренажер.

Актуальність теми дослідження. На сьогоднішній день в дзюдо прослідковується тенденція до змін в методиці спортивної підготовки спортсменів. Спеціальна фізична підготовка спрямована на формування спеціальних вмінь та навичок, характерна лише для обраного виду спорту [4]. Основа спеціальної фізичної підготовки з дзюдо полягає на таких вправах, як виконання прийомів, фрагментів боротьби, які спрямовані на підвищення можливостей дзюдоїстів зробити технічні дії [1]. Дзюдоїстам, які налаштовані на досягнення високих результатів в спорті необхідно збільшити об'єм спеціальних вправ на тренувальному занятті, з метою вдосконалення індивідуальної майстерності [3]. Необхідно відпрацьовувати і удосконалювати один і той же прийом по 700 і більше годин [1]. Удосконалення прийомів можливе лише на базі комплексної системи спеціальних тренажерних пристроїв, які дозволяють розвивати та удосконалювати індивідуальний технічний арсенал [2]. Уміння здійснювати вплив власної маси на суперника – ознака високої техніки боротьби. В процесі підбору засобів для вдосконалення фізичної підготовки дзюдоїстів, підбирають такі, які б позитивно впливали як на розвиток фізичних якостей, так і на засвоєння технічних дій [3, 5, 6]. Для вирішення завдань спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів підходить «Швидкісно-силовий тренажер з дзюдо», який в широкому діапазоні може створити модель реально-оптимального супротиву, близького до супротиву партнера [4]. Нажаль, немає інформації про те, наскільки застосування даного тренажера ефективно для дзюдоїстів, і як до цього ставляться тренери, що і визначає актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження – науково обґрунтувати засоби та методи спеціальної фізичної підготовки за допомогою використання «Швидкісно-силового тренажера з дзюдо».

Результати дослідження та їх обговорення. Спеціальна фізична підготовка дзюдоїстів спрямована на розвиток фізичних якостей, які найбільш необхідні у виконанні специфічних для дзюдо технічних дій. Засобами спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів є вправи з використанням гумових джгутів, звичайних тренажерів.

Тренажер забезпечує біомеханічну, правильну техніку та задає ритм, який визначається з перших рухів і підтримується дзюдоїстом на протязі одного підходу. В процесі дослідження була зроблена універсальна програма тренування на «Швидкісно-силовому тренажері з дзюдо». Дана програма включає в себе:

1) Можливість тренера встановлювати регулювання, в залежності від поставлених завдань та маси дзюдоїста (базові вправи – фронтальна стійка, виведення з рівноваги вперед, вгору; з метою біомеханічно правильного виконання вправи рух починається з м'язів: ноги-спини-плечей-рук-кисті).

2) Вправи, які виконуються у високому темпі 10 – 15 с (перші рухові дії на тренажері створюють ритм виконання вправ), відпочинок між підходами становить 30 – 90 с, в залежності від поставлених завдань.

3) Можливість дзюдоїста після виконання першого підходу передати канат іншому, тим самим створюючи колективний ритм роботи, а також можливість працювати на одному тренажері 3 – 4 дзюдоїстам.

4) Варіативну можливість зміни кількості підходів в серії від 5 до 10, відпочинок між серіями 3 – 5 хв.

5) Під час відпочинку між серіями є можливість відрегулювати тренажер, з метою збільшення або зменшення ваги обтяжень.

Тренажер виконаний із збірно-зварної рами, яка пофарбована полімерною фарбою. Важелі виконані із міцної сталі та покриті оцинкованим шаром. Пружини головного циліндру розраховані в середньому на 500000 стиснень. Канат, що використовується в тренажері, виготовлений із пропіленової або поліамідної нитки, витримує навантаження до трьох тон. Діаметр канату становить 10 – 14 мм.

Висновки. Застосування тренажеру дозволяє: створювати сприятливі можливості для нарощування витривалості під час проведення тренувальних та змагальних поєдинків; збільшувати у кілька разів тимчасові, а головне – спеціалізовані обсяги підготовки дзюдоїстів; підвищувати ефективність навчально-тренувального процесу при підготовці висококваліфікованих дзюдоїстів.

Список літературних джерел

1. Кравчук Т. М., Огарь Г. О., Кондратович Б. Ю. Швидкісно-силова спрямованість тренування юних самбістів. Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. Єдиноборства, 1(11), 2019. С. 46–54.

2. Крилов А. Г. Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів 14 – 15 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 11(93). С. 55–57.

3. Санжарова, Н. М., Огарь, Г. О. Оптимізація методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів. Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. Єдиноборства, №1, 2018. С. 70–80.

4. Соколенко А. І., Туряниця І. С. Особливості планування засобів швидкісно-силової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017, Vol 5. С. 87.

5. Hryban H.P., Filina V.A. Formation of professional ethics in judocoaches. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки: науковий журнал / [гол. ред. Г.П. Грибан, заст. гол. ред. О.Є. Антонова]. Житомир: Вид-во Житомирського держ. ун-ту імені І. Франка, 2022. Вип 4 (111). – С. 246-261. doi 10.35433/pedagogy.4(111),2022.246-261.

6. Grygoriy P. Griban, Vasyl V. Yahupov, Valentyna I. Svystun, Valentyna A. Filina, Oksana P. Kanishcheva, Viktoriia B. Bakuridze-Manina, Iryna S. Oliinyk (2024). Characteristics of 16-17-year-old young males' physical development in the process of judo club activities. Wiadomości Lekarskie, 76 (6), 1237–1242. doi: 10.36740/WLek202406119