

«Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport): zbirnyk naukovy khprats [zared. O.V. Tymoshenka]. – K. : Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2018. – Vypusk 3 K(97)18. – S. 404–408.

3. Shylko V. H. Modernyzatsiya systemy fizychesko hovo spytan yia student ovnaosnove lychnostno-orient yrovannnoho soderz hanyia fyzkulturno-sportyvnoi deiatelnosty: dyss. ...dokt. ped. nauk: 13.00.04 / V. H. Shylko . – Tomsk, 2003. – 488 s.

4. Tumarov K. B. Soderzhanye y orhanyzatsiya lychno stnooryentyr ovannoh of yzycheskohovo spytanyia student ovnaosnove myny-futbola: dyss. ...kand. ped. nauk: 13.00.04 / K. B. Tumarov. – NaberezhnyeChelny, 2012. – 202 s.

5. Volkov L.V. Fyzyche skoevo spytany euchash chykhisia: uchebno-metody cheskoe posobyе [Tekst] / L.V. Volkov. – K. : Rad. shkola, 1988. – 184 s.

6. Пилипенко В.М. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів на тренуваннях [Текст] / В.М. Пилипенко, Філоненко О.А. // «Збірник «Науковий часопис» Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова». Серія 15: «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». Випуск 3 К (84) 17. – К: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – С. 358-362.

7. Тимошенко О.В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / О. В. Тимошенко. – Київ, 2009. – 38 с.

8. Тимчик М. В. Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах / М. В. Тимчик // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал Матеріали звітної науково-практичної конференції. – Івано-Франківськ, НАІР. – 2013. – С. 437-440.

9. Тимчик М.В. Форми і методи патріотичного виховання старших підлітків у процесі спортивно-ігрової діяльності / М.В. Тимчик // Обрії. Науково-педагогічний журнал. – 2013. – №2(37). – С. 48–51.

Приходько П. Ю.

Приазовський державний технічний університет

### ОСОБЛИВОСТІ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ- ДЗЮДОЇСТІВ

*В даній статті охарактеризовано особливості швидкісно-силової підготовки студентів-дзюдоїстів.*

**Ключові слова:** фізичні якості, студенти, дзюдо, фізичні вправи.

*Приходько П. Е. Особенности скоростно-силовой подготовки студентов-дзюдоистов. В данной статье охарактеризованы особенности скоростно-силовой подготовки студентов-дзюдоистов.*

**Ключевые слова:** физические качества, студенты, дзюдо, физические упражнения.

***Prykhodko P. Features of speed-strength training of students-judokas.** In this article, features of speed-strength training of students-judokas are characterized. The importance of speed-strength training for students of judo is not in doubt, because the further growth of the level of technical and tactical skills is based on the high potential of their physical fitness. Since the planning process for preparation for participation in the competition, they must have reasonable rest periods and concentrated large volumes and loads of stress. Therefore, the purposeful use of means of speed-strength training is one of the essential principles of the training process of student judges at the stage of preparation for the competition, which has determined the relevance of the study.*

*The study of the possibilities of improving the technology by increasing the variability and complexity of technical actions, as well as the development of physical qualities are very diverse.*

*It uses all the complex of tools and methods of training. But there are exercises aimed at developing explosive efforts aimed at improving the technology of sports movement.*

*But using only these means of preparation it is impossible to purposefully develop exactly those physical qualities that allow judo to accelerate the process of mastering new technical actions. In this case, if you do not use a concentrated intensive training of speed-force orientation, then in the process of improving the technical and tactical skill of athletes there will not be a significant increase in the level of development of speed-strength qualities.*

**Key words:** physical qualities, students, judo, physical exercises.

**Постановка проблеми.** Важливе значення швидкісно-силової підготовки для студентів-дзюдоїстів не викликає сумніву, оскільки подальше зростання рівня техніко-тактичної майстерності базується на високому потенціалі їх фізичної підготовленості.

Оскільки процеси планування підготовки до участі в змаганнях, повинні мати розумні періоди відпочинку та концентровані великі за об'ємом та напруженням навантаження. Тому цілеспрямоване використання засобів швидкісно-силової підготовки є одним з необхідних принципів тренувального процесу студентів-дзюдоїстів на етапі підготовки до змагання, що й зумовило актуальність дослідження [1].

**Аналіз літературних джерел та досліджень** показує, що у наукових працях В. С. Дахновського, А. Д. Єгизаряна, Ю. М. Закар'яєва, В. Г. Івлева, С. Д. Іонова вказується на те, що підняття рівня загальної, фізичної і спеціальної швидкісно-силової підготовленості спортсменів відбувається за рахунок засобів самої боротьби, тобто застосовуючи велику кількість різноманітних тренувальних завдань в процесі техніко-тактичної підготовки. Але використовуючи тільки ці засоби підготовки неможливо цілеспрямовано розвивати саме ті фізичні якості, які дозволяють дзюдоїстові прискорити процес освоєння нових технічних дій. У цьому випадку, якщо не застосовувати концентрованого поглибленого тренування швидкісно-силової спрямованості, то в процесі вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів не відбудеться значного підвищення

рівня розвитку швидкісно-силових якостей [5].

**Викладення основного матеріалу.** Дослідження можливостей вдосконалення техніки за допомогою збільшення варіативної та складності технічних дій, а також розвитку фізичних якостей дуже різноманітні.

При цьому використовується увесь комплекс засобів та методів тренування. Але є вправи, спрямовані на розвиток "вибухових" зусиль, орієнтованих на поліпшення техніки спортивного руху.

Розвиток швидкісно-силових здібностей у всьому діапазоні зовнішніх опорів, властивих діяльності борця, збільшується при одночасному підвищенні максимальних величин швидкості та сили, що характерно для початківців [2]. Поєднання силових та швидкісних компонентів при переважному зростанні показників максимальних зусиль типові для висококваліфікованих спортсменів.

З підвищенням рівня майстерності виявляється тенденція до використання інтенсивніших та спеціалізованих дій. Як відзначає Ю.В.Верхошанский [6], найкращий засіб спеціальної швидкісно-силової підготовки є самостійно-змагальна вправа. Але в практиці часте його використання пов'язане з великими витратами нервової та фізичної енергії. У зв'язку з цим в тренуваннях застосовуються вправи, що впливають різною мірою на окремі параметри руху змагання. Тому необхідно ретельно підбирати засоби, що враховують специфічність та локальність дій [5].

У тренувальній діяльності використовуються засоби з проявом максимальних зусиль для утворення координаційних зв'язків що дозволяють прогресувати в цій вправі.

Нині існує три шляхи розвитку швидкісно-силових здібностей :

1. Удосконалення між м'язової координації.
2. Удосконалення внутрішньо-м'язової координації.
3. Удосконалення власної реактивності м'язів.

Для першого шляху використовуються вправи схожі зі змаганнями.

Для другого необхідно задіяти три показники: оптимальна кількість рухових одиниць, висока частота імпульсації міонів мотонейронів, оптимальна синхронізація всіх мотонейронів. Тобто потрібне використання вправ великим обтяженням [4].

Для третього способу характерне застосування обтяження 7 – 13 підходів, що застосовані в тренувальній діяльності культуристів [2].

Дослідження силових здібностей в спортивній боротьбі, зокрема в дзюдо, показало, що «вибухові» зусилля значною мірою характеризують спортивну майстерність борця [1].

Таким чином, при різноманітті силових проявів найбільш значимими є швидкісно-силові можливості, з допомогою яких вирішується одне з основних смислових завдань – виконання високоефективних атакуючих дій при значному опорі суперника.

При аналізі специфіки швидкісно-силової підготовки борців у зв'язку з особливостями техніко-тактичної майстерності Ю. В. Верхошанский [6] спеціально підкреслює велику значущість високого рівня прояву швидкісно-силових якостей. Необхідністю вдосконалення та прояву в борців як загальних силових, так і вибухових здібностей.

У спортивній боротьбі, у тому числі в дзюдо, до рухового апарату спортсменів пред'являються високі вимоги. Це визначає необхідність розвитку фізичних якостей у спортсменів вищих розрядів, їх здатності до прояву великих м'язових зусиль у найкоротший час. Існує чотири чинники, причому провідним являється спеціальна підготовленість на базі високого рівня розвитку швидкісно-силових якостей.

Усе це зумовлює важливість розвитку швидкісно-силових якостей, таких необхідних при виконанні технічних дій. Спеціальні дослідження підтверджують позитивний взаємозв'язок між спеціальною швидкісно-силовою та технічною підготовкою борців [3].

Уперше охарактеризував швидкісно-силові якості як величину сили, що проявляється за рахунок збільшення прискорення при постійній масі В.С.Фарфель. Пізніше це положення було уточнене: швидкісно-силові якості стали розглядатися як здатність до швидкого розвитку максимуму рухового зусилля в умовах специфічної структури руху [1]. Досить добре відбита суть швидкісно-силової підготовки – роздільний або комплексний розвиток швидкості та сили в руках, схожих за структурою з вправою власне-змагання.

Досліджуючи рухові здібності людини встановлено, що існує, принаймні, три показники швидкості:

- а) латентний час рухової реакції;
- б) швидкість поодинокого руху;
- в) частота рухів.

Крім того, він виділив здатність на швидкий початок руху [3].

У чистому вигляді швидкість проявляється лише в дуже простих одно суглобних рухах (теппінг-тест – розмахування рукою в одній площині), прояви яких відносно незалежні один від одного.

Під швидкістю розуміється комплекс функціональних властивостей організму людини, що визначають швидкісні характеристики рухів. І між ізольованими показниками, що характеризують швидкість та швидкість рухів у бігу та під час виконанні інших вправ, немає тісної кореляції [5].

У дзюдо найчастіше доводиться зустрічатися з комплексним проявом швидкісних якостей. Так, тривалість виконання спортсменом будь-яких технічних дій залежить від часу реакції та швидкості виконання поодиноких рухів. Найбільше практичне значення у зв'язку з цим має швидкість виконання цілісного руху, а не його елементарних форм. Проте швидкість складного руху обумовлена не лише рівнем розвитку швидкісних якостей, але й іншими чинниками. Наприклад, частота виконання кидків в дзюдо залежить від структури виконуваної технічної дії, дистанції, з якою робляться кидки, міри опору партнера[6].

Розділити розвиток швидкості та сили в процесі тренування можна лише умовно, оскільки ці якості в дзюдоїстів вищих розрядів взаємозв'язані. Оскільки швидкість розвивається тільки до 14 – 15 років, в більш старшому віці її прогрес можливий лише за рахунок збільшення показників сили в рухах, наближених за структурою до виконуваних прийомів, або ж за рахунок раціонального виконання технічних дій [1].

Практика свідчить: для різних фізичних вправ характерна специфічна спрямованість дії на організм спортсмена. Зрозуміло, що і ефект розвитку швидкісно-силових якостей тісно пов'язаний із співвідношенням вживаних методів, структурою усього комплексу фізичних вправ.

Швидкісно-силова підготовка включає усю різноманітність наявних засобів та методів, спрямованих на розвиток здібностей атлетів долати значні зовнішні опори при максимальному швидких рухах.

На розвиток швидкісно-силових якостей можуть впливати різні вправи регіональної та загальної дії. Проте, коли йдеться про розвиток якостей специфічних для того чи іншого виду спорту, то найбільш ефективними є спеціально підібрані вправи, які близькі за характером нервово-м'язових зусиль та структурою рухів у обраному виді спорту. При цьому можна спрямовано впливати на розвиток специфічних якостей і на вдосконалення техніки обраного виду спорту [3].

Виховання здатності концентрувати м'язові зусилля має здійснюватися в тих умовах, які відповідають специфіці спортивної боротьби, зокрема, ідентичні характеру та режиму роботи м'язів під час виконанні технічних дій. З цією метою спеціальні вправи повинні підбиратися так, щоб вони відповідали структурі технічних дій [6].

Відомо, що для успішної реалізації прийомів боротьби в умовах змагання дзюдоїст повинен мати високий рівень швидкісно-силової підготовленості. Високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей потрібний дзюдоїстові, оскільки виконання атакуючих, контратакуючих та захисних дій виробляється в умовах безпосереднього атлетичного єдиноборства юних дзюдоїстів. Для того, щоб здолати захист супротивника, дзюдоїст повинен мати не лише велику силу, але уміти проявляти в найменший час [4].

Аналіз літературних джерел показує, що в практиці підготовки дзюдоїстів при розвитку швидкісно-силових якостей використовуються різні вправи із засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Це дозволяє підвищити швидкісно-силові якості у рамках основного спортивного руху, тобто одночасно удосконалювати фізичну якість та техніку рухів [2].

Безліч вітчизняних та зарубіжних авторів відмічають актуальність індивідуалізації тренування в процесі підготовки спортивного резерву. В сучасній спортивній підготовці головним девізом є: істинна індивідуалізація плюс домінуюча роль вправ змагань, плюс комплексне тренування. Більшість зарубіжних авторів рекомендують окремі підходи та методи індивідуалізації за такими напрямками як: фізична, функціональна, технічна і психологічна підготовка. В деяких випадках розроблені індивідуальні моделі та нормативні вимоги.

Чим вище фізична підготовка спортсменів, тим швидше та краще вони опановують різні складні вправи. В спортивній боротьбі сила має виключно важливе значення, а більшість технічних дій в стійці можна виконувати лише за наявності достатньої швидкості, проте їх не об'єднує поняття швидкісно-силових якостей [2].

Процес підготовки юних спортсменів будується на основі обліку віку, гетерохронності розвитку окремих функцій та систем організму, статевих та сенситивних періодів розвитку окремих рухових якостей і функціональних можливостей дитячого організму. Тому індивідуальний підхід до тренування повинен передбачати міру біологічної зрілості, рівень функціонального стану та фізичної підготовленості, а також можливість адаптації юного спортсмена до навантажень різної спрямованості, об'єму та інтенсивності [5].

**Висновки.** Таким чином, короткий аналіз науково-методичної літератури свідчить, що серед фізичних якостей, рівень розвитку яких багато в чому визначає майстерність спортсменів, особливе місце займають швидкісно-силові якості. Методика їх розвитку та взаємозв'язок з технічною підготовкою в усіх видах боротьби досліджувалася досить широко.

#### Література

1. Дахновский В.С., Герасимов Ю.П., Пашенцев В.Г. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки / В.С.Дахновский, Ю. П. Герасимов, В.Г. Пашенцев // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №10. – С. 40 – 43.
2. Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов: автореф. дис. канд. пед. наук / А. В. Еганов – Челябинск., 1999. – 41 с.
3. Загура Ф. Особливості диференційованого удосконалення техніко-тактичної майстерності дзюдоїстів / Ф. І. Загура // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – №7. – С. 28-30.
4. Volovik A.E. Issledovanie metodiki razvitiya skorostnyih kachestv v klassicheskoy borbe :avtoref. dis. kand. ped. nauk / A. E. Volovik – M., 1970. – 28 s.
5. Dahnovskiy V. S., Leschenko S. S. Podgotovka bortsya vyisokogo klassa / V. S. Dahnovskiy, S. S. Leschenko. – K :Zdorovya, 1989. – 189 s.
6. Verhoshanskiy Yu.V. Osnovyi spetsialnoyf izicheskoj podgotovki sportsmena / Yu.V.Verhoshanskiy. – M. :Fizkultura i sport, 1988. – 330 s.