

ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ДЗЮДО, НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

В. Мазур¹, В. Кучер², А. Петров¹, О. Скавронський¹, М. Чистякова¹,
В. Марчук¹, Д. Марчук¹, Б. Макачук³

¹ Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна

² Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець, Україна

³ Криворізький державний педагогічний університет, м. Кривий Ріг, Україна

кореспондент-автор – В. Мазур: mazur.vasyl@kpnpu.edu.ua

doi: 10.32626/2309-8082.2020.19.31-35

У статті розглядаються методичні особливості вдосконалення рухових якостей спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, на етапі попередньої базової підготовки. Аналіз літератури свідчить, що одним із якісних шляхів удосконалення тренувального процесу юних спортсменів є правильно розроблена програма всебічної фізичної підготовки. Особлива увага приділяється тим руховим якостям, які мають важливе значення для успішної тренувальної та змагальної діяльності в дзюдо. *Мета дослідження* – визначити шляхи вдосконалення рухових якостей спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, на етапі попередньої базової підготовки. *Методи*: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, документальний метод (вивчення планів та щоденників тренувань тощо); педагогічний експеримент. *Результати*. На основі аналізу наукової та методичної літератури, спираючись на досвід провідних тренерів з дзюдо, ми розробили програму підготовки юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. Підібрані навантаження відповідали функціональним можливостям організму юних спортсменів і були спрямовані на вплив систематизованих засобів тренування для розвитку швидкісно-силових якостей, витривалості, координаційних здібностей і, як результат, досягати значних показників фізичної підготовленості. *Висновки*. Розробили модель тренувальних занять із дзюдо для спортсменів які знаходяться на етапі попередньої базової підготовки. Проведений педагогічний експеримент продемонстрував, що розроблені комплекси спеціальних вправ для розвитку рухових якостей дозволяють значно підвищити рівень фізичної підготовленості юних спортсменів.

Ключові слова: дзюдо, рухові якості, фізична підготовленість, етап базової підготовки.

Вступ

Сучасна система підготовки спортсмена – складна система з багатьма чинниками, містить у собі мету, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови, які спрямовані на забезпечення досягнення вихованцями найвищих спортивних показників [5; 6]. Основною підсистемою підготовки спортсмена є спортивне тренування.

Фахівці в галузі сучасної теорії та методики спортивної підготовки [5; 8] розглядають тренувальний процес як цілісний процес, який забезпечується:

1) взаємозв'язком різних сторін підготовки спортсменів в процесі тренувального процесу, певні складові якого взаємопов'язані між собою і взаємозалежні;

2) співвідношенням параметрів тренувального навантаження;

Mazur V., Kucher V., Petrov A., Skavronsky O., Chistyakova M., Marchuk V., Marchuk D., Makarchuk B. Improving the motor skills of judo athletes at the stage of initial basic training

Abstract. In the article the methodical features of development of motor abilities of Judo wrestlers the initial training stage. The analysis of the literature shows that one of the qualitative ways to improve the training process of young athletes is a properly designed program of comprehensive physical training. Particular attention is paid to those motor skills that are important for successful training and competitive activities in judo. *Aim* – determine ways to improve physical quality of Judo wrestlers the initial training stage. *Methods*: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, documentary method (the study of protocols and diaries of training process, etc.); pedagogical testing. *Results*. Analysis of scientific and methodological literature, based on the experience of leading judo coaches, we have developed a training program for young athletes at the stage of preliminary basic training. The selected loads corresponded to the functional capabilities of the body of young athletes and were aimed at the impact of systematized training tools for the development of speed and strength, endurance, coordination skills and, as a result, to achieve significant indicators of physical preparedness. *Conclusions*. We have developed a model of judo training sessions for athletes who are at the stage of preliminary basic training. The conducted pedagogical experiment showed that the developed complexes of special exercises for the development of motor skills can significantly increase the level of physical preparedness of young athletes.

Key words: judo, motor capacities, physical preparedness, the initial training stage.

3) певною послідовністю різних ланок тренувального процесу.

У спортивній підготовці слід виділити ряд відносно самостійних її сторін, видів, що мають істотні ознаки, що відрізняють їх один від одного: технічні, тактичні, фізичні, психологічні, теоретичні. Слід враховувати, що кожен вид спортивної підготовки залежить від інших видів, визначається ними й, своєю чергою, впливає на них. Так, рівень розвитку рухових якостей значною мірою визначає техніко-тактичну підготовленість борця, стиль і характер перебігу сутички [2; 6].

Дзюдо на сучасному етапі розвитку відрізняється високими вимогами до тренувального процесу і змагальних навантажень. Внаслідок цього ключовими характеристиками підготовленості спортсменів, що спеціалізуються в дзюдо, є швидкісно-силові можли-

вості, спеціальна витривалість і здатність до подолання високого темпу сутички та збереження результативності [1; 7; 9]. Описані вимоги до організму складають основу прояву так званих рухових якостей – швидкості, витривалості, сили й гнучкості. Особлива увага розвитку яких надається на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження

Мета дослідження – визначити шляхи вдосконалення рухових якостей спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, на етапі попередньої базової підготовки.

У дослідженні брали участь 12 юних спортсменів 10-11 років ДЮСШ м. Кам'янця-Подільського, які спеціалізуються в боротьбі дзюдо. Було використано такі методи: аналіз та узагальнення наукових, методичних, документальних (навчальні плани, щоденники тренувань тощо) джерел, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики [10, с. 92-93; с. 165-166].

Аналіз спеціальної та науково-методичної літератури мав на меті виявлення сучасних тенденцій розвитку рухових якостей дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки. Розроблена методика 6-місячного педагогічного експерименту передбачала реалізацію поставленої мети – визначення ефективності розробленої нами тренувальної програми, спрямованої на розвиток рухових якостей шляхом застосування специфічних для дзюдо тренувальних засобів. Тренувальні заняття проводились 6 разів на тиждень протягом 2 годин кожне.

Для розробки програми підготовки юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки ми використовували складнокоординаційні, силові та швидкісні вправи у формі гри (30 хв на кожному занятті). Підібрані навантаження відповідали функціональним можливостям організму юних спортсменів.

Таблиця 1 – Структура мікроциклу, спрямованого на вдосконалення рухових якостей дзюдоїстів 8–11 років на етапі початкової базової підготовки

Дні тижня	Спрямованість занять	Величина навантаження
Понеділок	Розвиток швидкості і сили	Середня
Вівторок	Розвиток швидкості і спритності	Середня
Середа	Колове тренування	Висока
Четвер	Розвиток спритності і сили	Середня
П'ятниця	Розвиток витривалості	Максимальна
Субота	Відвідування лазні, масаж	Низька
Неділя	Активний відпочинок	Дуже низька

Орієнтовне тренувальне навантаження кожного дня складалося з розвитку певної якості, або комбінації декількох із них, та мало свою специфіку й спрямованість (табл. 1). На наступні тижневі мікроцикли план навчально-тренувальних занять складався за тією ж схемою.

Зміст навантажень у розробленому нами мікроциклі включав таке. Кожного понеділка ми рекомендуємо послідовне нарощування роботи. Вважаємо, що переважна спрямованість цього заняття – систематизовані засоби тренування для розвитку швидкісно-силових якостей, це створить функціональні передумови для наступного дня. Характер поставлених завдань припускав цього заняття планувати тренувальне навантаження середньої величини. Інтенсивність – від низької до субмаксимальної. Спортсмени переважно виконували вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки на основі оптимального поєднання загальнопідготовчих і спеціальнопідготовчих вправ з переважним розвитком швидкісно-силових якостей (згинання-розгинання рук в упорі лежачи з різних вихідних положень, підйоми на канат на швидкість, вистрибування вгору тощо). Для тренування швидкісно-силових якостей ми застосовували завдання з великою кількістю коротких повторень, які виконують із максимальною швидкістю, і тривалими паузами відпочинку у такій послідовності – прискорення не більше як 5-10 с, відновлення від 40 с до 2 хв. Вправи виконувались після завдань вивчення елементів техніки дзюдо. В кінці основної частини виконували вправи динамічного характеру, які викликають граничну або близьку до неї напругу м'язів (підтягування на перекладині хватом зверху, піднімання прямих ніг до перекладини з положення вису, піднімання тулуба з положення лежачи на спині тощо). Не застосовували вправи, що вимагають великих м'язових напружень і натужування, які супроводжуються тривалою затримкою дихання.

Другий день мікроциклу збігається з вівторком. В цей день ми пропонуємо основний акцент тренування змістити на розвиток спритності, також доцільно розвивати швидкісні можливості.

Швидкість відіграє важливу роль у дзюдо, оскільки є складовою рухів у сутичці й виступає одним з найбільш важливих факторів ефективного проведення технічного прийому [1]. Для досягнення максимальної ефективності в розвитку швидкості застосовані в комплексі вправи треба підбирати з урахуванням таких вимог:

1) брати до уваги біомеханічні параметри технічних дій боротьби;

2) відносна простота і добра засвоюваність техніки тренувальних вправ;

3) наблизений до максимального темп виконання вправ; щоб тривалість виконання однієї вправи не перевищувала 10–15 с; зі зменшенням темпу і швидкості руху тренування треба припиняти;

4) час відпочинку між вправами (або серіями однієї вправи) забезпечує практично повне відновлення організму.

Орієнтовний план заняття включав. Розминку з різними елементами легкої атлетики, з елементами добре розучених гімнастичних і акробатичних вправ, перебігання через гімнастичний обруч, вправи з прискореннями. На початку основної частини заняття для розвитку спритності використовували рухові ігри дзюдо з несподівано змінними ситуаціями. Далі удосконалення техніко-тактичної майстерності в партері (4 періоди по 5 хв). Закінчувалась основна частина тренувального заняття загальною фізичною підготовкою (жим штанги лежачи: 40%, 10 разів, 3 підходи, підймання тулуба з положення лежачи на спині, виконати по 40 разів у 3 підходах, згинання розгинання рук в упорі лежачі, виконати 25 разів у 3 підходах. Відпочинок активний — вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість, вис на перекладині).

Принципи складання тренувальних завдань у середу повинні мати найвиразніший індивідуальний характер. Доцільно використовувати вправи переважно з середніми й великими навантаженнями. Під час таких тренувань ми використовували змагальний, повторний (з інтервалами відпочинку до повного відновлення) методи та метод колового тренування.

Основна частина тренувального заняття складалась з боротьби у стойці з напівопором. Друга частина основної частини була спрямована на завдання загальної й спеціальної фізичної підготовки (колове тренування). У доборі комплексу вправ дотримувались такої послідовності, щоб вправи з великим навантаженням чергувались із вправами, у яких навантаження було незначне. Також забезпечували чергування навантаження переважно для м'язів ніг, рук, спини, живота, загального впливу. Спортсменам надавався час на виконання вправ на станціях по 20 с, на перехід з однієї станції на іншу 3–5 с. Відпочинок між колами — 5–7 хвилин. Більш як 4–6 станцій не пропонувалося.

На I станції стрибки й перекиди, стрибки через перешкоди, вправи зі скалкою. На II другій станції виконували вправи на розвиток рівноваги, зокрема різні ігри з виведенням із рівноваги, вправи в самострахуванні, рухливі ігри. На III станції виконували забі-

гання та переходи на борцівському мості. На IV станції — лазіння по канату без допомоги ніг (20 с). На завершальній V станції дзюдоїсти застосовували статичні вправи з фіксуванням положення тіла впродовж 20 с для розвитку гнучкості.

Кожної п'ятниці ми планували заняття зі значним навантаженнями з акцентом на розвиток витривалості під час роботи аеробного характеру.

Етап попередньої базової підготовки передбачає поступову адаптацію організму дзюдоїстів до наступних тренувальних навантажень, що вимагають прояву витривалості [3]. Найбільш ефективними для розвитку загальної витривалості є тривалі вправи циклічного характеру (біг, плавання, ходьба на лижах), ациклічні вправи (підтягування, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибки, присідання). Високий рівень розвитку витривалості забезпечує дзюдоїсту високий темп проведення поєдинків з будь-яким суперником. Для завдань розвитку витривалості під час роботи аеробного характеру використовували рівномірний та ігровий методи.

По суботах спортсменам надавався відпочинок, відвідування парної лазні та відновлювальний масаж. Навантаження низьке. У неділю — обов'язково активний відпочинок.

До початку і після закінчення експерименту здійснювалося тестування рухових якостей з використанням спеціальних тестів, що відповідають критеріям інформативності та надійності. Ефективність розробленої методики оцінювалася за зміною результатів фізичної підготовленості спортсменів на початку та закінченні 6-місячного педагогічного експерименту.

Результати дослідження

Наприкінці педагогічного експерименту одержали дані про результативність виконання спортсменами пропонованих тестів. При використанні експериментальної програми результати спортсменів у більшості тестів виявилися вірогідно вищими ($p < 0,01$), ніж на початку експерименту (табл. 2).

Зокрема, найбільш суттєві зміни показників фізичної підготовленості відбулись за результатами тесту жиму штанги лежачи (м'язова сила) — результат покращився на 54,71 % ($p < 0,01$). Значним покращенням, а саме у межах 25,3 % відзначалася координація у 3-разовому виконанню вправи: переверот назад через голову, забігання ногами навколо голови у правий або лівий бік, у межах 16,82 % — швідкісно-силова складова в тесті лазіння по канату ($p < 0,01$), а також показник швидкості за результатами бігу на дистанції 30 м (13,44 %, $p < 0,05$).

Таблиця 2 – Зміна показників фізичної підготовленості юних спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, упродовж експерименту (n=12)

№ з/п	Показник фізичної підготовленості	На початку $\bar{x} \pm m$	Наприкінці $\bar{x} \pm m$	Статистична значущість		%
				t	p	
1.	Жим штанги лежачи (40 % власної ваги спортсмена), к-сть	3,93±0,04	6,08±0,04	9,3	<0,01	54,71
2.	Лазіння по канату 5 м, с	6,18±0,04	5,29±0,02	4,7	<0,01	16,82
3.	Нахил тулуба із положення сидячи, см	12,33±1,24	12,7±1,24	1,4	>0,05	3,0
4.	Виконання кидків партнера за 20 с, к-сть	10,83±0,1	11,41±0,09	2,4	<0,05	5,36
5.	3-разове виконання вправи: переверот назад через голову, забігання ногами навколо голови у правий або лівий бік, с	1,58±0,06	1,98±0,06	2,9	<0,01	25,3
6.	Біг 30 м, с	6,33±0,06	5,58±0,04	3,8	<0,01	13,44

Статистично значущих змін зазнали також вияви координації у тесті виконання кидків партнера за 20 с (5,36 %, $p < 0,05$). Зміна показників у тесті на гнучкість (нахил тулуба із положення сидячи) виявилися статистично не значущими $p > 0,05$.

Отже, результати проведеного експерименту наочно продемонстрували високу результативність цілеспрямованого розвитку рухових якостей на основі включення в тренувальний процес комплексів відповідних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ. Планування в кожному з занять 6-місячного педагогічного експерименту 30-хвилинних програм з використанням таких вправ дозволило спортсменам вірогідно покращити результати.

Дискусія

Аналіз спеціальної наукової літератури з досліджуваних питань свідчить про актуальність даної проблематики, постійний пошук розв'язання питання забезпечення всебічної фізичної підготовки спортсменів, яка може бути використана тренером на різних етапах багаторічного вдосконалення. У доступній літературі [1-4; 8] з вищезазначеної проблеми розглянуто питання з підготовки дзюдоїстів, а також дослідження провідних фахівців (Малинський І., 2001; Бойко В.Ф., Данько Г. В., 2004; Закорко І. П., Журавель О. В., Логвиненко Ю. В., Сверділ Є. В., Каліфський А. М., 2010; Г. В. Коробейніков, 2005; С. В. Латишев, 2010) спрямовані на вивчення і модернізацію тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів, тоді як проблема вдосконалення фізичної підготовленості юних спортсменів, які спеціалізуються в дзюдо, на початкових етапах на сьогодні залишається актуальною і потребує поглибленого вивчення.

Авторами [1; 2] зазначається, що у плануванні навчально-тренувального процесу юних дзюдоїстів особлива увага приділяється технічній підготовці, а

робота над розвитком рухових якостей, ігнорується в надії, що питання фізичної підготовки успішно вирішуються в процесі вивчення технічних дій і участі спортсменів у тренувальних і змагальних сутичках. Результати досліджень [7; 8] свідчать, що без наявності відповідного рівня розвитку рухових якостей безглуздо говорити про навчання і реалізації прийомів і рухових дій. Результати цих досліджень мають практичну та теоретичну значущість, окремі положення підтверджуються нашими дослідженнями.

Ураховуючи дані літературних джерел та власний досвід дійшли висновку, що на етапі попередньої базової підготовки необхідно досягати максимально гармонійного розвитку всіх рухових якостей, запобігати форсуванню навчально-тренувального процесу, особливо в дитячо-юнацькому віці.

Висновки

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про те, що важливе місце в системі управління підготовкою юних спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, відводиться фізичній підготовленості, вдосконаленням якої з урахуванням особливостей чітко означеного етапу багаторічної підготовки є найважливішою передумовою підвищення ефективності підготовки.

З метою вдосконалення рухових якостей спортсменам рекомендовано виконувати вправи дзюдо з використанням складнокоординаційних, силових та швидкісних вправ і рухових дій у формі гри.

Проведений педагогічний експеримент продемонстрував, що розроблені комплекси спеціальних вправ для розвитку рухових якостей дозволяють значно підвищити рівень фізичної підготовленості юних спортсменів.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: навч. посібник. Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. 152 с.
Bekas O. O., Palamarchuk YU.H. (2014), *Dzyudo. Fizychna pidhotovka yunyh sport-smeniv* [Judo. Physical training of young athletes] VNTU, SOC. Vinnytsia. 152 p. [in Ukraine].
2. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов. Київ : Олімп. л-ра, 2004. 223 с.
Boiko V. F., Dan'ko G. V. (2004), *Fizicheskaya podgotovka bortsov* [Physical training of fighters]. Olimpiyskaya literatura, Kyiv. 223 p. [in Russian].
3. Закорко І. П., Журавель О. В., Логвиненко Ю. В., Свєрдїл Є. В., Калїфський А. М. Спеціальна фізична підготовка : навч.-метод. комплекс. Київ : Знання України, 2010. 51 с.
Zakorko, I. P., Zhuravel, O. V., Logvinenko, Yu. V., Sverdil, E. V., Kalifsky, A. M. (2010), *Spetsial'na fizychna pidhotovka* [Special physical training]. Knowledge of Ukraine, Kyiv. 51 p. [in Ukraine].
4. Малинський І. Функціональна підготовленість борців: Методическі рекомендації. Київ : Науковий світ, 2001. 43 с.
Malinskiy, I. (2001), *Funktsional'naya podgotovlennost' bortsov* [Functional fitness of fighters]. Naukoviy svit, Kyiv. 43 p. [in Russian].
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник. Киев : Олімп. л-ра, 2004. 808 с.
Platonov, V. N. (2004), *Systema podhotovky sportsmenov v olymпыiskom sporte. Obshchaia teoriya y ee praktycheskiye prylozheniya* [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications]. Olymпыiskaia lyteratura, Kyiv. 808 p. [in Russian].
6. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Київ : Олімп. л-ра, 2017. 656 с.
Platonov V. N. (2017), *Dvigatel'nyye kachestva i fizicheskaya podgotovka sportsmenov* [Motor qualities and physical preparation of athletes]. Olymпыiskaia lyteratura, Kyiv. 656 p. [in Russian].
7. Спиридонов Е. А. Совершенствование координационных способностей при смене вида единоборств. [автореферат]. Алматы: Казахская государственная академия спорта и туризма; 2006. 30 с
Spiridonov Ye.A. (2006), *Sovershenstvovaniye koordinatsionnykh sposobnostey pri smene vida yedinoborstv* [Coordination capacity improvement during change of single combat type]: abstract of the dissertation. Kazakhskaya gosudarstvennaya akademiya sporta i turizma. Almaty. 30 p. [in Russian].
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика и организация тренировок. Учебное пособие в 4 кн. Москва: Советский спорт; 1998. Кн. 3, Методика подготовки; 400 с.
Tumanyan G.S. (1998), *Sportivnaya bor'ba: teoriya, metodika i organizatsiya trenirovki* [Sports wrestling: theory, methods and organization of training]. Sovetskiy sport, Moskva. 400 p. [in Russian].
9. Шахлина Л. Я.-Г., Чистякова М. А. Особенности адаптации организма спортсменок к нагрузкам в спорте. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. Вип. 11. С. 377-384.
Shakhlina, L.YA.-H., Chistyakova, M.A. (2018), "Osobennosti adaptatsii organizma sportsmenok k nagruzkam v sporte" [Features of adaptation of the body of athletes to the stress in sports]. *Bulletin of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University: Physical education, sports and human health*, 11, pp. 377-384. [in Russian].
10. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП Видавництво «Оіюм», 2012. 280 с.
Shiyan, B. M., Iedynak, G. A., Petryshyn, Yu. V. (2012), *Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports]. PE Oyum Publishing House, Kamianets-Podilsky, 280 p. [in Ukraine].

Надійшла до друку 05.12.2020