

2. Verhoshanskiy Yu.V. Osnovyi spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmena / Yu.V. Verhoshanskiy. – М. : Fizkultura i sport, 1988. – 330 s.
3. Zakaryayev Yu. M. Metodika razvitiya i sovershenstvovaniya skorostno-silovyih kachestv i vyinoslivosti u bortsov / Yu. M. Zakaryayev // Sportivnaya borba: Ezhegodnik. – М., 1982. – #3. – S. 49 – 51. Ивлев В. Г. Скоростно-силовая подготовка в борьбе / В. Г. Ивлев //
4. Кузнецов В. В. Специальные скоростно-силовые качества и методы их развития / Кузнецов В. В. // Теория и практика физической культуры. – 1968 – №4. – С. 23-25.
5. Ленц А. Н. Научно-методические основы подготовки
6. Рудницкий В. И. Исследование способности борца к проявлению усилий взрывного характера и пути ее совершенствования : автореф. дис. канд. пед. наук / В. И. Рудницкий. – М., 1972. – 21 с.

Туряниця І.С.

Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

ДЗЮДО ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

В даній статті розглядаються питання розвитку головних фізичних та морально-вольових якостей дзюдоїстів, які необхідні для оволодіння прийомами самозахисту та нападу. Розкриваються питання фізичної підготовки студентів на заняттях боротьбою дзюдо. Розкриваються основні фізичні якості дзюдоїстів. Зосереджується увага на їх значенні та впливі на досягнення високої майстерності при виконанні технічних прийомів. Зосереджується увага на значимості координаційних здібностей при виконанні технічних прийомів. Охарактеризовано дзюдо як засіб вдосконалення фізичних і морально-вольових якостей.

Ключові слова: боротьба дзюдо, фізична підготовка, фізичні якості студентів, вольові якості дзюдоїста, координаційні здібності.

Туряниця І.С. Дзюдо как средство развития физических качеств и координационных способностей студентов. В данной статье рассматриваются вопросы развития главных физических и морально-волевых качеств дзюдоистов, которые необходимы для овладения приемами самозащиты и нападения. Раскрываются вопросы физической подготовки студентов на занятиях борьбой дзюдо. Раскрываются основные физические качества дзюдоистов. Концентрируется внимание на их значении и влиянии на достижение высокого мастерства при выполнении технических приемов. Сосредотачивается внимание на значимости координационных способностей при выполнении технических приемов. Охарактеризованы дзюдо как средство совершенствования физических и морально-волевых качеств.

Ключевые слова: борьба дзюдо, физическая подготовка, физические качества студентов, волевые качества дзюдоиста, координационные способности.

Turyanitsa I. Judo as a means of developing the physical qualities and coordination abilities of students. This article deals with the development of the main physical and moral-volitional qualities of judokas, which are necessary for mastering the methods of self-defense and attack. Questions of physical preparation of students on employment by struggle of a judo are opened. The main physical qualities of judoists are revealed. The focus is on their significance and their influence on achieving high skill in performing technical tricks. Attention is focused on the importance of coordination abilities in the performance of technical techniques. Judo is described as a means of improving physical and moral-volitional qualities.

Relevance of the study on the development of physical skills and coordination abilities of students in the martial arts is caused by the need properly prepare students for defending the homeland, its borders and the integrity of Ukraine. It should be noted that the development of physical skills, coordination skills, character formation and his fighter will successfully carried out in non-binding and mastery of effective techniques of self-defense and attack both during training and competitive fights. Judo is a very popular sport among young people, and therefore a good motivational factor to a powerful self-improvement and improvement of health. Is an important tool that is required of the students need physical development.

Key words: judo wrestling, physical training, physical qualities of students, strong-willed qualities of judo, coordination ability.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження проблеми розвитку фізичних якостей та координаційних здібностей студентів у процесі занять бойовими мистецтвами зумовлена потребою належної підготовки студентів до захисту Вітчизни, її кордонів і цілісності України. Слід зазначити, що розвиток фізичних якостей, координаційних здібностей, формування характеру бійця та його волі успішно й непримусово здійснюється при оволодінні ефективними прийомами самозахисту й нападу як під час тренувальних, так і змагальних боїв. Боротьба дзюдо є досить популярним видом спорту серед молоді, а отже й гарним мотиваційним чинником до потужної самореалізації з поліпшення та вдосконалення здоров'я. Є важливим засобом, що викликає у студентів необхідну потребу у фізичному розвитку [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними відомих науковців людина, яка досконало володіє прийомами дзюдо, має значну перевагу в несподіваному нападі за всяких обставин, навіть якщо на неї нападуть із холодною зброєю – ножом, кастетом, каменем, штиком, тощо. Вагомий внесок у розвиток дзюдо, зростання його авторитету зробили В. Саунін, С. Новиков, В. Биченок, М. Юнак. На сьогодні в процесі навчання боротьбі дзюдо постало багато не вирішених проблем. Зокрема, ці проблеми стосуються тих університетів, які не мають відношення до спорту, адже до цих вишів приходить молодь із сільської

місцевості, де мало можливостей для якісних занять боротьбою дзюдо, у студентів цих вузів виникають проблеми щодо їх прискореної спеціальної фізичної підготовки. Отже серед невирішених проблем є брак методичної підготовки студентів вишів, які не мають спортивної спрямованості, до занять дзюдо. Потребує свого вдосконалення й реабілітація дзюдоїстів після важкої тренувальної та змагальної діяльності. На наш погляд мало уваги у навчально-методичній літературі приділяється профілактиці травматизму. Потребує також поліпшення навчально-методичного забезпечення розвитку фізичних якостей та координаційних здібностей, відродження та осучаснення давніх і створення нових вправ для їх вдосконалення [3].

Виклад основного матеріалу дослідження. Серед багатьох видів самозахисту, що практикуються народами світу, боротьба дзюдо займає особливе місце. Справа не лише у великій кількості різноманітних прийомів, а їх понад десятки тисяч, але і в тому, що боротьба дзюдо не пригнічуючи національної своєрідності багатьох видів боротьби змогла включити їх техніку у свій арсенал. Саме це дає можливість бійцям різних національних шкіл, об'єднаних зрозумілими загальнодоступними правилами, зустрічатися у бойових і спортивних поєдинках. Боротьба дзюдо поєднує вивчення технічних прийомів та освоєння навичок самостраховки при паданні на спину, на бік і на живіт, а також страховки партнера при проведенні прийомів. В арсенал технічних прийомів і спеціальних навичок входять: 1) захвати за руки, за ноги, за куртку, за пояс; 2) пересування, які створюють контрольований контакт з опорою і вибір стійкої позиції для проведення атакуючих дій; 3) прийоми боротьби у стійці, що виводять суперника з рівноваги; 4) підсічки, підніжки, зацепи – прийоми боротьби ногами, які націлені на виграшні очки і розвиток атакуючих комбінацій. Кидки в дзюдо вимагають акробатичної спритності і сміливості, виконуються у всіх напрямках: через стегно, голову, спину, груди. Використання в дзюдо різноманітних технічних прийомів пред'являє високі вимоги до психомоторної здібності: необхідно швидко і точно координувати роботу багатьох ланок руху при виконанні підсічок, підніжок, кидків, підхватів, зачепів, вертушок і інших атакуючих дій та контрприйомів, що у свою чергу також потребує гарної фізичної підготовки [4].

Розрізняють загальну, допоміжну і спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка вирішує завдання розвитку рухових якостей, які сприяють досягненням в дзюдо. Допоміжна фізична підготовка створює функціональний фундамент для розвитку спеціальних рухових якостей борців. Спеціальна фізична підготовка дозволяє розвивати рухові якості відповідно до специфіки боротьби дзюдо. Фізична підготовка борця відіграє велику роль в успішному виконанні багатьох прийомів. Гарно тренований дзюдоїст краще сприймає значні навантаження, швидше до них пристосовується і досягає більш високого рівня розвитку рухових якостей. Важливу роль у загальній фізичній підготовці займають вправи, які тотально впливають на весь організм і змушують активно працювати всі органи і системи (наприклад, тривалий біг, їзда на велосипеді та інше). Дзюдоїстам також необхідні тривалі заняття такими вправами, які зміцнюють серцево-судинну систему, покращують функціональні можливості органів дихання, підвищують загальний обмін речовин в організмі, дозволяють витримувати великі навантаження, швидше протікати процесам відновлення після них [3]. Заняття боротьбою дзюдо у поєднанні з загальною фізичною підготовкою забезпечує розвиток у борців таких якостей як швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість. Швидкість проявляється у сукупності функціональних властивостей, завдяки яким рухові дії виконуються за мінімальний час. Існує дві форми їх прояву – елементарні (латентний час простих і складних рухових реакцій; швидкість і частота окремого руху) і комплексні (прояв швидкісних можливостей у складних рухових діях). Прикладом комплексних форм прояву цих властивостей в самбо є кидки, виведення з рівноваги та інше, що досягається багаторазовими повтореннями прийомів боротьби й довершеною високою майстерністю їх виконання.

Отже, високий рівень виконання прийомів забезпечується розвитком елементарних форм швидкості в сукупності з іншими фізичними якостями і техніко-тактичною підготовленістю [4]. Виходячи з вищезазначеного, швидкість є важливою якістю дзюдоїста, адже вивчені прийоми стають ефективними лише тоді, коли виконуються чітко й майже блискавично, адже часто борець не встигає виконати прийом у відповідь на атаку не тому, що не знає його чи не володіє ним, а лише тому, що супротивник швидко проводить свій атакуючий прийом чи комбінацію.

Спритність проявляється у здатності швидко, точно, цілеспрямовано і економічно вирішувати складні рухові завдання, які виникають на килимі. Отже, посідає особливе місце серед рухових дій дзюдоїста і тісно пов'язана з усіма іншими фізичними якостями. Вона є базою для опанування техніки й набуття високої спортивної майстерності. Адже сучасний борцівський поєдинок характерний швидкою зміною динамічних ситуацій і вимагає від спортсменів вміння добре орієнтуватися в часі і просторі, а також своєчасно реагувати на ті чи інші дії суперника. Що спритніший борець, то більше переваг має він над суперником, а звідси й шансів на перемогу. До важливих чинників, які визначають рівень спритності дзюдоїста відносяться оперативний контроль параметрів рухів, виконуваних на килимі, і його аналіз. Ефективність цих операцій на пряму залежить від рівня м'язово-суглобової чутливості. Підвищенню останньої сприяє різноманітність тренувальних вправ, які підбираються в строгій відповідності до специфіки дзюдо: кидки зі зміною напрямку руху; стрибки з нестандартних вихідних положень, які виконуються одночасно з імітацією окремих техніко-тактичних дій та інше [2]. Для вдосконалення спритності у борців виробляють уміння цілеспрямовано й точно керувати складними рухами, зберігати просторове орієнтування та рівновагу при різних положеннях тіла, застосовувати координаційні дії. Для розвитку спритності застосовують акробатичні вправи, біг, стрибки зі скакалкою, вправи з партнером, спортивні та рухливі ігри, естафети тощо [4, 509 – 510].

Витривалість дзюдоїста проявляється у здатності ефективно виконувати вправи, переборюючи втому. Рівень розвитку цієї якості обумовлюється енергетичним потенціалом організму спортсмена відповідно до специфіки дзюдо, ефективністю техніки і тактики, психічними можливостями спортсмена, що забезпечують не лише високий рівень м'язової активності у тренувальній і змагальній діяльності, але й віддалення втомі і протидію процесу її розвитку [4]. Рівень розвитку спеціальної витривалості дзюдоїста пов'язаний з багатьма чинниками. До ведучих слід віднести загальну витривалість, швидкісно-силові можливості, технічну підготовленість та ін. Виходячи із сучасних уявлень, поняття «спеціальна витривалість» можна охарактеризувати як здатність з високою ефективністю і надійністю реалізувати свій техніко-тактичний потенціал впродовж всіх

сутічок турніру. З підвищенням спортивної кваліфікації все більшого значення в забезпеченні спеціальної витривалості набуває анаеробна продуктивність. Слід зазначити, що найбільший ефект дає інтервально-кругове тренування: у групах з чотирьох чоловік кожен бореться 6 хв безперервно, а потім 3х2 хв з 4-хвилинним відпочинком. Всього у одному кругі спортсмен має боротися 12 хв. Таких кругів, залежно від завдань заняття, може бути до 5 – 6. У цьому ЧСС підвищується до 174 – 192 за 1 хв, наближаючись до ЧСС змагальної сутички [3].

Існує багато й інших спеціальних засобів для розвитку витривалості дзюдоїста. Силова підготовка дзюдоїста вирішує наступні завдання: розвиток основних силових якостей (максимальної і швидкісної сили, силової витривалості); збільшення активної м'язової маси; зміцнення тканин (сполучних і опорних); гармонізації форми тіла. Рівень розвитку сили є передумовою розвитку вдосконалення швидкості, спритності і гнучкості дзюдоїста

У боротьбі дзюдо захвати мають бути міцні, швидкі й точні у застосуванні. Для цього спортсмени систематично тренуються й удосконалюють техніку, а для розвитку сили захвату регулярно виконують спеціальні вправи: згинання й розгинання рук в упорі лежачи на пальцях (5 – 8 серій по 6 – 10 разів): згинання й розгинання рук в упорі лежачи на кистях (5 серій по 10 – 20 разів): стискування тенісного м'яча (5 серій по 30 с для кожної руки) [4].

Гнучкість у дзюдо - це функціональні якості опорно-рухової системи організму, які лімітують амплітуду руху дзюдоїста. Для того, щоб визначити амплітуду рухів в окремих суглобах, використовують поняття «рухливість». Гнучкість дзюдоїста суттєво впливає на рівень його досягнень. Специфіка рухів в дзюдо вимагає від спортсмена комплексного прояву фізичних і психічних якостей і здібностей, непередбачених по своїй складності і динаміці поз і положень. Недостатня гнучкість нерідко буває причиною втрати якості навчання техніко-тактичним діям, зниження рівня внутрішньо-м'язової і міжм'язової координації, економічності рухів, що часто призводить до травм і порушень опорно-рухового апарату дзюдоїста. Ступінь гнучкості залежить від статі спортсмена, вікових показників і навколишнього середовища. У хлопчиків і чоловіків вона нижче ніж у дівчаток і жінок. З віком її рівень знижується. Слід зазначити, що спеціальна інтенсивна розминка підвищує гнучкість дзюдоїста до 20%.

Боротьба дзюдо потребує також і наполегливого розвитку координаційних здібностей, завдяки яким спортсмен здатний зберігати рівновагу при виконанні прийомів і різноманітних тактичних дій. Спираючись на результати спеціальних досліджень, можна виділити такі відносно самостійні види координаційних здібностей: здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів; здатність зберігати стійку позу (рівновагу); відчуття ритму; здатність доволно розслаблювати м'язи; здатність координувати рухи. Удосконалення техніки, координації, механізмів управління рухами дзюдоїста поєднуються з тренуванням вибухових зусиль, статичної та динамічної сили і швидко-силової витривалості. Дзюдоїсти повинні володіти високою вестибулярною стійкістю, вмінні зберігати рівновагу при несподіваних порушеннях контакту ніг з опорою (килимом) під час кидків, ривків, поштовхів.

Отже, координаційні здібності дзюдоїста багато в чому обумовлюються умінням об'єктивно приймати і оперативно переробляти інформацію під час поєдинків. Ефективність управління своїми рухами тісно пов'язане з рівнем вдосконалення спеціалізованих сприйнять. На практиці широко використовуються вправи, що ставлять підвищені вимоги до м'язового відчуття за рахунок включення або обмеження зорового і слухового контролю за руховими діями. Рівновага як здатність до збереження стійкої пози може проявлятися як у статичних, так і в динамічних умовах за наявності опори чи без неї[4].

Удосконалення базових координаційних здібностей передбачає використання кількох відносно самостійних груп рухових дій: збереження рівноваги на одній нозі, з різноманітними положеннями і рухами рук, тулуба і вільної ноги; різноманітні різкі повороти, нахили і обертання голови стоячи на одній або на двох ногах; різноманітні обертання тулуба стоячи на одній або на двох ногах; різноманітні рухи стоячи на обмеженій опорі (колода, трос тощо); виконання завдань (за сигналом) на різке припинення рухів (при збереженні заданої пози) або різка зміна напрямку чи характеру рухів; виконання різноманітних рухових дій із заплющеними очима. Спеціальне спрямування пов'язане із використанням найбільшої кількості вправ, що вимагають збереження рівноваги дзюдоїста. Координованість рухів, як здатність до раціонального прояву і перебудови рухових дій в конкретних умовах на основі наявного запасу рухових умінь і навичок, має особливо велике значення для досягнення високих результатів у спортивних єдиноборствах.

Спритність і координацію рухів необхідно розвивати та вдосконалювати на кожному тренувальному занятті. Засобами для виховання цих важливих якостей можуть бути вправи для загального розвитку, які готують організм спортсмена до основного навантаження. Це насамперед імітаційні вправи, ігри – спортивні за спрощеними правилами (ручний м'яч, баскетбол, регбі, бій «півнів»), рухливі, з набивними м'ячами, естафети тощо [2]. Успішне виконання прийомів дзюдо потребує як розвитку координаційних здібностей, так і вдосконалення фізичних якостей борця. Так, наприклад, зачеплення залежить від сили й координації, швидкості й спритності, рішучості й настирливості спортсмена. Цей перелік ціннісних якостей спортсмена не випадковий. Застосування окремих прийомів вимагає цілеспрямованого розвитку певних якостей, над якими треба працювати на тренуваннях [4].

Отже, займаючись дзюдо, спортсмен проходить всебічний розвиток і багатократно випробування своєї волі, витримки, працьовитості, розвиває наполегливість у досягненні поставлених цілей, самодисципліну, самоконтроль почуттів та емоцій. Стає зрілим і мужнім, готовим до захисту Вітчизни.

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що заняття по боротьбі дзюдо впливають не лише на загальний розвиток фізичних якостей та координаційних здібностей студентів, а й сприяють їх всебічній досконалості та зміцненню здоров'я. У той же час заняття дзюдо є найбільш сприятливим мотивом і потужним спонукальним імпульсом до вдосконалення фізичних і морально-вольових якостей, чим і обумовлена необхідність залучення студентів до цього національного виду спорту.

Висновки. Отже у борця виникає природна потреба у фізичному самовдосконаленні. Але зустрівшись із фізично сильним суперником, однією силою з ним не впоратися, потрібна неабияка спритність. Для стримування натиску супротивника, його необхідно весь час атакувати, виявляючи настирливість і витривалість. Для прийняття рішень у бурхливому поєдинку є

лише долі секунд у які потрібно проявити миттєву реакцію, неабияку кмітливість і точність мислення. Однак, фізична підготовка дзюдоїста відіграє важливе значення. Вона має бути спрямованою на зміцнення його органів і систем, підвищення їх функціональних можливостей, на розвиток рухових якостей, поліпшення здатності координувати рухи і проявляти волюві якості. Таким чином заняття боротьбою дзюдо спрямовується на загальний розвиток і зміцнення організму студента в цілому. У процесі боротьби у юнаків поліпшуються координаційні здібності, виправляються дефекти статури і постави, а розвиток фізичних якостей напряду впливає на поліпшення стану здоров'я та працездатності

Література

1. Lyakh V.V. Blahoslovit' mene, braty, v dorohu. Navchal'no-metodychnyy posibnyk / V.V. Lyakh – Sumy: «Yaroslavna», 2008. – 114 s.
2. Shulika Yu.A. Dzyudo. Bazovaya tehniko-takticheskaya podgotovka dlya nachinayuschih / Yu. A. Shulika, Ya. K. Koblev, Yu. M. Shalyaho, Yu. V. Podoruev. – Rostov n/D : Feniks, 2006. – 543 s.
3. Панков В.А. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств / В.А. Панков, А.О. Акопян // Теория и практика физической культуры. – М.: Научноиздательский центр, 2004. – № 4.
4. Пістун А.І. Спортивна боротьба. Навчальний посібник / А.І. Пістун – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 864 с.

Черепанова Н.В.

Університет державної фіскальної служби України

РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У науковій статті розкриваються роль рухової активності в формуванні здорового способу життя студентської молоді. Увагу приділено для визначені оптимального рівня рухової активності студента для формування здорового способу життя.

Ключові слова: студент, морфо-функціональний стан, психічний стан, здоров'я.

Черепанова Н.В. Роль двигательной активности в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи. В научной статье раскрываются роль двигательной активности в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи.

Внимание уделено для определены оптимального уровня двигательной активности студента для формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: студент, морфо-функциональное состояние, психическое состояние, здоровье.

In the scientific article reveals the role of motor activity in formation healthy students. The attention paid to the optimal level of motor activity student. The analysis compared the coverage of organized physical activity worldwide shows that Ukrainian (youth) several times inferior to this index leading countries.

This is due to the fact that Ukraine environmental condition deteriorated and this resulted in a significant decrease in immunity society.

This is especially reflected in young people, there are various diseases that may eventually go and chronic pathological condition.

It also causes deterioration in the health of students are high mental stress, intensification of existing educational process and its orientation based on the preference of static loads, which promotes artificial reduction in motor activity of students.

Many students suffer from physical inactivity, which is the result of decreased performance, overall reactivity and increasing incidence.

Students with chronic diseases such as osteochondrosis, scoliosis, flat feet, various diseases of visual organs, nervous and mental disorders and allergies.

Important social problem is the optimal level of motor activity of the student. The minimum limit should characterize the level of movement which is necessary for the preservation of normal functional condition of the body. This is the driving mode hygienic nature.

For a healthy lifestyle Students must carry out full physical activity of young people through activities that were not only a total net hours, and were within their free time and would be conducted under the guidance of a teacher, as an extra.

Organization of physical education classes should be implemented in a way that takes into account the desire of young people to engage in some form of physical activity.

When selecting the type of exercise or has no desire to engage in them must direct motor activity, primarily in health promotion, disease prevention, improve the exterior appearance of the student.

Thus found that students are largely engaged in exercise, but a definite trend in the growth of attention and interest in physical education classes and youth would increase training hours on the subject of physical education.

Key words: Student, morpho-functional station, psychic condition, health sana.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Аналіз порівняння охоплення населення організованого руховою активністю у світі засвідчує, що українці (молодь) в декілька разів поступаються за цим показником провідним країнам. Здоровий спосіб життя - це система розумної поведінки людини (помірність в усьому ,