

зменшуються до 6,8 %, змішані – зростають до 52 %.

Загалом за підготовчий період засоби підготовки студентів-волейболістів розподіляються таким чином: неспецифічні (загально-підготовчі) вправи – 53,9 %, специфічні – 46,1 %, у тому числі підвідні вправи – 21,2 %, змагальні – 20,1%, спеціально-підготовчі – 4,8 %. Тренувальні навантаження за спрямованістю під час підготовчого періоду мають таке співвідношення: 49,8 % – виконуються в режимі аеробного забезпечення, 52 % – змішаного та 10,3 % – анаеробного забезпечення.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Побудова тренувального процесу в спортивних секціях студентів-волейболістів ґрунтується на принципах програмування та моделювання тренувального процесу. Її характерними рисами є раціональне планування тренувального процесу на всіх ланках підготовки з обов'язковим урахуванням календаря змагань і рівня підготовленості гравців; урахування всіх компонентів навантаження; коректний розподіл годин за видами підготовки залежно від етапу підготовки; використання специфічних та неспецифічних засобів, вибірково спрямованих на розвиток якостей, найбільш необхідних на певному періоді підготовки.

Література

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист : учеб. пособие [для тренеров] / Железняк Ю. Д. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
2. Игнатъева В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. / В. Я. Игнатъева, В. М. Тхорев, И. В. Петрачева ; под общ. ред. В. Я. Игнатъевой. – М. : Физ. культура, 2005. – 276 с.
3. Клещев Ю. Н. Волейбол. [Серия «Школа тренера»] / Клещев Ю. Н. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.
4. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография / Козина Ж. Л. – Харьков: [б. и.], 2009. – 396 с.
5. Лисенчук Г. А. Теоретико-методичні основи керування підготовкою футболістів : автореф. дис. ... д-ра. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Г. А. Лисенчук. – К., 2004. – 34 с.
6. Sportivnyie igryi: tehnika, taktika, metodika obucheniya : uchebnnik [dlya stud. vyissh. ped. ucheb. zavedeniy] / Yu. D. Zheleznyak, Yu. I. Portnov, V. P. Savin, A. V. Masakov ; [pod red. Yu. D. Zheleznyaka, Yu. I. Portnova]. – М. : Izd. tsentr "Akademiya", 2002. – 520 s.
7. Fedotova E. V. Osnovy upravleniya mnogoletney podgotovkoy yunyih sportsmenov v komandnyih igrovyyih vidah sporta / Fedotova E. V. – М. : Kompaniya Sputnik, 2001. – 245 s.

Агеев П.М., Запольский Д.П.

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

ДЗЮДО ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

В статті розглядаються актуальні питання щодо розвитку основних фізичних якостей студентів-дзюдоїстів. Розкриваються питання фізичної підготовки студентів у процесі занять боротьбою дзюдо. Описано такі фізичні якості дзюдоїста як швидкість, спритність, витривалість, сила та ін. Зосереджується увага на їх значенні та впливі на досягнення високої майстерності при виконанні технічних прийомів. Обґрунтовано характеристики фізичних якостей студентів-дзюдоїстів, а також наводяться вправи, що сприяють розвитку цих якостей у процесі занять по дзюдо.

Ключові слова: дзюдо, фізичні якості, студенти-дзюдоїсти, технічні прийоми, фізичні вправи.

Агеев П.Н., Запольский Д.П. Дзюдо как средство развития физических качеств студентов высших учебных заведений. *В статье рассматриваются актуальные вопросы развития основных физических качеств студентов-дзюдоистов. Раскрываются вопросы физической подготовки студентов в процессе занятий борьбой дзюдо. Описаны такие физические качества дзюдоиста как скорость, ловкость, выносливость, сила и др. Концентрируется внимание на их значении и влиянии на достижение высокого мастерства при выполнении технических приемов. Обоснованно характеристики физических качеств студентов-дзюдоистов, а также приводятся упражнения, способствующие развитию этих качеств в процессе занятий по дзюдо.*

Ключевые слова: дзюдо, физические качества, студенты-дзюдоисты, технические приемы, физические упражнения.

Ageev P, Zapolsky D. Judo as a means of developing the physical qualities of students in higher education. *The article deals with topical issues of development of basic physical qualities of students-judokas. The questions of physical training of students in the process of judo wrestling training are revealed. Physical qualities of a judoist such as speed, agility, endurance, strength, etc. are described. Attention is focused on their significance and influence on achieving high skill in the performance of technical techniques. The characteristics of physical qualities of students-judoists are justified, and also the exercises promoting development of these qualities in the course of judo lessons are given.*

One of the main objectives of physical education is to develop the physical qualities of university students to be prepared to work and defense today, to university professors arises the problem comprehensive physical development of students, forming harmoniously developed personality and to attract as many students to various physical activity due to a decrease in quality of motivation

for physical training and exercise, which is the result of certain historical social changes.

Students today there is some disharmony: the desire and aspiration of young people in developing countries before the will and strength of character. In such circumstances, they are not always able to curb some excessive ambitions and desires.

After adolescence - this age find themselves in society, the age of physiological and motor abilities of the organism. In this age university students are paying more attention to mental training, work, spend much time to practice and for computers

In connection with this problem is associated with reduced physical activity and physical education classes, independent study and exercise training in sports clubs lose their relevance among students. Therefore, one of the main ways of solving this issue is to attract students to training in sports clubs in judo. However, to achieve high sports results it is important that good base has been established comprehensive physical development.

Judo is a very popular sport among students and thus a good motivational factor to a powerful self-improvement and improvement of health, physical, moral and volitional qualities. Is an important tool that is required of the students need physical development and improvement.

Key words: judo, physical qualities, students-judokas, techniques, physical exercises.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним із головних завдань фізичного виховання є розвиток фізичних якостей у студентів ВНЗ, які будуть підготовлені до праці та оборони країни. На сьогодні, перед викладачами вищих навчальних закладів постає проблема різнобічного фізичного розвитку студентської молоді, формування гармонійно розвиненої особистості та залучення якомога більшої кількості студентів до різноманітної рухової активності, у зв'язку із якісним зниженням мотивації до занять фізичною культурою та фізичними вправами, яке є результатом певних історичних соціальних змін [3].

У студентів сьогодення спостерігається певна дисгармонія: бажання й прагнення в молодих людей розвиваються раніше, ніж воля й сила характеру. У таких умовах вони не завжди здатні приборкати деякі надмірні устремління й бажання [5].

Адже юнацький вік – це вік пошуку себе в соціумі, вік розвитку психофізіологічних і рухових можливостей організму. В цей віковий період студенти вищих навчальних закладів вже більше уваги приділяють розумово-навчальній праці, багато часу проводять на заняття та за комп'ютерами

У зв'язку з цим виникає проблема пов'язана зі зниженням рухової активності, а заняття з фізичного виховання, самостійні заняття фізичними вправами та тренування в спортивних секціях втрачають свою актуальність серед студентства. Тому одним із основних шляхів вирішення даного питання є залучення студентів до занять в спортивних секціях по боротьбі дзюдо. Разом з тим для досягнення високих спортивних результатів важливо, щоб була створена хороша база різнобічного фізичного розвитку.

Боротьба дзюдо є досить популярним видом спорту серед студентської молоді, а отже й гарним мотиваційним чинником до потужної самореалізації з поліпшення та вдосконалення здоров'я, фізичних та морально-вольових якостей. Є важливим засобом, що викликає у студентів необхідну потребу у фізичному розвитку та вдосконаленні [4].

Основні положення розвитку фізичних якостей студентів-дзюдоїстів відображені в роботах Я.К. Коблево, В.М. Ігуменова, Г.С. Туманяна, В.І. Лях та ін. В останній час більшість науковців М.М. Фалатович, В.І. Шандригось вказують на велику ефективність застосування ігрової методики в учбово-тренувальному процесі дзюдоїстів для розвитку фізичних якостей.

Фізична підготовленість спортсмена базується на функціональних можливостях, прояв яких визначається конституційними особливостями організму.

Наукові дослідження з підготовки студентів-дзюдоїстів а також дослідження провідних спеціалістів спрямовані на вивчення і модернізацію тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів, тоді як проблема вдосконалення фізичної підготовленості борців на початкових етапах на сьогодні залишається актуальною і потребує поглибленого вивчення.

Виклад основного матеріалу. Одним із головних шляхів удосконалення системи розвитку фізичних якостей студентів-дзюдоїстів є наукове обґрунтування ефективних методів підвищення й оцінювання їх фізичної підготовленості. Успішне розв'язання цього питання можливе за умови вдосконалення наявних та розробки нових тренувальних програм для дзюдоїстів, а також створення системи комплексного контролю розвитку фізичної підготовленості [4].

З огляду на юнацький вік студентів-дзюдоїстів, у плануванні навчально-тренувального процесу треба враховувати гетерохронність морфологічних та фізіологічних зрушень, які відбуваються під час різних періодів онтогенезу, а також існування чутливих періодів розвитку фізичних якостей, про які зазначається в науковій літературі (В.К. Бальсевич, В.Л. Волков, В. Ягелло.). Окремі наукові праці (Г.А. Єдинак; М.В. Зубаль.), вказують на розбіжність у чутливих періодах розвитку фізичних якостей представників різних соматотипів одного віку.

Розвиток фізичних якостей студентів-дзюдоїстів залежить від соматотипу людини. Так, діти, підлітки і юнаки, які належать до певного соматичного типу, відрізняються не лише за темпами вікового розвитку, але й демонструють різні ступені прояву рухових здібностей. Науковими дослідженнями доведено залежність величини прояву якісних параметрів рухової діяльності і фізичної працездатності від соматотипу у жінок і чоловіків [4].

В антропології відома велика різноманітність класифікацій соматотипів. Найбільш поширені у практиці спорту класифікації за Хіт-Картером, М.В. Чорнорудцьким, В.В. Бунаком, за Штефко-Островським у модифікації С.С. Дарської. Їхній порівняльний аналіз засвідчує, що практично всі вони враховують одні й ті ж діагностичні критерії: розвиток жирових відкладень, скелета і мускулатури, а також пропорції тіла.

Боротьба дзюдо на сучасному етапі розвитку відрізняється високими вимогами до фізичних якостей спортсменів, зокрема фізичної підготовки. Від її рівня залежить успішність технічної і тактичної підготовленості, реалізація особистісних властивостей у процесі тренувань і змагань. Існує безпосередня залежність між рівнем технічної майстерності та фізичної

підготовленості студентів-дзюдоїстів. Тому важливе місце в процесі тренування борців посідає розвиток та вдосконалення основних фізичних якостей [6].

Сила – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. З фізіологічної точки зору – сила м'язів характеризується їхньою здатністю до максимального напруження в ізометричному режимі.

Сила залежить від багатьох біологічних факторів: фізіологічного поперечника м'язів; співвідношення швидких і повільних м'язових волокон; рівня збудження відповідних нервових центрів; скоротливих властивостей м'язів, запасів АТФ в м'язах, потужності і ємкості креатин-фосфатного механізму енергозабезпечення [1].

Сила, що проявляється в спортивній боротьбі, має безперервно змінюватися за величиною, спрямованістю та характером, тому здатність вибірково проявляти значні м'язові зусилля дозволяє дзюдоїстам успішно виконувати комбінації, вчасно застосовувати контрприйоми, що значно підвищує надійність реалізації технічних дій. Для збільшення силових можливостей дзюдоїстів застосовують арсенал засобів загальної та спеціальної силової підготовки. Домінантними серед них є вправи динамічного і статичного характеру, які викликають граничну або близьку до неї напругу м'язів.

У боротьбі дзюдо захвати мають бути міцні, швидкі й точні у застосуванні. Для цього студенти-дзюдоїсти 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) [2].

Швидкість – це здатність людини виконувати рухи з максимальною частотою в мінімально короткий час. Швидкість дзюдоїста визначається його здатністю миттєво реагувати на подразники та високою частотою поодиноких рухів, виконуваних в умовах зовнішнього опору суперника.

На швидкість реакцій впливає діяльність зорового і слухового аналізаторів; динаміка процесів у центральній нервовій системі, що обумовлює частоту нервово-моторної імпульсації, швидкість переходу м'язів зі стану напруження в розслаблення [1].

Витривалість – це здатність людини тривалий час виконувати роботу без зниження її інтенсивності [1]. Витривалість дзюдоїстів характеризується здатністю виконувати роботу визначеної інтенсивності впродовж часу, передбаченого специфікою змагань. Із результатів наукових досліджень відомо, що витривалість є однією із найважливіших фізичних якостей для досягнення високих спортивних результатів студентів-дзюдоїстів.

Для розвитку та вдосконалення загальної витривалості найбільш ефективними методами, на думку відомих спеціалістів, є: безперервний (рівномірний або перемінний), метод інтервального та колового тренування (Г.В. Коробейников, С. В. Орденів, А.О. Акоюн, В.А. Панков, А.Ю. Ким, В.Б. Іссурін,) [4].

Засобами розвитку спеціальної витривалості є технічні дії в стійці, партері і їхні комбінації; спеціально-підготовчі вправи, які містять фрагменти технічних дій або їхні спрощені варіанти. Методами для збільшення спеціальної витривалості є: перемінний, інтервальный та метод колового тренування (проведений за типом безперервної тривалої роботи з використанням спеціальних вправ ациклічного характеру).

Добре тренований студент-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 впливають на весь організм і змушують активно працювати всі органи і системи (наприклад, тривалий біг, їзда на велосипеді та інше). Студентам-дзюдоїстам рекомендовані тривалі заняття фізичними 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.

Заняття боротьбою дзюдо у поєднанні з загальною фізичною підготовкою забезпечує розвиток у борців таких якостей як спритність, гнучкість.

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. Адаже 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. До важливих чинників, які визначають рівень спритності студента-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 самбо: кидки зі зміною напрямку руху; стрибки з нестандартних вихідних положень, які виконуються одночасно з імітацією окремих техніко-тактичних дій та інше [5].

Гнучкість у самбо – це функціональні якості опорно-рухової системи організму, які лімітують амплітуду руху самбіста. Для того, щоб визначити амплітуду рухів в окремих суглобах, використовують поняття «рухливість».

Гнучкість студента-дзюдоїста суттєво впливає на рівень його досягнень. Специфіка рухів в дзюдо вимагає 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 між м'язовою координації, економічності рухів, що часто призводить до травм і порушень опорно-рухового апарату дзюдоїстів. Ступінь гнучкості залежить від статі дзюдоїста, вікових показників і навколишнього середовища. Слід зазначити, що спеціальна інтенсивна розминка підвищує гнучкість самбіста до 20% [4].

Л. Матвеев, Ю. Верхшанський, В. Панков, А. Акоюн і багато інших науковців відмічають, що фізичні якості настільки тісно пов'язані між собою, що розвинути одну з них до високого рівня неможливо без оптимального розвитку інших. У реальній практиці борців мають місце комплексні форми прояву фізичних якостей [4].

Отже, займаючись дзюдо, юнак проходить всебічний розвиток і багатократне випробування своєї волі, витримки, працьовитості, розвиває наполегливість у досягненні поставлених цілей, самодисципліну, самоконтроль почуттів та емоцій.

Висновки. Таким чином, аналіз літературних джерел та наукових досліджень, свідчить про те, що заняття боротьбою дзюдо впливають не лише на загальний розвиток фізичних якостей 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.

Література

1. Aref'iev V.H. Fizychna kultura v shkoli (molodomu spetsialistu): navch. posib. [dlia stud. vyshchych navch. zakladiv] / V.H.Aref'iev, H.A. Yedynak. – 3-е vyd. pererob. i dopovn. – Kam'ianets-Podilskyi PP Buinytskyi O.A., 2007 – 248 s.
2. Eganov A.V. Upravlenie trenirovochnym kompleksom vyisokokvalifitsirovannykh dzyudoistov: monografiya / A.V. Eganov. – Chelyabinsk: Ural GAFK, 1998. – 146 s.
3. Zahura F. Morfo-funktsionalni osoblyvosti kvalifikovanykh dziudoistiv riznykh styliv vedennia poiedynku / F. Zahura, I. Ohirko. - Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. pr. z haluzi fizychnoi kultury ta sportu. – Lviv, 2002. – Vyp.6, T.2. – S.89–93.
4. Бекас О.О. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: [Навч. посібник] / О.О. Бекас, Ю.Г. Паламарчук – Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. – 152 с.
5. 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.
6. Пістун А.І. Спортивна боротьба. Навчальний посібник / А.І. Пістун – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 864 с.

Афанасьєв С. М., Толстикова Т.М.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

РОЛЬ ФАКТОРІВ РИЗИКУ У ПРОГРЕСУВАННІ ОСТЕОХОНДРОЗУ ТА ФОРМУВАННІ КЛІНІЧНИХ СИНДРОМІВ

Остеохондроз є однією з найбільш поширених хвороб хребта серед дорослого населення, яким страждає від 40 до 80% жителів земної кулі. Щорічно значна кількість хворих на остеохондроз оперуються. Сучасну наукову основу профілактики прогресування будь-яких захворювань становить концепція факторів ризику, що визначаються при вивченні анамнезу життя та хвороби.

Сьогодні залишаються нерозкритими питання щодо причин відсутності стійкого ефекту від застосовуваних методів фізичної реабілітації хворих на остеохондроз, що найчастіше обумовлено неповним обстеженням і недостатнім урахуванням факторів, що сприяють прогресуванню захворювання. Метою дослідження було вивчити основні фактори ризику розвитку остеохондрозу та визначити їх зв'язок з клінічною симптоматикою цього захворювання.

Під час обстеження 74 хворих на попереково-крижовий остеохондроз виявлено найбільш значущі фактори ризику прогресування захворювання: гіподинамія, фізичне перенапруження, надлишкова маса тіла перенесені травми опорно-рухового апарату, що зумовлюють певною мірою його симптоматику, частоту загострень та обмеження активних рухів поперекового відділу хребта. Остеохондроз попереково-крижового відділу хребта у фазі затухаючого загострення проявлявся більш виразними, ніж у фазі ремісії, синдромологічними проявами під впливом факторів ризику та функціональними розладами, що потребує диференційованого підходу до планування програм з фізичної реабілітації з урахуванням особливостей перебігу захворювання.

Результати дослідження є обґрунтуванням для диференційованого підходу до розробки програм з фізичної реабілітації з урахуванням факторів ризику та особливостей перебігу захворювання.

Ключові слова: остеохондроз, фактори ризику, симптоматика.

Афанасьєв С. Н., Толстикова Т. Н. Роль факторов риска в прогрессировании остеохондроза и формировании клинических синдромов. Остеохондроз является одной из самых распространенных болезней позвоночника среди взрослого населения, которым страдает от 40 до 80% жителей земного шара. Ежегодно значительное количество больных остеохондрозом оперируются. Современную научную основу профилактики прогрессирования любых заболеваний составляет концепция факторов риска, определяемых при изучении анамнеза жизни и болезни.

На сегодня остаются нераскрытыми вопросы о причинах отсутствия устойчивого эффекта от применяемых методов физической реабилитации больных остеохондрозом, что чаще всего обусловлено неполным обследованием и недостаточным учетом факторов, способствующих прогрессированию заболевания. Целью исследования было изучить основные факторы риска развития остеохондроза и определить их связь с клинической симптоматикой этого заболевания.

При обследовании 74 больных пояснично-крестцовым остеохондрозом выявлены наиболее значимые факторы риска прогрессирования заболевания: гиподинамия, физическое перенапряжение, избыточная масса тела перенесенные травмы опорно-двигательного аппарата, обуславливающие определенной степени его симптоматику, частоту обострений и ограничение активных движений поясничного отдела хребта. Остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника в фазе затухающего обострения проявлялся более выразительными, чем в фазе ремиссии, синдромологическими проявлениями под влиянием факторов риска и функциональными расстройствами, что требует дифференцированного подхода к планированию программ физической реабилитации с учетом особенностей течения