

10. Chatziefstathiou D. Olympism, olympic education and learning legacies / D. Chatziefstathiou, N. Müller. – Cambridge Scholars Publishing. – 2014. – 292 p.
11. Defroand J. London 2012: Olympic 'legacy', olympic education and the development of social capital in physical education and school sport: a case study / J. Defroand. – 2012. – [Electronic resource]. – Access mode: <http://theses.bham.ac.uk/3701/1/Defroand12MPhil.pdf>
12. Georgiadis K. The educational value of olympism / K. Georgiadis // A Paper Presented to the 54th International Session for Young Participants. International Olympic Academy, 15-29 June 2014. – 5 p.
13. Müller N. Olympic education / N. Müller // Olympic studies reader. Beijing Sports University Press. – 2009. – P. 345 – 362. – [Electronic resource]. Access mode: [http://www.sportsinbrazil.com.br/livros/olympic\\_studies\\_reader.pdf](http://www.sportsinbrazil.com.br/livros/olympic_studies_reader.pdf)
14. Naul R. Olympic Education / R. Naul. – Oxford : Meyer & Meyer (UK) Ltd, 2008. – 194 p

Крылов А. Г.

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

### ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ДЗЮДОІСТІВ 14-15 РОКІВ

*В статті розглянуті особливості швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів 14-15 років.*

**Ключові слова:** дзюдо, борці, швидкісно-силові якості, підлітки, дзюдоїсти

**Крылов А. Г. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов 14-15 лет.** В статье рассмотрены особенности скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 14-15 лет.

**Ключевые слова:** дзюдо, борцы, скоростно-силовые качества, подростки, дзюдоисты.

**Krylov A. H. Speed-strength training of judoists aged 14-15.** In the article features of speed-strength training of judoists of 14-15 years are considered.

*The current level of development puts high demands on the physical training of young judoists, one of whose sides is speed-strength qualities. In many sports, in particular judo, the technique of upgrading speed-power quality needs further improvement.*

*According to researches, young judoists are considerably inferior in the level of speed-force training for representatives of other sports. It is especially important to significantly increase the level of speed training of young judo at age when laying the foundations of their athletic skills, in particular, it should be noted that the average school age is the age of formation of all major life support systems and their improvement. At this time there is an active morphological rearrangement of the organism, intensive mental development, adaptation to the external environment of physiological systems. The average school age is particularly favorable for the development of the physical skills, abilities and abilities of children [4-6].*

*It is known that physical training of judoists is one of the most important factors on which the effectiveness of individual technical and tactical actions during competitive activities depends. No matter how technical and tactfully competent was a judoka, he would not succeed without good and versatile physical training. Therefore, good strength training is an integral qualities of an athlete-judoist.*

**Key words:** judo, wrestlers, speed-strength qualities, teenagers, judoists.

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Сучасний рівень розвитку ставить високі вимоги до фізичної підготовки юних дзюдоїстів, однією зі сторін якої є швидкісно-силові якості. У багатьох видів спорту, зокрема у дзюдо, методика виховання швидкісно-силової якості потребує подальшого вдосконалення.

За даними досліджень, юні дзюдоїсти значно поступаються в рівні швидкісно-силової підготовки представникам інших видів спорту. Особливо важливо суттєво підвищити рівень швидкісно-силової підготовки юних дзюдоїстів у віці, коли закладаються фундаменти їхньої спортивної майстерності, зокрема слід звернути увагу, що середній шкільний вік – це вік формування всіх основних систем життєзабезпечення, їх удосконалення. У цей час відбувається активна морфологічна перебудова організму, інтенсивно відбувається психічний розвиток, адаптація до зовнішнього середовища фізіологічних систем. Середній шкільний вік особливо сприятливий щодо формування фізичних навичок, умінь та здібностей дітей [4–6].

Відомо, що фізична підготовка дзюдоїстів – один із найважливіших факторів, від якого залежить ефективність індивідуальних техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності. Яким би технічним і тактично грамотним не був дзюдоїст, він не досягне успіху без хорошої й різнобічної фізичної підготовки. Тому хороша силова підготовленість – невід'ємна якість спортсмена-дзюдоїста. [2–3].

Мета статті – підвищити рівень швидкісно-силової підготовки юних дзюдоїстів 14-15 років.

Отже, у сучасному спорті питання про підвищення результатів у змаганні перебуває в тісному взаємозв'язку з оптимізацією засобів і методів тренувального процесу. Особливе значення в підготовці борців придбали співвідношення й склад засобів фізичної підготовки, тому що на перший план вийшла проблема розвитку швидкісно-силової підготовки юних дзюдоїстів.

**Виклад основного матеріалу.** Проблема тренувального процесу - це підбір засобів і методів для ефективної силової та швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів [18]. Специфіка сили борця, як і інших фізичних якостей, відрізняється від сили штангіста, гімнаста. Їм необхідно мати силу в сполученні з витривалістю як загальною, так і спеціальною, а так само

вміння застосовувати максимальне зусилля в кожній з моментів протягом всієї сутички, а іноді й декількох сутичок, де потрібно підняти темп і силовий тиск.

Отже, методика розвитку швидкісно-силової здатності повинна мати подібність зі структурою рухів у боротьбі, тоді одночасно з потрібним нам якістю, будуть удосконалюватися техніка й інші необхідні якості дзюдоїста [1].

Сучасна спортивна боротьба насичена швидкісно-силовими діями. швидкісно-силові рухи характерні для атакуючих дій. Спортсмени-дзюдоїсти намагаються сполучити швидкість і скорочення м'язів з їхньою напругою.

Здатність генерувати потужність - найважливіша умова для успішного виступу на змаганнях. За інших рівних умов у виграншому положенні виявляється той спортсмен-дзюдоїст, що здатний виявити більші м'язові зусилля.

У юнацькому спорті, коли відбувається формування найважливіших систем і функцій організму, дуже важливо враховувати періоди, найбільш сприятливі для розвитку певних фізичних якостей. Виявлення закономірностей їхнього розвитку необхідно для правильної організації тренувального процесу дітей, підлітків і юнаків [2].

Облік особливостей взаємозв'язку швидкісно-силових якостей і формування основної рухової навички у всіх вікових групах дозволить більш ефективно управляти цими сторонами рухової діяльності, досягати оптимального їхнього співвідношення.

Відзначено також, що у віці 13-14 років високими темпами росте швидкість пересування, за рахунок переважного розвитку швидкісно-силових якостей. У цьому віці створюються сприятливі умови для прогресивного розвитку цих якостей при широкому використанні кола засобів швидкісно-силової спрямованості [3].

До 14-15 років у підлітків досягається гранична частота рухів, що доходить до величин дорослих, чим створюються фізіологічні передумови для навчання техніці швидкісних, швидкісно-силових локомоцій (спринтерський біг, метання, складно-технічні види спорту й інша діяльність).

У боротьбі дзюдо сила являє собою динамічно статичні зусилля окремих груп м'язів у різних рухах і позах. При цьому сила характеризується потужністю, неоднаковим режимом розвитку силових зусиль, а також силовою витривалістю - здатністю протистояти стомленню. Силова підготовленість спортсменів-дзюдоїстів має складну структуру й включає відзначені види силових здібностей. Для них більше характерним є розвиток спеціальної сили методами, що переборюють, за допомогою спеціальних вправ і при виконанні прийомів у боротьбі із супротивником.

Дзюдоїстам старших розрядів найбільше доцільно розвивати силу методами зростаючих опорів і більших і максимальних умов зусиль. Перший з них припускає проведення переймів, коли спортсмен через кожні 1-3 хв. бореться з більше сильним і важким супротивником. Другий метод означає проведення переймів із супротивником, що перевершує борця у вазі й силі [4].

Силовая підготовленість спортсменів-дзюдоїстів має складну структуру й містить у собі практично всі відзначені види силових здібностей. Значимість елементів цієї структури для борців різних вагострових груп різноманітна. Основними засобами силових здібностей є силові вправи. М'язові напруження при їхньому виконанні частіше відповідають змагальним вимогам або трохи перевершують їх. При цьому сила характеризується потужністю, неоднаковим режимом розвитку силових зусиль (наприклад, вибухового характеру), а також силовою витривалістю, здатність протистояти стомленню, яке виникає під час силових навантажень. Імовірно, силову витривалість можна підрозділяти на власне силову, статичну, швидкісно-силову, а також витривалість до комбінованих проявів сили [6].

Основні напрямки методики швидкісно-силової підготовки спортсменів-дзюдоїстів опираються на три основні моменти фізіології рухів людини:

- рівень і специфіку між'язової координації;
- рівень і специфіку внутрішньом'язової координації;
- власну реактивність м'язів.

Для вдосконалювання між'язової координації корисно використовувати вправи, подібні з основними змагальними вправами дзюдоїста, тобто його «коронними» прийомами. [1].

Для вдосконалювання внутрішньом'язової координації варто застосовувати такі вправи, які дозволять центральній нервовій системі: одночасно включити в роботу найбільшу кількість рухових одиниць; домогтися високої частоти імпульсів в нервовій системі; досягти оптимальної синхронізації функціонуючих мотонейронів.

Саме від погодженості роботи цих трьох нейрофізіологічних «механізмів» залежить ідеальна внутрішньом'язова координація. Щоб викликати найбільші фізіологічні зрушення, застосовують навантажувальні тренувальні завдання (наприклад, вправи з більшими обтяженнями).

Для вдосконалення власної реактивності м'язів застосовують силові вправи, де величина обтяження варіює в межах 7-13 ПМ (повторний максимум). Так, морфологічно показано, що при ПМ 7-13 збільшується власна реактивність м'язів, а при ПМ 1-3 і 4-6 удосконалюється внутрішньом'язова координація [3].

В умовах змагального двобою дзюдоїстів сполучаються в різних варіантах всі три режими роботи м'язів - що переборює, що уступає, статичний. Цим визначається включення в тренувальний процес вправ, що відтворюють подібні сполучення режимів.

У здатності проявляти більшу силу вирішальне значення має злагодженість процесів нервово-м'язової координації й вольових зусиль. Тому дзюдоїст повинен у боротьбі із супротивником розвивати здатність виявити силу в потрібному напрямку й вчасно переборювати опір супротивника для виконання прийому.

Чим сильніше м'язова сила, тим легше й найуспішніше справляється він з роботою, і не тільки у швидких рухах, але й у тих, де потрібна витривалість.

Щоб силовая підготовка сприяла підвищенню технічної майстерності, варто розвивати в першу чергу ті групи м'язів, які потрібні борцям для виконання прийомів його арсеналу. При цьому співвідношення сили різних груп м'язів повинне перебувати в оптимальних межах, у противному випадку відбувається переключування структури технічних дій.

Рекомендації, що зустрічаються в літературі, про особливу увагу до більше слабких м'язів, повинні бути адресовані починаючим дзюдоїстам, коли питання гармонічного розвитку тіла є одним з головних [6].

Для кваліфікованих борців такі рекомендації логічні, якщо мають інший зміст, тобто орієнтують спортсмена на вузьке місце, що порушує оптимальне для виконання певного прийому співвідношення силових показників різних груп м'язів.

У процесі підготовки спортсменів-дзюдоїстів значне місце варто відводити силовим вправам з партнером, які не тільки ефективно розвивають силу, але й одночасно дозволяють удосконалювати окремі технічні елементи. Методи тренування при рішенні питань силової підготовки визначаються завданням підвищення намічених компонентів структури [4].

Відзначимо, що якщо на рівні низьких розрядів паралельний ріст сили й м'язової маси звичайно не розцінюють негативно, то в міру підвищення кваліфікації перевагу віддають методам, які не зв'язані зі значним збільшенням м'язів. Це можливо при формуванні умовно-рефлекторних зв'язків, що забезпечують м'язову й внутрішньом'язову координацію.

Найбільше доцільно застосовувати вправи на швидкість, після комплексу загальнорозвиваючих вправ для розвитку спритності після вивчення нового матеріалу. З огляду на специфіку боротьби дзюдо особливу увагу слід звернути на швидкісно-силові якості, гнучкість, спритність, координацію рухів, а також здатність до довільного розслаблення м'язів.

**Висновки.** В ході узагальнення матеріалів літературних джерел та даних передового досвіду щодо особливостей розвитку силових та швидкісно-силових якостей дзюдоїстів 14-15 років виявлено, що є три фази взаємин між рівнем силових можливостей і здатністю до реалізації силових якостей у процесі змагальної діяльності: фаза зниження реалізації, пристосувальна фаза та фаза паралельного розвитку.

Встановлено, що розвиток швидкості пов'язаний зі збільшенням загальної витривалості, тому що, не володіючи нею, не можна переходити до великого тренувального навантаження, спрямованого на розвиток швидкості. При недостатньому рівні потенційних можливостей здійснення анаеробних біохімічних процесів величина й тривалість виконання швидкісно-силових навантажень повинні зростати поступово.

Відзначимо, що систематичне тренування прискорює розвиток рухових якостей, але приріст їх у різні вікові періоди неоднаковий. Найбільше морфологічно сприятливі передумови створюються до 13-15 років (активний розвиток сили). Раннє прилучення дітей до цих фізичних якостей може привести до зміни постави, тому що в цьому віці йде формування кістяка.

З'ясовано, що для дзюдоїстів більше характерним є розвиток спеціальної сили, яка вдосконалюється за допомогою спеціальних.

Отже, у боротьбі із супротивником дзюдоїст має розвивати здатність проявляти силу в потрібному напрямку й вчасно переборювати опір супротивника для виконання прийому. Також у процесі підготовки спортсменів-дзюдоїстів значне місце варто відводити силовим вправам з партнером, які не тільки ефективно розвивають силу й швидкісно-силові якості, але й одночасно дозволяють удосконалювати окремі технічні елементи.

#### Література

1. Батурин К.А. К характеристике силовых и скоростно-силовых показателей борцов различных весовых категорий. В кн. X научно-методическая и практическая конференция республик Сов. Прибалтики и Белорусской ССР. - «Проблемы спортивной тренировки» / К.А. Батурин, П.В. Григорьев. - Вильнюс, 1984. - С. 30-31.

2. Бирюков З.И. Высшая нервная деятельность спортсменов в исследовании особенностей нервной системы / З.И. Бирюков. - М.: ФиС, 1961.-293 с.

3. Богидов В.С. Методика силовой подготовки дзюдоистов 15-17 летнего возраста / В.С. Богидов, В.Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. - 1993. - № 5-6. - С. 5-6.

4. Волков Л.В. Система направленного развития физических способностей в разные возрастные периоды: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Волков Л.В. - М., 1986. - 38 с.

5. Галковский Н.М. Модельные характеристики сильнейших борцов в вольной борьбе / Н.М. Галковский, А.А. Новиков, Б.В. Шустин // Спортивная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - С. 9-11.

6. Григорьев П.В. Исследование скоростно-силовых и силовых показателей борцов высокой спортивной квалификации при подготовке к соревнованиям / П.В. Григорьев и др. // XIV Всесоюзная конференция. Физиологическая и биохимическая характеристика скоростно-силовых и сложнокоординационных спортивных упражнений. - М., 1976. - С. 118--119.

7. Ивлев В.Г. Скоростно-силовая подготовка в борьбе / В.Г. Ивлев // Спортивная борьба. Ежегодник. М., 1980. - С. 20-23.

8. Кипор Г.В. Проблемы индивидуального подхода к оценке скоростно-силовой подготовленности в единоборствах (на примере параметров сенсомоторных реакций) / Г.В. Кипор, А.В. Ишков, Д.О. Юшков, В.И. Шпанов // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 10. - С. 34-38.

9. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах / Сунг Мо Чой / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «Феникс», 2003. - 192 с.

Лупало О.В., Сосненко Є.П.

Вищий державний навчальний заклад України «УМСА» м. Полтава

#### ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК УЧБОВА ДИСЦИПЛІНА: СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ЇЇ РЕАЛІЗАЦІЇ

Автори статті на основі аналізу науково-методичної літератури визначають, що питання організації спортивно-оздоровчої діяльності у вузах вказують на відсутність сформованої потреби студентів у систематичних, самостійних заняттях фізичними вправами та байдуже ставлення до навчального процесу, що вимагає змін в організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі, сутність яких повинна зводитися до формування фізичної культури особистості. Авторі наголошують – у навчальному процесі доцільно відмовитися від стандартного змісту фізичного