

## Порівняльний аналіз рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок 14-15 років в дзюдо та самбо

Мирошниченко Є.С., Бойченко Н.В.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** В статті з метою виявлення рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок дзюдо та самбо було здійснено підбір інформативних педагогічних тестів. Виявлено рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменок 14-15 років в дзюдо та самбо. Здійснено порівняльний аналіз рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок, що займаються дзюдо та самбо. Порівняльний аналіз виявив однорідність показників спортсменок дзюдо та самбо, що можна пояснити схожістю специфіки змагальної діяльності даних видів боротьби.

**Ключові слова:** самбо; дзюдо; показники; спеціальна фізична підготовленість; тестування; аналіз.

**Вступ.** Фізична підготовка, що є однією з найважливіших складових спортивного тренування в різних видах боротьби, спрямована на розвиток якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Борці повинні вміти швидко та зненацька атакувати, своєчасно захищатися та контратакувати. При цьому мати досить високий рівень розвитку сили, швидкості, гнучкості, витривалості.

Дослідження рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в різних видах боротьби привертає увагу багатьох дослідників (Бавыкин, & Коростелев, 2017; Ермаков, Тропин, & Бойченко, 2016; Огарь, & Ласица, 2009; Тропин, & Бойченко, 2017). Особливо актуальним стає питання дослідження рівня розвитку фізичної підготовленості спортсменок з різних видів боротьби (Бойченко, & Голубничій, 2016; Саварець, 2009).

Аналіз науково-методичної літератури, інформації в джерелах Інтернету показав, що в цьому напрямку здійснювалась оцінка рівня фізичної підготовленості дівчат, які займаються дзюдо (Аккуин, & Аккуина, 2017); проводився аналіз динаміки загальної та спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїсток I розряду (Чесниченко, Седоченко, & Черных, 2018); вивчався взаємозв'язок показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїсток (Ягелло, & Беата, 2008); також проводилось дослідження взаємозв'язку адаптаційного рівня та фізичної підготовленості дзюдоїсток (Чесниченко, & Седоченко, 2018).

Щодо боротьби самбо, то досліджень в цьому напрямку виявлено недостатньо. Так, досліджувався процес індивідуалізації фізичної підготовки кваліфікованих самбісток на основі урахування функціонального стану організму (Гончаров, 2013); вивчались особливості силової підготовки

самбісток високої кваліфікації (Филиппович, 2016); здійснювалась функціональна оцінка м'язів самбісток (Бугаец, Гронская, Малука, & Исаенко, 2020).

**Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами.** Дослідження проводилося відповідно до теми науково дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

**Мета дослідження:** здійснити порівняльний аналіз рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок 14-15 років в дзюдо та самбо.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, інформації в джерелах Інтернету; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У процесі спортивної тренування часто виникає необхідність поточного контролю стану спортивної підготовленості, що включає різні її компоненти. Для педагогічного контролю можуть застосовуватись найпростіші тести та контрольні вправи, що не потребують спеціального обладнання і попередньої підготовки. Крім того, слід мати на увазі, що при оцінці можуть бути піддані лише окремі сторони, фізичні якості, що мають важливе значення в структурі спеціальної фізичної підготовки в обраному виді спорту.

З метою виявлення рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок дзюдо та самбо було здійснено підбір інформативних педагогічних тестів (Свищёв, & Ерегина, 2013):

1. Виведення з рівноваги на швидкість за 20 с, (кількість разів).
2. Кидки на швидкість в обидва боки 30 с, (кількість разів).
3. Піднімання манекену захватом тулубу ззаду стоячи на паралельних скам'ях, (кількість разів).
4. Вис на зігнутих руках на кімоно, (секунди).
5. Результативні технічні дії в сутичці, (кількість разів).

Дані контрольні вправи є, по-перше, досить інформативними і надійними, по-друге, нескладними за процедурою вимірювання результату і його оцінкою, по-третє, відображають специфіку прояву фізичної якості і його видів.

Результати тестування фізичної підготовленості спортсменок 14-15 років в дзюдо та самбо представлені в таблиці 1.

З аналізу отриманих показників можна зробити висновок, що рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменок дзюдо та самбо статистично однорідний: найбільший збіг спостерігається в тестах: «Виведення з рівноваги на швидкість за 20 с» ( $t=0,36$ ;  $p>0,05$ ) та при виконанні результативних технічних дії в сутичці ( $t=0,09$ ;  $p>0,05$ ). Однорідність показників можна пояснити схожістю специфіки змагальної діяльності даних видів боротьби.

Таблиця 1

**Результати тестування показників спеціальної фізичної  
підготовленості спортсменок 14-15 років в дзюдо та самбо**

Тест	Вид боротьби	$X \pm m$	t	p
Виведення з рівноваги на швидкість за 20 с, (кількість разів)	дзюдо	12,9±0,42	0,36	p<0,05
	самбо	13,1±0,38		p>0,05
Кидки на швидкість в обидва боки 30 с, (кількість разів)	дзюдо	13,5±0,34	1,45	p>0,05
	самбо	14,8±0,32		p>0,05
Піднімання манекену захватом тулубу ззаду стоячи на паралельних скам'ях, (кількість разів)	дзюдо	4,9±0,36	1,62	p>0,05
	самбо	5,6±0,23		p>0,05
Вис на зігнутих руках на кімоно, (секунди)	дзюдо	47,7±3,33	1,59	p>0,05
	самбо	48,2±4,01		p>0,05
Результативні технічні дії в сутичці, (кількість разів)	дзюдо	2,4±0,24	0,09	p>0,05
	самбо	3,1±0,36		p>0,05

Найменший збіг спостерігається в тестах: «Піднімання манекену захватом тулубу ззаду стоячи на паралельних скам'ях» ( $t=1,62$ ;  $p>0,05$ ) та «Вис на зігнутих руках на кімоно» ( $t=1,59$ ;  $p>0,05$ ). Показники у спортсменок дещо кращі, це також пов'язано зі специфікою змагальної боротьби обумовленими правилами змагань. Так, у самбо спортсменки більш часто виконують кидки прогином, та на виконання больового прийому дається більше часу.

## Література:

- Аккуин, А.Д., & Аккуина, Е.Д. (2017). Оценка уровня физической подготовленности занимающихся дзюдо девушек. *Направления в области физической культуры, спорта и туризма*, 11-14.
- Бавыкин, Е.А., & Коростелев, Е.Н. (2017). Физическая подготовка в единоборствах. *Научные исследования и разработки в эпоху глобализации*, 152-155.
- Бойченко, Н.В., & Голубничій, Р.В. (2016). Особливості фізичної підготовки спортсменок, що займаються дзюдо. *Єдиноборства*, 11-13.
- Бугаец, Я.Е., Гронская, А.С., Малука, М.В., & Исаенко, Т.А. (2020). Функциональная оценка мышц самбисток. *Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма*, No 1, 159-160.
- Гончаров, Ю.С. (2013). *Индивидуализация физической подготовки квалифицированных самбисток на основе учета функционального состояния организма. (Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук)*. Тула.

- Ермаков, С.С., Тропин, Ю.Н., & Бойченко, Н.В. (2016). Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов. *Єдиноборства*, 20-22.
- Огарь, Г.А., & Ласица, В.И. (2009). Оптимизация подготовки квалифицированных борцов путем совершенствования методики специальной физической подготовки. *Физическое воспитание студентов*, (3), 84-86.
- Саварець, Д. (2009). Характеристика тренувального процесу жінок, що займаються боротьбою дзюдо. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (2-3), 149-152.
- Свищёв, И.Д., & Ерегина, С.В. (2013). *Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо*. Советский спорт. Москва.
- Тропин, Ю.Н., & Бойченко, Н.В. (2017). Содержание различных сторон подготовки борцов. *Єдиноборства*, 79-83.
- Филиппович, А.Ю. (2016). Силовая подготовка самбисток высокой квалификации. *Студенческая наука XXI века*, 66-70.
- Чесниченко, С.Г., & Седоченко, С.В. (2018). Исследование взаимосвязи адаптационного уровня и физической подготовленности дзюдоисток. *Молодежь-науке-IX: Развитие сферы туризма, гостеприимства и спорта в контексте повышения уровня и качества жизни населения*, 98-100.
- Чесниченко, С.Г., Седоченко, С.В., & Черных, А.В. (2018). Анализ динамики общей и специальной физической подготовленности дзюдоисток I разряда. *Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма*, 193-198.
- Ягелло, В., & Беата, В. (2008). Взаимосвязь показателей общей и специальной физической подготовленности квалифицированных дзюдоисток. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (10).

#### Відомості про авторів:

**Мирошниченко Євген Сергійович** –

викладач кафедри атлетизму та силових видів спорту

<http://orcid.org/0000-0002-6501-6770>

E-mail: 94hwarangteam@gmail.com

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Бойченко Наталя Валентинівна** –

кандидат наук з ФВ та С, доцент, доцент кафедри єдиноборств, МСУ з дзюдо

<http://orcid.org/0000-0003-4821-5900>

E-mail: natalya-meg@ukr.net

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 25.12.2021 р.*