

Аналіз взаємозв'язку рівня фізичної підготовленості з технічними показниками змагальної діяльності дзюдоїстів 19-21 років різних вагових категорій

Бойченко Н.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті на основі аналізу відеозаписів змагальних сутичок 30 дзюдоїстів 19-21 років різних вагових категорій проаналізовано показники змагальної діяльності. Виявлено рівень фізичної підготовленості дзюдоїстів 19-21 років різних вагових категорій за показниками силової витривалості, координаційних здібностей, швидкісно-силових здібностей, швидкості, витривалості, гнучкості. Також виявлено та проаналізовано взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з технічними показниками змагальної діяльності дзюдоїстів 19-21 років різних вагових категорій.

Ключові слова: дзюдо; вагові категорії; показники; взаємозв'язок; фізична підготовленість; технічні показники.

Вступ. В сучасних видах боротьби відбувається постійний пошук нових шляхів оптимізації процесу фізичної підготовки як борців (Бойко, & Данько, 2004; Стрикаленко, Шалар, & Гузар, 2022; Podrigalo, Rovnaya, Synarski, Volodchenko, Volodchenko, & Halashko, 2019) так і спортсменок, що займаються боротьбою (Бойченко, & Голубничій, 2016; Мирошніченко, & Бойченко, 2022). Розвиток окремих фізичних якостей борців – це найбільш розповсюджений напрямок дослідження (Ананченко, Бойченко, & Панов, 2017; Бойченко, Тропін, Алексєєва, Пилипець, & Демченко, 2022; Шандригось, 2005). З ростом кваліфікації борця постає питання індивідуального підходу до планування фізичної підготовки (Гончерюк, 2013; Стрикаленко, Шалар, Гузар, & Андрєєва, 2022). Цікавим в цьому напрямку є дослідження авторів щодо індивідуалізації фізичної підготовки борців з урахуванням домінантного типу енергозабезпечення (Первачук, 2014; Первачук, Загура, & Свищ, 2016). Не зважаючи на безліч напрямків дослідження особливостей фізичної підготовки борців взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовленістю даних спортсменів досліджено в недостатньо (Кедровський, Шалар, & Іздебський, 2015).

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: виявити та проаналізувати взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з технічними показниками змагальної діяльності дзюдоїстів 19-21 років різних вагових категорій.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, аналіз відеозаписів змагальної діяльності, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі аналізу відеозаписів змагальних сутичок 30 дзюдоїстів 19-21 років різних вагових категорій виявлено, що дзюдоїсти легких вагових категорій (до 60 кг; до 66 кг) найбільш часто в сутичці виконують кидки через спину – 23 %, зачепи – 20 %, кидки через голову з упором стопи в живіт, упором гомілки в стегно – 18 %. Спортсмени середніх вагових категорій (до 73 кг; до 81 кг) найбільш часто в сутичці виконують кидки через спину – 28 %, підхвати – 19 %, зачепи – 17 %. Дзюдоїсти важких вагових категорій (до 90 кг; до 100 кг) найбільш часто в сутичці виконують кидки через спину – 25 %, підхвати – 18 %, кидок через стегно – 17 %. Виявлено, що спортсмени всіх вагових категорій найчастіше застосовують кидки через спину, через спину з колін, зачепи та підхвати. Спортсмени легких вагових категорій частіше за інших використовують кидок через голову з упором, що характеризує прояв швидкості та координаційних здібностей. А спортсмени важких вагових категорій кидки прогином, що характеризує прояв сили та гнучкості.

Для виявлення рівня фізичної підготовленості дзюдоїстів 19-21 років застосовувалось педагогічне тестування. Тестувались показники силової витривалості («Піднімання манекену захватом тулубу ззаду стоячи на паралельних скам'ях»), координаційних здібностей («5-ти кратне виконання вправи»), швидкісно-силових здібностей («Виведення з рівноваги за 20 с»), витривалості («Кидки манекену протягом 3-х хвилин»), швидкісних здібностей («Кидки партнера через стегно за 10 с»), гнучкості («Положення «борцівський міст»). Кореляційний аналіз взаємозв'язку рівня фізичної підготовленості дзюдоїстів з технічними показниками змагальної діяльності всіх вагових категорій представлений в таблицях 1-3. Кореляційний аналіз взаємозв'язку рівня фізичної підготовленості легких вагових категорій з показниками змагальної діяльності виявив сильний статистичний взаємозв'язок між технічним прийомом кидок через голову з упором та координаційними здібностями ($r=0,636$); між підсічками та координаційними здібностями ($r=0,568$); між кидком через спину та швидкістю ($r=0,568$); між підхватом та гнучкістю ($r=0,654$) (табл. 1). Цей зв'язок можна пояснити тим, що виконання таких технічних прийомів як кидки через голову з упором та підсічки являються складнокоординаційними кидками та вимагають прояву координаційних здібностей. Кидки через спину, особливо з колін вимагають швидкого входу в кидок, що потребує прояву швидкості. Кидки підхвати в своїй структурі мають махові рухи та потребують рухомості в тазостегновому суглобі, що потребує прояву гнучкості.

Таблиця 1

**Взаємозв'язок фізичної підготовленості і показників
змагальної діяльності дзюдоїстів 19-21 років легких вагових категорій**

№	Показники змагальної діяльності	Показники фізичної підготовленості					
		Силова витривалість	Швидкість	Координаційні здібності	Швидкісно-силові здібності	Гнучкість	Витривалість
1	Кидки через спину	0,233	0,765	0,355	0,283	0,173	0,143
2	Кидок через стегно	0,223	0,232	0,348	0,232	0,388	0,385
3	Підхвати	0,137	0,174	0,182	0,238	0,722	0,269
4	Відхвват	0,179	0,222	0,268	0,264	0,264	0,372
5	Підсічки	0,275	0,284	0,568	0,176	0,386	0,357
6	Зачепа	0,344	0,283	0,106	0,382	0,246	0,237
7	Кидки через голову з упором	0,364	0,323	0,636	0,323	0,364	0,147
8	Кидки прогином	0,332	0,267	0,117	0,284	0,385	0,384

Кореляційний аналіз взаємозв'язку рівня фізичної підготовленості середніх вагових категорій з показниками змагальної діяльності виявив сильний статистичний взаємозв'язок між технічними прийомами відхвату ($r=0,732$) і підхвату ($r=0,654$) та гнучкістю; між зачепами та координаційними здібностями ($r=0,653$); між кидком через спину та швидкістю ($r=0,754$); між кидком через спину ($r=0,755$), кидком через стегно ($r=0,567$) та швидкісно-силовими здібностями (табл. 2).

Таблиця 2

**Взаємозв'язок фізичної підготовленості і показників
змагальної діяльності дзюдоїстів 19-21 років середніх вагових категорій**

№	Показники змагальної діяльності	Показники фізичної підготовленості					
		Силова витривалість	Швидкість	Координаційні здібності	Швидкісно-силові здібності	Гнучкість	Витривалість
1	Кидки через спину	0,123	0,754	0,124	0,755	0,234	0,220
2	Кидок через стегно	0,205	0,282	0,322	0,567	0,377	0,284
3	Підхвати	0,237	0,132	0,179	0,306	0,654	0,175
4	Відхвват	0,122	0,133	0,202	0,129	0,732	0,286
5	Підсічки	0,134	0,243	0,568	0,243	0,186	0,209
6	Зачепа	0,277	0,246	0,653	0,187	0,385	0,210
7	Кидки через голову з упором	0,302	0,276	0,636	0,188	0,368	0,272
8	Кидки прогином	0,255	0,333	0,159	0,343	0,284	0,356

Цей зв'язок можна пояснити тим, що виконання таких технічних прийомів як відхвват та підхвват потребують гнучкості у тазостегновому суглобі. Кидки через стегно та через спину вимагають швидкого розвороту до суперника при вході у кидок, що потребує швидкості реакції та вибухової сили. Кидки зачепи потребують координованості рухів та вміння зберігати загальний центр ваги при зменшеній опорі.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку фізичних показників спортсменів важких вагових категорій з показниками змагальної діяльності виявив сильний статистичний взаємозв'язок між технічним прийомом відхвват ($r=0,676$) та кидки прогином ($r=0,776$) з гнучкістю; між підсічками та координаційними здібностями ($r=0,568$); між кидком через стегно та швидкісно-силовими здібностями ($r=0,632$) та швидкістю ($r=0,733$) (табл. 3). Цей зв'язок можна пояснити тим, що виконання таких технічних прийомів, як кидки прогином вимагають гнучкості у хребтному стовпі та кидку відхвват гнучкості у тазостегновому суглобі. Кидки через стегно вимагають швидкого розвороту до суперника при вході у кидок, що потребує швидкості реакції та вибухової сили.

Таблиця 3

Взаємозв'язок фізичної підготовленості і показників змагальної діяльності дзюдоїстів 19-21 років важких вагових категорій

№	Показники змагальної діяльності	Показники фізичної підготовленості					
		Силова витривалість	Швидкість	Координаційні здібності	Швидкісно-силові здібності	Гнучкість	Витривалість
1	Кидки через спину	0,238	0,185	0,285	0,368	0,267	0,243
2	Кидок через стегно	0,256	0,733	0,365	0,632	0,387	0,239
3	Підхвати	0,274	0,176	0,264	0,366	0,356	0,233
4	Відхвват	0,222	0,212	0,266	0,356	0,676	0,245
5	Підсічки	0,123	0,112	0,178	0,223	0,203	0,256
6	Зачепи	0,264	0,228	0,233	0,243	0,359	0,272
7	Кидки через голову з упором	0,267	0,213	0,155	0,121	0,334	0,125
8	Кидки прогином	0,352	0,376	0,234	0,283	0,776	0,377

Висновки. Аналізуючи дані проведеного дослідження можна зробити висновок, що для спортсменів легких вагових категорій це такі технічні прийоми як кидок через голову з упором, підсікання, кидок через спину, підхвват та наступні фізичні якості – гнучкість, координаційні здібності, швидкість. Для спортсменів середніх вагових категорій це такі технічні прийоми як відхвати, підхвати, зачепи, кидок через спину, кидок через стегно та наступні фізичні якості – гнучкість, координаційні здібності, швидкість, швидкісно-силові здібності. Для спортсменів важких вагових категорій це такі

технічні прийоми як відхвати, підсікання, кидки прогином, кидок через стегно та наступні фізичні якості – гнучкість, координаційні здібності, швидкість, швидкісно-силові здібності.

Література:

- Ананченко, К.В., Бойченко, Н.В., & Панов, П.П. (2017). Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*, 4-11.
- Бойко, В.Ф., & Данько, Г.В. (2004). *Физическая подготовка борцов*. Олимпийская литература, Київ.
- Бойченко, Н.В., & Голубничій, Р.В. (2016). Особливості фізичної підготовки спортсменок, що займаються дзюдо. *Єдиноборства*, 11-13.
- Бойченко, Н.В., Тропін, Ю.М., Алексеева, І.А., Пилипець, О.В., & Демченко, Н.В. (2022). Вдосконалення методики розвитку витривалості кваліфікованих борців. *Єдиноборства*, 18-31.
- Гончарук, М. (2013). Удосконалення фізичних якостей дзюдоїста в період підготовки до змагань. *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах*, 85-88.
- Кедровський, Б., Шалар, О., & Іздебський, І. (2015). Взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовленістю юних борців. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 3 (31), 239-242.
- Мирошніченко, Є., & Бойченко, Н. (2022). Порівняльний аналіз рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок 14-15 років в дзюдо та самбо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 1, 22-25.
- Первачук, Р. (2014). Індивідуалізація фізичної підготовки борців вільного стилю з урахуванням домінантного типу енергозабезпечення. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, (3 (17)), 33-39.
- Первачук, Р., Загура, Ф., & Свищ, Я. (2016). Особливості побудови програми фізичної підготовки борців вільного стилю з урахуванням домінантного типу енергозабезпечення. *Спортивна наука України*, (1), 9-16.
- Стрикаленко, Є., Шалар, О., & Гузар, В. (2022). Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих борців. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 1, 34-39.
- Стрикаленко, Є.А., Шалар, О.Г., Гузар, В.М., & Андреева, Р.І. (2022). Оптимізація фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю. *Єдиноборства*, 53-69.
- Тропін, Ю.М., Панов, П.П., & Белобаба, С.Б. (2017). Фізична підготовка борців. *Єдиноборства*, 82-84.
- Шандригось, В. (2005). Швидкісно-силова підготовка кваліфікованих борців греко-римського стилю у передзмагальному періоді. *Молода спортивна наука України*, 1, 90-97.
- Podrigalo, L., Rovnaya, O., Synarski, W. J., Volodchenko, O., Volodchenko, J., & Halashko, O. (2019). Studying of physical development features of elite athletes of combat sports by means of special indexes. *Ido Movement for Culture*, 19(1), 51-57.

Відомості про автора:

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 28.12.2022 р.