

Вивчення особливостей спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів 19-21 року на основі бесід з тренерами-викладачами

Бойченко Н.В.¹, Юй Шань²

¹Харківська державна академія фізичної культури

²Сіанський університет фізичного виховання

Анотація. В статті на основі бесід з тренерами-викладачами проаналізовано особливості спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів 19-21 року. Визначено значимість спеціальної фізичної підготовки в тренуванні дзюдоїстів 19-21 років. Також важливості дотримання принципу індивідуалізації тренувального процесу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, тенденції до вузької спеціалізації, при підборі засобів вдосконалення фізичних якостей. Виявлено, що тренери-викладачі тісно пов'язують процес спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів високої кваліфікації з технічною, що необхідно враховувати в плануванні навчально-тренувального процесу.

Ключові слова: бесіди; дзюдо; тренер-викладач; спеціальна фізична підготовка; засоби.

Вступ. Процес оптимізації фізичної підготовки в різних видах боротьби привертає увагу тренерів-викладачів та дослідників (Стрикаленко, Шалар, Гузар, & Андрєєва, 2022; Vovk, & Ramik, 2022; Podrigalo, Rovnaya, Synarski, Volodchenko, Volodchenko, & Halashko, 2019). Більш широко розкрито питання розвитку окремих фізичних якостей (Ананченко, Бойченко, & Панов, 2017; Бойченко, Тропін, Алексєєва, Пилипець, & Демченко, 2022; Шандригось, 2005). Також удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців на різних етапах підготовки (Tyshchenko, Parlag, & Tyshchenko, 2019) та в період підготовки до змагань (Гончерюк, 2013). Розкрито ефективність методик та програм підвищення фізичної підготовленості борців (Голяка, Кольцова, Коваль, & Кучеренко, 2022; Первачук, Загура, & Свищ, 2016). Здійснено процес індивідуалізації під час фізичної підготовки спортсменок в дзюдо та самбо (Бойченко, & Голубничій, 2016; Мирошніченко, & Бойченко, 2022).

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: на основі бесід з тренерами-викладачами проаналізувати особливості спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів 19-21 року.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, бесіди з тренерами-викладачами з дзюдо.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вивчення стану проблем та особливостей спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів 19-21 року були розроблені питання для проведення бесід з тренерами-викладачами з дзюдо. В опитуванні взяли участь 20 респондентів, з яких 4 заслужені тренери України.

На питання «Чи вважаєте ви, основою спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів є високий рівень загальної фізичної?» всі тренери-викладачі одноголосно 100 % відповіли «Так».

Відповідаючи на питання «Чи є доцільним підвищення відсотку спеціальної фізичної підготовки в тренувальному процесі дзюдоїстів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей?» тренери-викладачі також одноголосно 100 % відповіли «Так». При чому більшість опитаних (83 %) вважають, що засоби спеціальної фізичної підготовки повинні збільшуватися до 70 % від загального часу тренування.

62 % респондентів відповідаючи на питання «Чи потрібно дотримуватись принципу індивідуалізації тренувального процесу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей?» відповіли «так», але частково. 38 % опитаних зазначили, що це доцільно робити на наступних етапах підготовки.

На питання «Під час вдосконалення спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів чи акцентуєте ви увагу на вагову категорію?», 82 % респондентів-тренерів відповіли «Так», і 18 % респондентів відповіли «Ні».

Слід зазначити, що застосування засобів по всіх фізичних якостях тренери-викладачі пріоритетно розділили свої думки наступним чином: для вдосконалення сили застосовують вправи з протидією суперника (31 %); вправи з вагою суперника (22 %); вправи з джгутами (12 %); вправи з болгарським мішком, манекеном (16 %) (рис. 1).

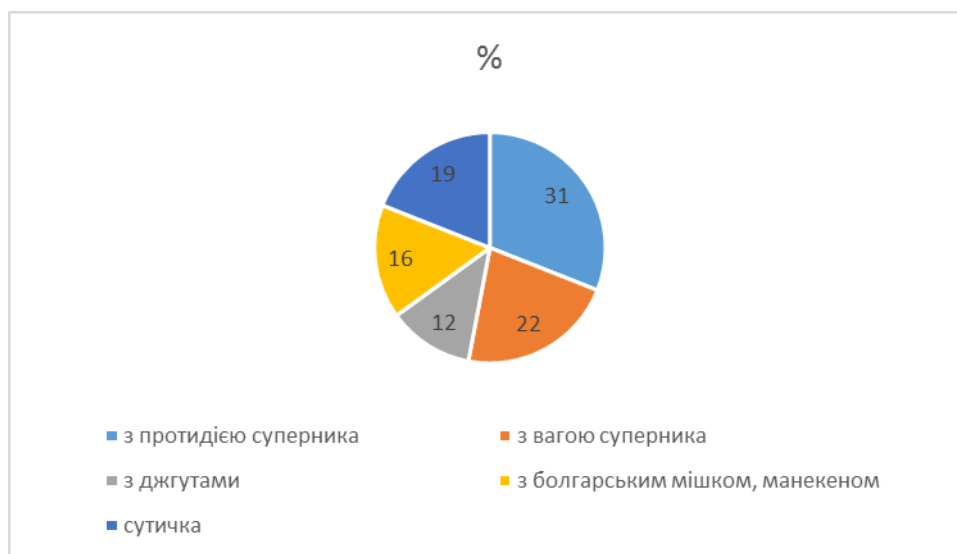


Рис. 1. Вправи, які застосовують респонденти для вдосконалення сили дзюдоїстів 19-21 років

Для вдосконалення швидкісних здібностей застосовують кидки на швидкість (31 %); сутичка з швидшим суперником (30 %); вправи з джгутами на швидкість (16 %); «спурти» (12 %); вправи за сигналом (11 %) (рис. 2).

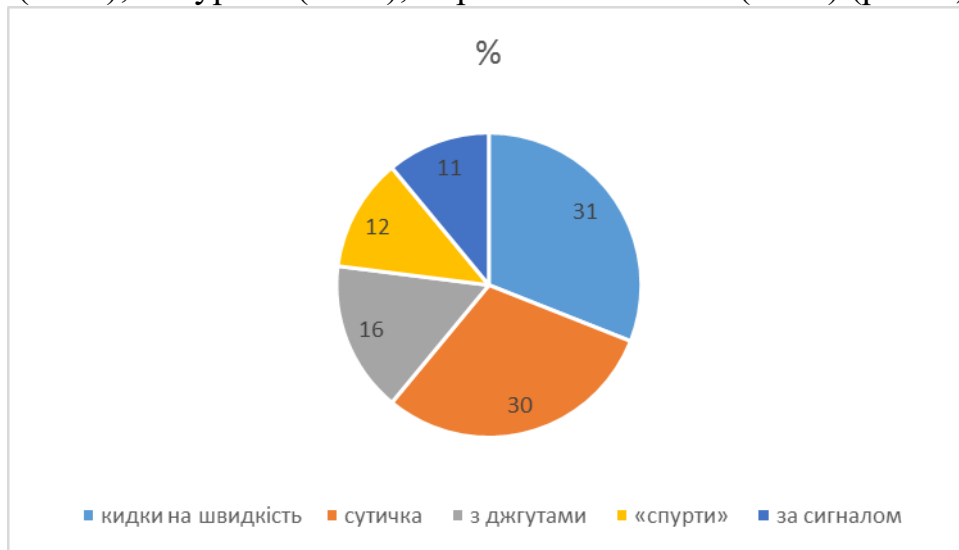


Рис. 2. Вправи, які застосовують респонденти для вдосконалення швидкісних здібностей дзюдоїстів 19-21 років

Для вдосконалення координаційних здібностей застосовують акробатичні вправи (26 %); комбінації прийомів (23 %); контркидки (20 %); сутичка при незвичних умовах (закритими очима, поганому освітлені, зменшені меж робочої зони) (18 %); вправи на зменшеній опорі (13 %) (рис. 3).

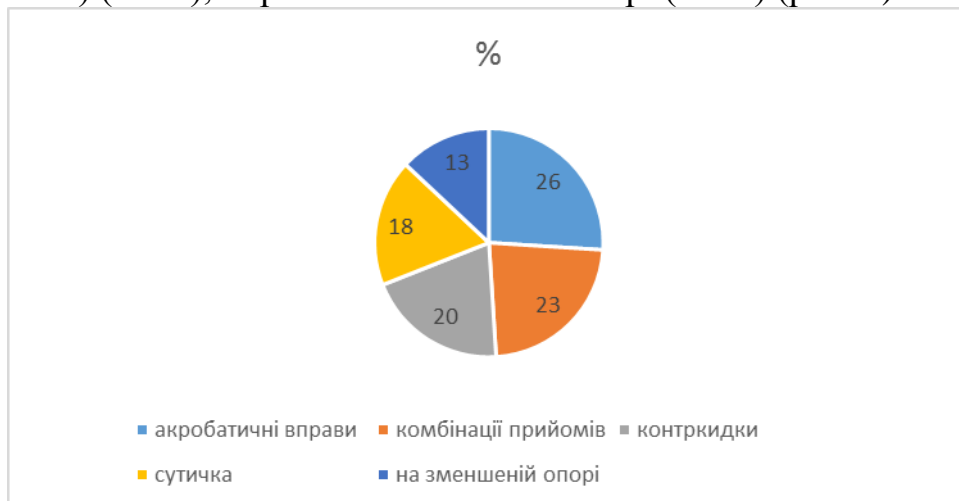


Рис. 3. Вправи, які застосовують респонденти для вдосконалення координаційних здібностей дзюдоїстів 19-21 років

Для вдосконалення витривалості застосовують вправи з партнером тривалий час (заходи на кидок, уходи з утримань тощо) (32 %); сутичка тривалий час (26 %); кидки партнера тривалий час (16 %); сутички зі зменшенням часу відпочинку між ними (15 %); вправи з джгутом тривалий час (11 %) (рис. 4).

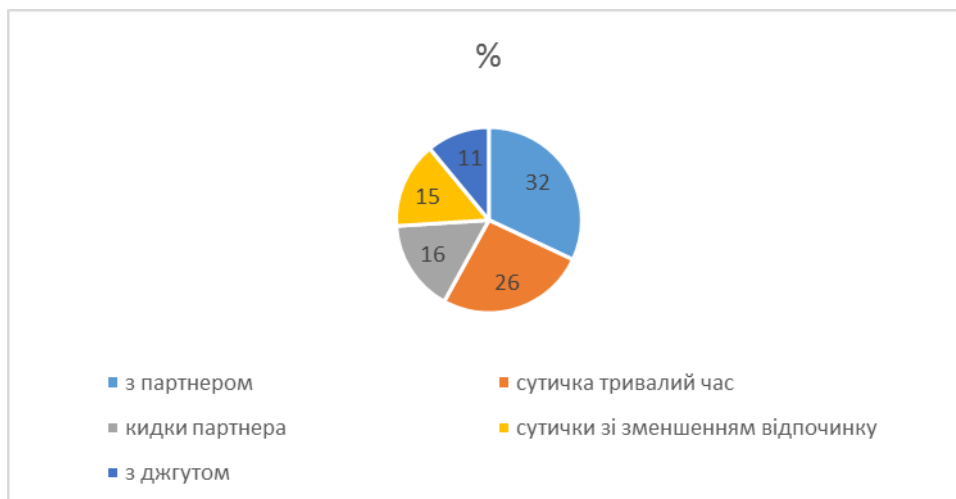


Рис. 4. Вправи, які застосовують респонденти для вдосконалення витривалості дзюдоїстів 19-21 років

Для вдосконалення гнучкості застосовують вправи на б/мосту (26 %); вправи з партнером на вихід з утримання (23 %); спеціальні імітаційні махові вправи (21 %); вправи біля г/стінки, стіни (18 %); шпагати (12 %) (рис. 5).

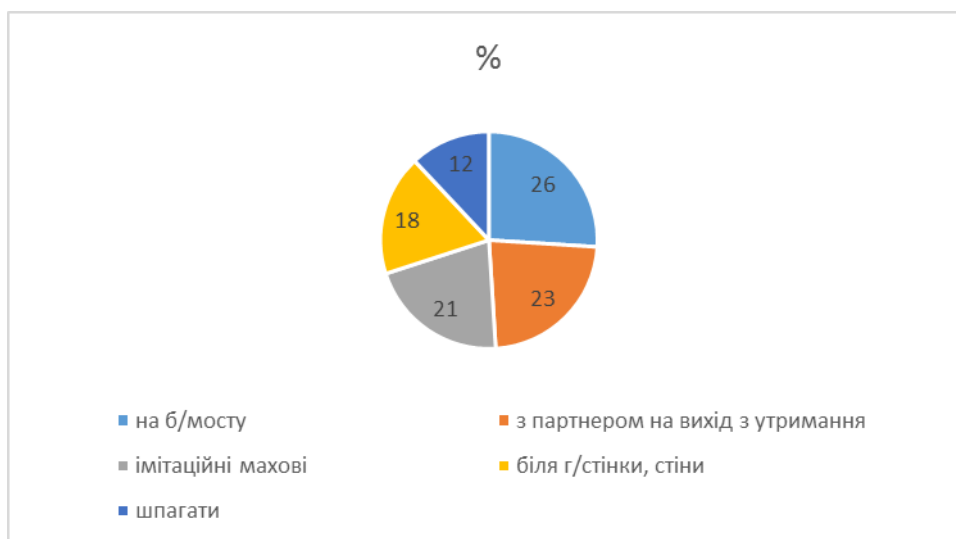


Рис. 5. Вправи, які застосовують респонденти для вдосконалення гнучкості дзюдоїстів 19-21 років

Відповідаючи на останнє питання «З яким видом підготовки тісно пов'язана спеціальна фізична підготовка дзюдоїстів високої кваліфікації?» Більшість респондентів (73 %) позначили технічну підготовку та 28 % - технічну і тактичну підготовки (як єдині частини).

Висновки. Виходячи з аналізу опитування, можна констатувати, що фахівці в області дзюдо досить усвідомлено, відносяться до вдосконалення рухових здібностей у спортсменів високої кваліфікації. Вони визнають значимість спеціальної фізичної підготовки в тренуванні дзюдоїстів 19-21 років. Також стараються дотримуватись принципу індивідуалізації

тренувального процесу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. При підборі засобів вдосконалення фізичних якостей спостерігається тенденція до вузької спеціалізації, а саме застосування в більшості випадків сутичок у відповідності до якості, що вдосконалюється. Ще тренери-викладачі тісно пов'язують процес спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів високої кваліфікації з технічною, що необхідно враховувати в плануванні навчально-тренувального процесу.

Література:

- Ананченко, К.В., Бойченко, Н.В., & Панов, П.П. (2017). Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*, 4-11.
- Бойченко, Н.В., & Голубничій, Р.В. (2016). Особливості фізичної підготовки спортсменок, що займаються дзюдо. *Єдиноборства*, 11-13.
- Бойченко, Н.В., Тропін, Ю.М., Алексєєва, І.А., Пилипець, О.В., & Демченко, Н.В. (2022). Вдосконалення методики розвитку витривалості кваліфікованих борців. *Єдиноборства*, 18-31.
- Голяка, С., Кольцова, О., Коваль, В., & Кучеренко, А. (2022). Ефективність методики підвищення фізичної підготовленості борців-самбістів в умовах секційної позашкільної роботи. *Перспективи та інновації науки*, (1 (6)).
- Гончерюк, М. (2013). Удосконалення фізичних якостей дзюдоїста в період підготовки до змагань. *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах*, 85-88.
- Мирошниченко, 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., 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.А., Шалар, О.Г., Гузар, В.М., & Андрєєва, Р.І. (2022). Оптимізація фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю. *Єдиноборства*, 53-69.
- 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.
- Tyshchenko, V., Parlag, D., & Tyshchenko, D. (2019). Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. *Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical education and Sports*, (1), 139-146.
- Vovk, I., & Ramik, T. (2022). Співвідношення показників спеціальної фізичної підготовки спортсменів з вільної боротьби. *Педагогічні науки*, (79), 3-6.

Відомості про авторів:

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

Юй Шань –

кандидат наук з ФВ та С, доцент

E-mail: y_shan_china@gmail.com

Сіанський університет фізичного виховання, Китай

Надійшла до редакції 22.12.2022 р.