

Вивчення особливостей вибору методів дослідження та засобів швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів 14-15 років

Безотосна А.В.¹, Бойченко Н.В.¹, Шандригось В.І.²

¹ Харківська державна академія фізичної культури

² Тернопільський національний педагогічний університет імені
Володимира Гнатюка

Анотація. В статті на підставі опитування тренерів-викладачів «Харківської обласної федерації дзюдо» було визначено методи дослідження та засоби які застосовуються при швидкісно-силової підготовці дзюдоїстів 14-15 років. Було опитано тренерів 20 тренерів з різним віком стажом роботи від 5 до 20 років та званнями Заслужений тренер України, тренери першої та другої категорії, майстри спорту з дзюдо. Результати опитування показали, що тренери-викладачі «Харківської обласної федерації дзюдо» у роботі зі спортсменами віддають перевагу методам, які забезпечують оперативну оцінку та корекцію тренувального процесу. Педагогічне спостереження використовують 100 % тренерів, оскільки цей метод дозволяє постійно контролювати технічне виконання прийомів, адаптувати навантаження під індивідуальні потреби спортсменів і забезпечувати варіативність тренувань. Педагогічний експеримент застосовує лише 5 % тренерів через його складність, а педагогічне тестування (40 %) популярне завдяки доступності й об'єктивності результатів. Математичні методи не використовуються, оскільки потребують значних ресурсів і часу. Щодо засобів швидкісно-силової підготовки, тренери-викладачі широко застосовують підвороти на джгутах та заходи на кидок без фінального зусилля, а також кидки на швидкість.

Ключові слова: дзюдо; опитування; засоби; підготовка; швидкісно-силові якості; тренери-викладачі.

Вступ. Швидкісно-силова підготовка є одним із ключових аспектів загальної фізичної підготовки дзюдоїстів, оскільки від рівня розвитку цих якостей безпосередньо залежить ефективність виконання технічних прийомів та тактичних дій під час змагань (Бойченко & Голубничій, 2016; Кравчук та ін., 2019). У віці 14-15 років важливою складовою процесу підготовки дзюдоїстів є вибір правильних методів та засобів для розвитку швидкості, сили та витривалості, що дозволяє досягти високих результатів при мінімізації ризику травм (Абдуллаєв & Ребар, 2021; Крилов 2017; Палічук та ін., 2020; Шиленко & Санжарова, 2010).

Пошук методик та вибору засобів швидкісно-силової підготовки є завжди актуальним напрямом дослідження в різних видах боротьби. Тому, важливим є не лише розробка відповідних тренувальних програм, а й ретельне вивчення

думок тренерів-викладачів, які безпосередньо працюють із дзюдоїстами відповідного віку, для більш глибокого розуміння того, які методи та засоби дозволяють показати найкращі результати.

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

Мета дослідження – вивчити особливості вибору методів дослідження та засобів швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів 14-15 років на основі бесід з тренерами-викладачами.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети у дослідженні використовувалися наступні методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; бесіди з тренерами-викладачами з дзюдо. На підставі опитування тренерів-викладачів «Харківської обласної федерації дзюдо» було визначено методи дослідження та засоби які застосовуються при швидкісно-силової підготовці дзюдоїстів 14-15 років. Було опитано тренерів 20 тренерів з різним віком стажем роботи від 5 до 20 років та званнями Заслужений тренер України, тренери першої та другої категорії, майстри спорту з дзюдо.

Результати дослідження та їх обговорення. Швидкісно-силова підготовка є важливим аспектом у тренувальному процесі дзюдоїстів, оскільки вона забезпечує розвиток м'язової сили та швидкості, що є необхідним для ефективної боротьби на татамі. Для спортсменів 14-15 років застосування відповідних методів і засобів тренування повинно бути адаптованим до фізіологічних та психологічних особливостей організму (Марандян & Бойченко, 2019; Філіна & Кафтанова, 2023). Вибір методів тренування і засобів для швидкісно-силової підготовки, залежить від низки чинників, включаючи рівень підготовленості, досвід тренування та індивідуальні особливості спортсменів (Мазур та ін., 2020; Мирошніченко & Бойченко, 2022).

З метою вивчення особливостей вибору методів дослідження та засобів швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів 14-15 років було проведено бесіди з тренерами-викладачами.

Провівши аналіз бесід з тренерами-викладачами з дзюдо вдалось встановити:

1) Педагогічне спостереження є наразі основним методом, який використовують 100 % опитаних тренерів-викладачів «Харківської обласної федерації дзюдо». Цей метод дозволяє тренерам детально стежити за виконанням технічних прийомів, аналізувати поведінку та реакції спортсменів на навантаження під час тренувань, а також вчасно вносити корективи. Завдяки цьому методу можна враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена та відповідно адаптувати тренування, що є особливо важливим у роботі з підлітками. Педагогічне спостереження надає тренерам гнучкість і дозволяє ефективно підтримувати високий рівень підготовки спортсменів.

2) Педагогічний експеримент використовує лише 5 % тренерів-викладачів, і це пояснюється складністю в організації та володіння додаткових знань з

особливостей його проведення на усіх етапах. Цей метод передбачає педагогічне тестування, застосування нових підходів або методик, які тренери хотіли б використовувати у підготовці спортсменів. Однак педагогічний експеримент вимагає чіткої гіпотези та ретельного планування, що потребує більш глибокого аналізу та підготовки. Зазвичай він використовується для вдосконалення певних технічних прийомів чи для перевірки впливу нових тренувальних методик на фізичну і психоемоційну підготовку спортсменів. Таким чином, педагогічний експеримент відіграє допоміжну роль у тренувальному процесі, але може бути дуже корисним для підвищення якості підготовки у довгостроковій перспективі.

3) Педагогічне тестування, яке застосовують 96 % тренерів, є цінним інструментом для об'єктивного оцінювання фізичних можливостей спортсменів. Тренери-викладачі часто використовують нормативи та вправи для визначення рівня сили, швидкості, витривалості та технічних навичок дзюдоїстів. Педагогічне тестування дозволяє об'єктивно відстежувати зміни в показниках фізичної підготовки, оцінювати ефективність тренувальних програм і виявляти індивідуальні сильні та слабкі сторони спортсменів. З огляду на змагальний характер дзюдо, використання тестування є необхідним для підготовки спортсменів до змагань, а також для встановлення нових цілей на шляху досягнення високих результатів.

З огляду на результати опитування стає зрозумілим, що здебільшого опитані тренери-викладачі з дзюдо у тренувальному процесі покладаються, переважно, на досвід послуговуючись педагогічним спостереженням, також вдаються до педагогічного тестування у зв'язку з його доступністю, виокремлюючи як його перевагу наочність і конкретність даних виражених в числовому чи часовому еквіваленті. Загальноприйняті методи математичної статистики для об'єднання даних їх групування чи обчислення ніхто з опитуваних не використовує зсилаючись на не раціональні затрати часу і ресурсу, вислугуючи переваги інших методів і їх самодостатності, як і педагогічний експеримент, метод доволі кропіткий, як для вжитку у тренувальному процесі, не маючого під собою мети досліджувати у науковому плані ці питання, що виправдовує їх низький рівень використання між тренерів-викладачів практикуючих дзюдо.

Подальше опитування виявило засоби, які застосовують тренери-викладачі для розвитку швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів 14-15 років. На цьому етапі важливо не перевантажувати юних спортсменів силовими тренуваннями, оскільки їх організм ще росте і розвивається. Тренування повинні бути збалансованими та направленими на розвиток як швидкості, так і сили. Також, слід уникати надмірного використання обтяжень, віддаючи перевагу вправам з власною вагою і функціональним тренуванням, що сприяють розвитку швидкості і техніки. Основними засобами стали підвороти на резині на швидкість їх впроваджує 90 % респондентів, відмічаючи як гарний спосіб реалізації навичок за відсутності напарника та як спосіб динамічного розвитку вибухової сили. 100 % опитаних тренерів-викладачів для розвитку швидкісних якостей використовують заходи на кидок на партнері, без зкидання з себе

(фінального зусилля), також використовують його як підвідну вправу і в разі використання її з максимальним темпом. Комплексним засобом для вирішення питання швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів 14-15 років стали кидки на швидкість, більшість опитаних визнають їх як ефективний засіб, але здебільшого переважна більшість використовує цей засіб задля розвитку спеціальної витривалості збільшуючи виконання вправи у часі і зменшуючи паузи відпочинку. Як засіб швидкісно-силової підготовки його впровадили і використовують 45 % респондентів, що демонструє недооцінку даного засобу серед опитаних респондентів.

Висновки. Отже, результати дослідження показали, що тренери-викладачі «Харківської обласної федерації дзюдо» у роботі зі спортсменами віддають перевагу методам, які забезпечують оперативну оцінку та корекцію тренувального процесу. Педагогічне спостереження використовують 100 % тренерів, оскільки цей метод дозволяє постійно контролювати технічне виконання прийомів, адаптувати навантаження під індивідуальні потреби спортсменів і забезпечувати варіативність тренувань. Педагогічний експеримент застосовує лише 5 % тренерів через його складність, а педагогічне тестування (40 %) популярне завдяки доступності й об'єктивності результатів. Математичні методи не використовуються, оскільки потребують значних ресурсів і часу.

Щодо засобів швидкісно-силової підготовки, тренери-викладачі широко застосовують підвороти на резині та заходи на кидок без фінального зусилля, а також кидки на швидкість. Як засіб швидкісно-силової підготовки його впровадили і використовують 45 % респондентів, що демонструє недооцінку даного засобу серед опитаних респондентів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі будуть спрямовані на розробку програми швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів 14-15 років.

Література:

- Абдуллаєв, А. К., & Ребар, І. В. (2021). Методика розвитку швидкісно-силових якостей юних борців вільного стилю 12-13 років. *Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії і практики*, 70-72.
- Бойченко, Н. В., & Голубничій, Р. В. (2016). Особливості фізичної підготовки спортсменок, що займаються дзюдо. *Єдиноборства*, 1, 11-13.
- Кравчук, Т. М., Огарь, Г. О., & Кондратович, Б. Ю. (2019). Швидкісно-силова спрямованість тренування юних самбістів. *Єдиноборства*, (1), 46-54.
- Крилов А. Г. (2017). Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів 14-15 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 11 (93), 55-57.
- Мазур, В., Кучер, В., Петров, А., Скавронський, О., Чистякова, М., Марчук, В., ... & Макаручук, Б. (2020). Вдосконалення рухових якостей спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (19), 31-35.
- Марандян, К. Н., & Бойченко, Н. В. (2019). Вдосконалення швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів 15-16 років. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 1, 48-51.

- 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 та одноборств у закладах вищої освіти*, 1, 22-25.
- Палічук, Ю., Мартинів, О., & Влігорський, О. (2020). Програми розвитку швидкісно-силових якостей борців. *Вища школа*, 5 (194), 68-71. [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2020-5\(194\)-68-71](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2020-5(194)-68-71)
- Філіна, В. А., & Кафтанова, Т. В. (2023). Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві*, 98-101.
- Шиленко, Д., & Санжарова, Н. М. (2010). Методика розвитку швидкісно-силових якостей юних самбістів. *Physical Education Theory and Methodology*, (11), 8-10.

Відомості про авторів:

Безотосна Анастасія Володимирівна – студентка магістратури

Харківська державна академія фізичної культури

E-mail: anastasiabezotosna@gmail.com

Бойченко Наталя Валентинівна – к.фіз.вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

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

E-mail: natalya-meg@ukr.net

Шандригось Віктор Іванович – к.фіз.вих., доцент

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

<http://orcid.org/0000-0002-1511-4559>

E-mail: shandrygos.v@gmail.com

Надійшла до редакції 28.12.2024 р.