

## **Розвиток швидкісно-силових якостей юних дзюдоїстів методом колового тренування**

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Дзюдо – вид спортивної боротьби, що культивується в більшості країн світу. Із року в рік конкуренція на міжнародних змаганнях із цього виду спорту все зростає, тому підготовка висококласних дзюдоїстів є дуже складним багаторічним завданням.

Провівши аналіз науково-методичної літератури й практичного досвіду роботи тренерів ДЮСШ і СДЮСШОР зі спортивної боротьби, виявили, що в юних борців потрібно розвивати всі фізичні якості, але особливу увагу слід приділяти провідній якості – швидкісно-силовим здібностям [1; 4; 5].

Під терміном «швидкісно-силові якості» розуміємо здібність людини до прояву зусиль максимальної потужності в найкоротший проміжок часу при збереженні оптимальної амплітуди руху. Високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей позитивно позначається на фізичній і технічній підготовленості тих, хто займається, на їх здібності до концентрації зусиль у просторі й часі.

**Аналіз літературних джерел** дає змогу також визначити можливі способи розвитку необхідних для дзюдоїстів фізичних якостей і показує найбільш характерні методи, які використовуються фахівцями в навчально-тренувальному процесі [2; 6]. Зі всіх описаних методів розвитку швидкісно-силових здібностей потрібно відзначити метод колового тренування як один із тих, який, на думку багатьох науковців, дає найякісніший приріст показників і сприяє вдосконаленню техніки у вибраному виді змагальних вправ [4; 7].

Організаційну основу колового тренування складає циклічне проведення комплексу фізичних вправ, підібраних відповідно до певної схеми (символом колового тренування) та виконуваних у порядку послідовної зміни «станцій», які розташовуються на майданчику для занять у формі замкнутої фігури (кола й т. ін.) [3]. Комплекси колового тренування складаються, зазвичай, із технічно відносно нескладних, заздалегідь добре розучених рухів. Дослідження підтверджують ефективність колового тренування навіть за використання його в 50 % занять.

Отже, аналіз науково-методичної літератури показав, що проблема розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів є предметом досліджень великого числа авторів. Багато хто з них відзначає, що досягнення високих спортивних результатів у ряді видів спорту, у тому числі й у дзюдо, залежать від рівня розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів, що й склало проблему наукового дослідження.

**Мета дослідження** – удосконалення методики швидкісно-силової підготовки юних дзюдоїстів методом колового тренування.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Розроблена програма швидкісно-силової підготовки для дзюдоїстів експериментальної групи відображає основні напрями методики тренування й містить у собі необхідні параметри, виконання яких забезпечить вищий рівень швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів 13–14 років.

Колове тренування виконувалося один раз у день і завжди тільки після розминки, яка включала біг, загальнорозвивальні й акробатичні вправи. У коловому тренуванні використовувалося вісім станцій (вправ). Тривалість роботи на кожній станції складала близько однієї хвилини. На виконання вправ відводили 40 секунд, час, що залишився, спортсмен використовував для відпочинку й переходу до іншої вправи (станції). Тобто спортсмен проходив одне коло за 8 хвилин «брудного» часу. Після цього він відпочивав сім-вісім хвилин, відновлюючись практично до початкового рівня. Проходячи шість кіл по вісім станцій у кожному, дзюдоїст витрачав на це 32 хвилини з часом розминки й відпочинком між колами, це складало в середньому 86 хвилин тренувального заняття. Тому, проводячи одне таке тренування в день, п'ять разів на тиждень, дзюдоїсти виконували об'єм роботи спеціалізованої швидкісно-силової спрямованості до 430 хвилин. Відповідно час роботи на восьми станціях складав стільки ж, скільки триває загальний час сутички в дзюдо.

У своєму дослідженні ми застосували вправи з обтяженнями, які використовувалися в коловому тренуванні, кожна зі станцій якого має свою умовну назву: 1. Лазіння по канату без допомоги ніг (канат). 2. Настрибування на висоту 0,7 м (стрибки). 3. Жим штанги лежачи (жим штанги лежачи). 4. Розгинання – згинання тулуба лежачи обличчям униз на гімнастичному «козлові», ноги закріплені (спина). 5. З початкового положення стоячи, захопивши двома руками кінець грифа штанги пере-

міщення її в ліву і праву сторони (маятник). 6. Підняття й опускання тулуба на лавці з поворотами на  $90^0$  (ноги закріплені, лавка перебуває під кутом  $45^0$ ) (прес). 7. Із початкового положення лежачи на лавці обличчям униз тяга штанги до грудей (тяга). 8. Кидки манекена прогином (вага манекена –  $\frac{2}{3}$  від ваги спортсмена) (манекен).

Вага обтяжень не перевищувала 60–80 % від максимуму. Темп роботи був максимальним. Усе це й забезпечувало різну спрямованість тренувального процесу швидкісно-силового характеру. При 40-секундній роботі спортсмени експериментальної групи, незалежно від вагових категорій, виконували на першій станції не більше 2–3 підйомів на канат, на другій – 25–30 настрибувань на висоту 0,7 м, на третій – 15–20 підйомів штанги, на четвертій – не більше 24–26 розгинань тулуба, на п'ятій – 25–30 переміщень штанги, на шостій – не більше 20–26 згинань-розгинань тулуба, на сьомій – 15–20 підйомів штанги і на восьмій – не більше 10–12 кидків манекена.

Для перевірки ефективності розробленої нами експериментальної методики, спрямованої на розвиток швидкісно-силових якостей проведено комплексне тестування. Використано батарею тестів, що дає змогу оцінити ефективність використання методу колового тренування для розвитку швидкісно-силових якостей юних дзюдоїстів 13–14 років. Розраховано середні показники тестів, які порівнювалися між групами.

На початковому етапі педагогічного експерименту середні показники швидкісно-силових якостей юних дзюдоїстів експериментальної й контрольної груп не мали достовірних відмінностей ( $P > 0,05$ ).

Повторне педагогічне тестування виявило позитивну динаміку у всіх тестах як у дзюдоїстів експериментальної групи, так і в представників контрольної групи. Динаміку середніх показників дзюдоїстів експериментальної й контрольної груп у ході педагогічного експерименту відображено в табл. 1.

Таблиця 1

**Приріст показників швидкісно-силової підготовленості після проведення педагогічного експерименту**

№ тесту	Тест	Група	Показник		Приріст, %	t	P
			до експерименту	після експерименту			
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Час 10 підтягань, с	Е	13,97±0,27	11,25±0,2113,21±0,	-19,47	29,43	<0,05
		К	13,7±0,12	14	-3,56	14,20	<0,05
2	Човниковий біг 3x10 м, с	Е	7,77±0,296	6,62±0,1557,5±0,15	-14,8	13,64	<0,05
		К	7,7±0,1		-2,59	14,8	<0,05
3	Час 10 кидків манекена, с	Е	21,04±0,35	2 19,4±0,32	-7,79	13,18	<0,05
		К	21,1±0,11	20,5±0,11	-2,84	16,8	<0,05
4	Час 30 учікомі, с	Е	56,67±0,33	55,1±0,33456,4±0,0	-2,77	16,5	<0,05
		К	56,8±0,13	87	-0,70	16,2	<0,05
5	Час 10 настрибувань на висоту 0,7 м	Е	11,72±0,16	10,2±0,135	-12,96	24	<0,05
		К	11,7±0,125	11,3±0,2	-3,41	16,1	<0,05
6	Стрибок у довжину з місця, см	Е	195±2,77	213±2,71	9,23	17,15	<0,05
		К	198±1,8	204±1,2	3,03	11,64	<0,05

Кінцеві показники тесту «Час 10 підтягань» є найбільшими (у середньому на 19,47 %) у випробовуваних експериментальної групи, що підтверджує достовірність відмінності ( $P < 0,05$ ) й ефективність експериментальної методики. Аналогічний тест у контрольній групі виявив приріст у межах 3,56 %.

Високий приріст показника в дзюдоїстів експериментальної групи виявлений у тесті «Час виконання тесту «човниковий біг» 3x10 м» (14,8 %), у той час, як у дзюдоїстів контрольної групи він склав 2,59 %. Тест відображає швидкісно-координаційну здібність до узгоджених дій частин тіла, що є однією з головних якостей підготовки борця.

У тестах час виконання «30 учікомі» результат в експериментальній групі покращав на 2,77 %, а в контрольній – на 0,70 %; «Час виконання 10 настрибувань на висоту 0,7 м» в експериментальній групі – на 12,96 %, а в контрольній – на 3,41 %; результат у «Стрибках у довжину з місця» покращав в експериментальній групі на 9,23 %, а в контрольній – на 3,03 %.

Найбільший приріст в експериментальній групі простежено щодо часу виконання 10 підтягань на щабліні (19,47 %), а й найменший приріст спостерігали в часі виконання 30 учікомі – 2,77 %. У контрольній групі найбільший приріст у часі виконання човникового бігу 3x10 м (2,59 %), а найменший також у часі виконання 30 учікомі – 0,70 %.

Результати контрольних випробувань, проведених до початку й після закінчення експерименту, дали підставу встановити, що відмінності в приростах виявилися статистично достовірними.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Показники тестування швидкісно-силових якостей у випробовуваних контрольної групи в ході педагогічного експерименту мають позитивну тенденцію, проте, на нашу думку, вона відображає природний біологічний розвиток дзюдоїстів. Відносно експериментальної групи потрібно відзначити, що навчально-тренувальні заняття, проведені за розробленою нами методикою й перевіреною в ході педагогічного експерименту, чинили значний позитивний вплив на рівень прояву швидкісно-силових якостей юних дзюдоїстів. За наслідками проведеного дослідження встановлено, що застосування методу колового тренування дає змогу істотніше підвищити рівень швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів 13–14 років. Результати дослідження указують на можливість використання експериментальної методики в навчально-тренувальному процесі ДЮСШ.

#### *Джерела та література*

1. Егиазарян А. Д. Экспериментальное обоснование путей совершенствования скоростно-силовой подготовленности юных борцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Д. Егиазарян. – Москва, 1973. – 19 с.
2. Закарьяев Ю. М. Методика развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и выносливости у борцов / Ю. М. Закарьяев // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва, 1982. – С. 49–51.
3. Зубченко А. А. Круговая тренировка на уроках / А. А. Зубченко // ФК в школе. – № 5. – 1987.
4. Ионов С. Ф. Исследование методики совершенствования технических действий на основе специальной скоростно-силовой подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. Ф. Ионов. – Москва, 1973. – 19 с.
5. Коптев О. В. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. В. Коптев. – Москва, 1991.
6. Ларионов Г. Е. Методы повышения скоростно-силовой подготовленности борцов подростков 14–16 лет / Г. Е. Ларионов. – Омск, 1996.
7. Пьязин А. И. Группы упражнений для развития скоростно-силовых качеств / А. И. Пьязин // Физкультура и спорт. – № 4. – 1995.

#### *Анотації*

**Завдання дослідження** – експериментально обґрунтувати ефективність використання методу колового тренування для розвитку швидкісно-силових якостей юних дзюдоїстів 13–14 років. Педагогічним експериментом доведено, що швидкісно-силові якості в дзюдо дуже важливі і їх значущість із кожним роком зростає. У практиці підготовки дзюдоїстів під час розвитку швидкісно-силових якостей використовують різні вправи із засобів загальної й спеціальної фізичної підготовки. Колове тренування є однією з організаційно-методичних форм застосування фізичних вправ, яка будується так, щоб створити переважні умови для комплексного розвитку фізичних здібностей юних спортсменів. Метод колового тренування дає змогу забезпечити високу загальну й моторну цільність занять, полегшує облік, контроль та індивідуальне регулювання навантаження, активізує участь юних дзюдоїстів у тренувальному процесі.

**Ключові слова:** дзюдо, швидкісно-силові якості, колове тренування, тестування.

**Владимир Добрынский, Жанна Мудрык, Оксана Щербинская. Развитие скоростно-силовых качеств юных дзюдоистов методом круговой тренировки.** **Задание исследования** – экспериментально обосновать эффективность использования метода круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств юных дзюдоистов 13–14 лет. Путем педагогического эксперимента доказано, что скоростно-силовые качества в дзюдо очень важны и их значимость с каждым годом растет. В практике подготовки дзюдоистов при развитии скоростно-силовых качеств используются разные упражнения из средств общей и специальной физической подготовки. Круговая тренировка является одной из организационно-методических форм применения физических упражнений, которая строится так, чтобы создать подавляющие условия для комплексного развития физических способностей юных спортсменов. Метод круговой тренировки позволяет обеспечить высокую общую и проворную плотность занятий, облегчает учет, контроль и индивидуальную регуляцию нагрузки, активизирует участие юных дзюдоистов в тренировочном процессе.

**Ключевые слова:** дзюдо, скоростно-силовые качества, круговая тренировка, тестирование.

**Volodymyr Dobrynskyi, Zhanna Mudryk, Oksana Shcherbynska. Development of Speed-power Qualities of Young Judoists by the Method of Circular Training.** **The task of research** is experimental grounding the efficiency of the use of the method of circular training for development of speed-power qualities of young judoists aged 13-14 years old. It is proved by a pedagogical experiment that speed-power qualities in judo are very important and their meaningfulness grows with each year.

*In practice of training of judoists for development of speed-power qualities different exercises are used from facilities of general and special physical preparation. The circular training is one of organizationally methodical forms of application of physical exercises, which is built so that to create overwhelming terms for complex development of physical capabilities of young sportsmen. The method of the circular training allows to provide the high general and agile closeness of employments, facilitates an account, control and individual adjustment of loading, activates participation of young judoists in the training process.*

**Key words:** judo, speed-power qualities, circular training, testing.