

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ОДНОБОРСТВ НА ПОКАЗНИКИ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ**Караулова С. І.**

*доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-1582-2368
svkaraulova@ukr.net*

Омельяненко Г. А.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-0490-4133
znutmfkit@gmail.com*

Бессарабова О. В.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-9193-4241
bessarabova217@gmail.com*

Кондратенко В. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки
Університет митної справи та фінансів
вул. Володимира Вернадського, 2/4, Дніпро, Україна
orcid.org/0000-0002-9056-5851
vika.kidon@gmail.com*

Ключові слова: *силові здібності, дзюдо, розвиток фізичних якостей.*

На сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфери, в тому числі галузі фізичної культури та спорту назріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів та засобів удосконалення процесу фізичного виховання молоді. Фізична культура і спорт є одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді. Мета дослідження – обґрунтувати ефективність впливу занять з дзюдо на розвиток силових здібностей студентів коледжу. Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів коледжу. Суб'єкт дослідження – студенти коледжу. Предмет дослідження – показники силових здібностей студентів коледжу. Гіпотеза дослідження – заснована на припущенні про позитивний вплив засобів одноборств на розвиток силових здібностей студентів коледжу. Методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи визначення рівня розвитку силових здібностей, методи математичної статистики. Результати дослідження. Визначено, що заняття з дзюдо мають значний вплив на розвиток силових здібностей студентів. Достовірний приріст показників студентів експериментальної групи спостерігався за всіма тестами визначення показників силових

здібностей. Так найбільший відносний приріст спостерігався у студентів експериментальної групи у показниках тесту «Присідання на одній нозі: ліва нога, разів» – 32,64 %; найменший відносний приріст спостерігався у студентів контрольної групи у показниках тесту «Станова сила» 3,56%. Виявлено достовірні відмінності показників студентів експериментальної групи у порівнянні з результатами студентів контрольної групи: у тесті «Кистьова динамометрія: права рука, кг» ($t=2,71$ при $P<0,05$); тесті «Кистьова динамометрія: ліва рука, кг» ($t=2,38$; $P<0,05$); «Станова сила, кг», $t=2,35$ ($P<0,05$); у тесті «Присідання за 20 с, разів» ($t=2,71$ при $P<0,05$); тест «Згинання і розгинання рук лежачи за 20 с, разів» ($t=2,18$; $P<0,05$); тесті «Присідання на одній нозі: права нога, разів» ($t=2,63$ при $P<0,05$); тесті «Присідання на одній нозі: ліва нога, разів» ($t=2,12$ при $P<0,05$); «Піднімання тулуба (руки на грудях), разів» ($t=2,50$ при $P<0,05$).

INFLUENCE OF MARTIAL ARTS ON STUDENTS' STRENGTH CAPACITY INDICATORS

Karaulova S. I.

*Doctor of Sciences in Physical Education and Sports,
Professor at the Department of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-1582-2368
svkaraulova@ukr.net*

Omelianenko H. A.

*PhD in Pedagogics, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-0490-4133
znutmfkit@gmail.com*

Bessarabova O. V.

*PhD in Pedagogics, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Physical Therapy and Ergotherapy
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-9193-4241
bessarabova217@gmail.com*

Kondratenko V. V.

*PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Physical Education and Special Training
University of Customs and Finance
Volodymyr Vernadsky str., 2/4, Dnipro, Ukraine
orcid.org/0000-0002-9056-5851
vika.kidon@gmail.com*

Key words: *strength abilities, judo, development of physical qualities.*

Modernization of the education system at the current stage of society's development puts forward new requirements for the organization of educational and rehabilitation activities of preschool education institutions. Their content consists in the application of new technologies by teachers, the formation of new guidelines for solving the problems of development and

health of preschoolers. The aim of the work was to study the impact of an integrated approach to the organization of physical culture and health activities on indicators of physical development, the level of development of basic movements and rehabilitation of children 5-6 years. The object of the research is physical education of older preschool children. The subject of the research is children of older preschool age. The subject of the study is indicators of the functional state of the cardiovascular system and external breathing system, physical fitness of older preschool children. The research hypothesis is based on the assumption of a positive influence of a complex approach to the organization of physical culture and health activities on morpho-functional indicators, the level of development of basic movements and health of children 5-6 years old. Research methods: analysis and generalization of scientific and methodological sources on the research topic; pedagogical observations; pedagogical experiment; determination of indicators of physical development; testing the development of basic movements; methods of mathematical statistics in the processing of research results. Results of the research. It is determined that judo classes have a significant impact on the development of students' strength abilities. A significant increase in the performance of students in the experimental group was observed in all tests to determine the performance of strength abilities. Thus, the largest relative increase was observed in students of the experimental group in the test «Squats on one leg: left leg, times» - 32.64%; the smallest relative increase was observed in students of the control group in the test score «State Power» 3.56%. Significant differences in the performance of students in the experimental group compared with the results of students in the control group: in the test «Wrist dynamometry: right hand, kg» ($t = 2.71$ at $P < 0.05$); tests «Wrist dynamometry: left hand, kg» ($t = 2.38$; $P < 0.05$); «Position force, kg» $t = 2.35$ ($P < 0.05$), in the test «Squats for 20 s, times» ($t = 2.71$ at $P < 0.05$); test «Flexion and extension of the arms lying down for 20 s, times» ($t = 2,18$; $P < 0,05$); tests «Squats on one leg: right leg, times» ($t = 2.63$ at $P < 0.05$); tests «Squats on one leg: left leg, times» ($t = 2.12$ at $P < 0.05$); «Lifting the torso (hands on chest), times» ($t = 2.50$ at $P < 0.05$).

Вступ. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури засвідчив, що вивчення особливостей фізичного розвитку студентів є надзвичайно актуальною й важливою проблемою, оскільки він є індикатором стану здоров'я людини. Навчання в сучасних навчальних закладах являє собою високо напружений процес, протягом якого студенти піддаються посиленому впливу різних факторів, це й інформаційні, і психологічні, і соціальні чинники. Ця тенденція ще більше погіршується внаслідок збільшення розумових навантажень [3]. Недостатня рухова активність зумовлює функціональні розлади, які в подальшому можуть переходити у хронічні захворювання, що заважатиме плідній праці в різних галузях професійної діяльності. Вивчення наукових праць вітчизняних і зарубіжних авторів дає змогу стверджувати, що загрозливе зростання захворюваності серед студентської молоді, зниження їх фізичної та розумової працездатності, на тлі дефіциту рухової активності, та зниження інтересу до занять фізичною культурою за останні десятиліття нестримно зростає.

Тому необхідно формувати в молоді відповідальне ставлення до свого власного здоров'я,

звернути увагу на надання важливих теоретичних знань і практичних навичок, необхідних для його збереження. Удосконалення їх фізичної підготовленості можливе завдяки впровадженню нових фізкультурно-оздоровчих технологій, що, у свою чергу, сприяли б розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності [1]. В будь-якому з випадків спеціаліст постає перед фактом захворювання або його відсутності. Отже, можна констатувати, що в масовій практиці діяльності дошкільних навчальних закладів на тлі декларування «комплексності» оздоровчої роботи остання втрачає необхідну цілісність, а відтак, не відповідає меті.

Підвищенню ролі фізичної культури і спорту в житті студентства, зміцненню здоров'я, духовному розвитку особистості, а також оволодінню прийомками, які дозволяють впевнено діяти для самозахисту сприяють заняття одноборствами. Одним з найпопулярніших видів одноборств залишається дзюдо, яке розвиває швидкість реакції, мислення, силу, витривалість тіла, спритність, спостережливість та передбачливість [2, 4]. Розвиток сили

має різні темпи приросту результатів в залежності від віку дзюдоїстів. Сенситивним (чутливими) періодами впливу вправ, що стимулюють розвиток сили, є високий темп приросту абсолютної сили м'язів у осіб, які займаються дзюдо в 10-11 років у хлопчиків і в 16-17 років у юнаків. Засобами розвитку сили дзюдоїстів є фізичні вправи, виконання яких вимагає більшого напруження м'язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування: вправи з обтяженням – вагою власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки, лазіння по канату, піднімання ніг у висі на перекладині); зовнішнім обтяженням (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі), з обтяженням – опором (амортизатор, еспандер, опір партнера, опір навколишнього середовища – вода, пісок, самоопір, перетягування каната, полотна); з комбінованим обтяженням (підтягування і стрибки з обтяженням), вправи на силових тренажерах і ін. Особливо ефективні засоби протиборства в партері: утримання, перевороти суперника. Виконання утримання вимагає прояву значної сили.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність впливу занять з дзюдо на розвиток силових здібностей студентів коледжу.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів коледжу.

Предмет дослідження – розвиток силових здібностей в студентів під впливом занять з дзюдо.

Суб'єкт дослідження – студенти 17-18 років.

Гіпотеза дослідження – передбачалося, що організація і проведення систематичних занять з дзюдо сприятиме розвитку силових здібностей в студентів.

Теоретичне значення дослідження зберігається в теоретичному обумовленні проблеми впливу засобів дзюдо на розвиток силових здібностей в студентів.

Практичне значення дослідження – результати дослідження можуть бути впроваджені в практику діяльності навчальних закладів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи визначення рівня розвитку силових здібностей, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилися у 2021-2022 н.р. на базі Коледжу електрифікації Дніпровського державного аграрно-економічного університету. У дослідженні брали участь 24 студенти 17-18 років, які були розподілені на дві групи – експериментальну і контрольну. До складу ЕГ увійшло 12 студентів, які займалися на факультативних заняттях дзюдо. Заняття проводилися тричі на тиждень відповідно до навчально-тематичного плану занять з дзюдо.

До складу КГ входили 12 студентів, які займалися за традиційною програмою.

Форми організації занять: тематичні заняття, комплексні заняття, підсумкові заняття та спортивно-оздоровчі заходи. Головним принципом побудови заняття є дотримання вимог індивідуального підходу, добору ефективних засобів і методів навчання (ігрові, тренувальні, змагальні).

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз результатів експерименту дозволив визначити, що на початковому етапі між середніми показниками тестів визначення силових здібностей студентів експериментальної і контрольної групи за жодним з тестів не виявлено достовірних відмінностей.

Визначення розвитку силових здібностей студентів контрольної та експериментальної груп повторно було проведене наприкінці експерименту (таблиця). Аналіз результатів експерименту дозволив виявити абсолютний та відносний приріст показників розвитку силових здібностей студентів експериментальної і контрольної груп (табл., рис.).

Так, відносний приріст показників тесту «Кистьова динамометрія: права рука, кг» в студентів контрольної групи складав 4,39%. В студентів експериментальної групи зазначений показник значно перевищував показник контрольної групи і дорівнював 11,08%.

Відносний приріст показників тесту «Кистьова динамометрія: ліва рука, кг» студентів контрольної групи складав 3,85%, тоді як студентів експериментальної групи – 9,60%.

Відносний приріст показників тесту «Станова сила, кг» студентів контрольної групи був нижчим за показник студентів експериментальної групи і складав 3,56%, показник студентів експериментальної групи дорівнював 10,74%.

Відносний приріст показників тесту «Присідання за 20 с, разів» у студентів контрольної групи складав 5,60%, на відміну від експериментальної групи, де зазначений показник перевищував результат студентів контрольної групи і дорівнював 12,45%.

Відносний приріст показників тесту «Згинання і розгинання рук лежачи за 20 с, разів» у студентів контрольної групи складав 8,14%, а в студентів експериментальної групи цей результат перевищував і дорівнював 17,43%.

Відносний приріст середніх показників тесту «Присідання на одній нозі: права нога, разів» в студентів контрольної групи складав 9,47%. В студентів експериментальної групи зазначений показник тесту «Присідання на одній нозі: права нога, разів» значно перевищував показник відносного приросту студентів контрольної групи і дорівнював 25,51%.

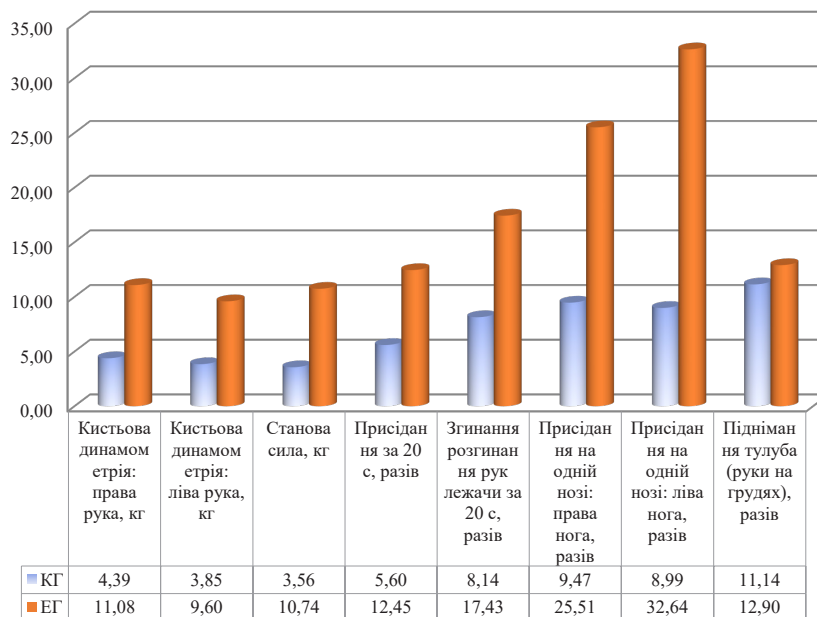


Рис. Відносний приріст показників силових здібностей студентів

Таблиця

Абсолютний та відносний приріст показників силових здібностей студентів

№	Показник	Контрольна група		Експериментальна група	
		Абс. приріст	Відн. приріст, %	Абс. приріст	Відн. приріст, %
1	Кистьова динамометрія (права рука), кг	1,80	4,39	4,50	11,08
2	Кистьова динамометрія (ліва рука), кг	1,50	3,85	3,80	9,60
3	Станова сила, кг	3,60	3,56	10,70	10,74
4	Присідання за 20 с, разів	1,40	5,60	3,20	12,45
5	Згинання і розгинання рук лежачи за 20 с, разів	1,80	8,14	3,80	17,43
6	Присідання на одній нозі (права нога), разів	0,90	9,47	2,50	25,51
7	Присідання на одній нозі (ліва нога), разів	0,80	8,99	2,83	32,64
8	Піднімання тулуба (руки на грудях), разів	3,70	11,14	4,40	12,90

Відносний приріст показників тесту «Присідання на одній нозі: ліва нога, разів» в студентів контрольної групи склав 8,99%, а в студентів експериментальної групи був значно вищим і дорівнював 32,64%.

Результати студентів експериментальної групи дещо перевищували результати студентів контрольної і за показниками тесту «Піднімання тулуба (руки на грудях), разів». Так відносний приріст показників тесту «Піднімання тулуба (руки на грудях), разів» у студентів контрольної групи склав 11,14%, а експериментальної групи – 12,90%.

Отже, можна зробити висновок, що заняття з дзюдо мають значний вплив на розвиток силових здібностей студентів, зміцнюють м'язово-зв'язковий апарат, всебічно впливають на організм.

Висновки. Визначено, що заняття з дзюдо мають значний вплив на розвиток силових здібностей студентів. Достовірний приріст показників студентів експериментальної групи спостерігався за всіма тестами визначення показників силових здібностей. Так найбільший відносний приріст спостерігався у студентів експериментальної групи у показниках тесту «Присідання на одній нозі: ліва нога, разів» - 32,64 %; найменший відносний

приріст спостерігався у студентів контрольної групи у показниках тесту «Станова сила» 3,56%.

Виявлено достовірні відмінності показників студентів експериментальної групи у порівнянні з результатами студентів контрольної групи: у тесті «Кистьова динамометрія: права рука, кг» ($t=2,71$ при $P<0,05$); тесті «Кистьова динамометрія: ліва рука, кг» ($t=2,38$; $P<0,05$); «Станова сила, кг»

$t=2,35$ ($P<0,05$); у тесті «Присідання за 20 с, разів» ($t=2,71$ при $P<0,05$); тест «Згинання і розгинання рук лежачи за 20 с, разів» ($t=2,18$; $P<0,05$); тесті «Присідання на одній нозі: права нога, разів» ($t=2,63$ при $P<0,05$); тесті «Присідання на одній нозі: ліва нога, разів» ($t=2,12$ при $P<0,05$); «Піднімання тулуба (руки на грудях), разів» ($t=2,50$ при $P<0,05$).

ЛІТЕРАТУРА

1. Філіна В. А. Method of developing speed-strength abilities of students by judo means. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. № 9 (154). С. 109-113.
2. Ashiraliyevich D. I. Judo as a Means of Developing Physical Qualities and Coordinating Abilities of Students. *International Journal of Discoveries and Innovations in Applied Sciences*. 2022. Т. 2. № 2. С. 33-35.
3. Banović I. Possible judo performance prediction based on certain motor abilities and technical knowledge (skills) assessment. *Kinesiology*. 2001. Т. 33. № 2. С. 191-206.
4. Tyshchenko V., Prytula O., Piptyk P., Sinyugina M., Galchenko L., Bessarabova O., Sydoruk H. The effect of Ukrainian self-defense Spas on the fitness level of middle school students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018b. Vol.18(4). Art 284. P. 1927-1933.

REFERENCES

1. Філіна В. А. (2022) Method of developing speed-strength abilities of students by judo means. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), no. 9 (154), pp. 109-113.
2. Ashiraliyevich D. I. (2022) Judo as a Means of Developing Physical Qualities and Coordinating Abilities of Students. *International Journal of Discoveries and Innovations in Applied Sciences*, vol. 2, no. 2, pp. С. 33-35.
3. Banović I. (2001) Possible judo performance prediction based on certain motor abilities and technical knowledge (skills) assessment. *Kinesiology*, vol. 33, no. 2, pp. 191-206.
4. Tyshchenko V., Prytula O., Piptyk P., Sinyugina M., Galchenko L., Bessarabova O., Sydoruk H. (2018b). The effect of Ukrainian self-defense Spas on the fitness level of middle school students. *Journal of Physical Education and Sport*, vol. 18(4), no. 284, pp. 1927-1933.