

sportyvnoy trenyrovky, ozdorovytel'noy y adaptyvnoy fyzycheskoy kul'tury» / Vorozheykyn Oleh Vladymyrovych; Sankt.-Peterb. hos. un-t. fyz. kul'tury ym. P. F. Les'hafta. – SPb., 2006. – 21 s.

4. Dvorkin L.S. Vazhka atletyka : [pidruchnyk dlya vuziv] / L.S. Dvorkin, A.P. Slobodyan. – M. : Radyans'kyy sport, 2005. – 600 s.
5. Medvedev A. S. Systema mnoholetney trenyrovky v tyazheloy atletyke / A. S. Medvedev. – M. : Fyzkul'tura y sport, 1986. – 272 s.
6. Oleshko V.H. Pidhotovka sport-smeniv u sylovykh vydakh sportu : navch. posib. // V.H. Oleshko. – Kyiv : DIA, 2011. – 444 s.

УДК 796.853.23 : 796.015.52

ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Омельяненко Г.А., Фіберг А.О.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66,
м. Запоріжжя, Україна*

hostkvo@mail.ru

Наведено результати дослідження особливостей виховання силових здібностей дзюдоїстів. Розроблено і перевірено ефективність методики підвищення силових здібностей у юних спортсменів боротьби дзю-до 12-13 років на етапі базової підготовки третього року навчання. Упровадження методики підвищило ефективність навчально-тренувального процесу юних борців експериментальної групи, про що свідчать результати тестів, у яких зафіксовано достовірний приріст показників за всіма тестами наприкінці дослідження. Відносний приріст наприкінці дослідження у юних борців експериментальної групи зафіксовано більше ніж 20%, а деяких більше ніж 40%, за всіма тестами. Найбільший приріст зафіксовано у п'яти із дев'яти тестів – у підніманні ніг на гімнастичній стінці (53,8%), у підтягуванні на високій перекладині (38,8%), у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи (35,6%), у кидках партнера 20 с і підйомах партнера заднім поясом 46,0% і 42,7%, відповідно.

Ключові слова: дзюдо, силові здібності, тест, методика.

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Омельяненко Г.А., Фиберг А.А.

*69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66,
г. Запорожье, Украина*

hostkvo@mail.ru

Приведены результаты исследования особенностей воспитания силовых способностей дзюдоистов. Разработана и проверена эффективность методики повышения силовых способностей у юных спортсменов 12-13 лет на этапе базовой подготовки третьего года обучения. Внедрение методики повысило эффективность учебно-тренировочного процесса юных борцов экспериментальной группы, о чем свидетельствуют результаты тестов, в которых зафиксировано достоверный прирост показателей по всем тестам в конце исследования. Относительный прирост в конце исследования экспериментальной группы зафиксировано более 20%, а в некоторых более 40%, по всем тестам. Наибольший прирост зафиксирован в пяти из девяти тестов – в подъеме ног на гимнастической стенке (53,8%), в подтягивании на высокой перекладине (38,8%), в сгибании и разгибании рук в упоре лежа (35,6%), в бросках партнера 20 с и подъемах партнера задним поясом 46,0% и 42,7%, соответственно.

Ключевые слова: дзюдо, силовые способности, тест, методика.

FEATURES EDUCATION OF POWER ABILITIES JUDOISTS AT A STAGE OF BASIC TRAINING

Omelyanenko G., Fiberg A.

69600, Zaporizhzhya National University, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

hostkvo@mail.ru

The results of studies of the education of power abilities judo. Developed and tested the effectiveness of methods of increase of power abilities in young athletes 12-13 years old at the stage of basic training of the third year of study. Implementation techniques increased the efficiency of the training process of young fighters the experimental group, as evidenced by the test results, which recorded growth of reliable performance in all the tests at the end of the study. The relative increase in the end of the study the experimental group were more than 20%, in some more than 40% in all tests. The largest increase was recorded in five of the nine tests - in feet rise on wall-bars (53.8%), high in pulling on the bar (38.8%), in flexion and extension arms in emphasis lying (35.6%), in throws with 20 partner partner and climbs back waistband 46.0% and 42.7%, respectively.

Key words: judo, power capacity, the test method.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Практика роботи з юними спортсменами в боротьбі дзю-до вказує на те, що на другому етапі загального удосконалення (етап попередньої базової підготовки – начально-тренувальні групи 4-5 років навчання, вік учнів 12-13 років) необхідно приділяти особливу увагу розвитку силових здібностей, особливо швидко-силових [1, 2, 3, 4]. Також недостатньо розроблені рекомендації щодо розвитку силових здібностей у юних спортсменів з боротьби дзю-до саме 12-13 років. Саме оптимізація цілеспрямованого виховання силових здібностей у зазначеному віці сприятиме максимальному успіху в спортивній спеціалізації юних спортсменів у майбутньому.

Більшість досліджень присвячено аналізу і вдосконаленню процесу підготовки висококваліфікованих спортсменів. Своєю чергою, сучасна методика початкового навчання в боротьбі дзю-до недостатньо враховує вікові особливості юних борців, а багато в чому повторює методику навчання дорослих. На наш погляд, це і є головною помилкою сучасних тренерів, тому що основним критерієм успіху повинно бути саме спортивне довголіття талановитих спортсменів. Отже, проведений аналіз літературних джерел дозволяє стверджувати, що особливостям початкового навчання, саме методиці виховання силових здібностей у юних спортсменів-дзюдоїстів, фахівцями приділено недостатньо уваги [5].

Для боротьби дзю-до ключове значення мають силові здібності. У силовій підготовці юних борців використовуються методи і засоби, що виховують швидко-силові здібності і силову витривалість. Однак використання максимальних і тривалих силових навантажень, їх співвідношення повинні відповідати індивідуальним особливостям організму юних спортсменів. У роботі здійснено спробу узагальнити і конкретизувати засоби і методи силовій підготовки, а також вивчення їх взаємодії з іншими засобами відповідно до вікових і психофізіологічних особливостей борців-юнаків, а також їхніх пріоритетів у технічній підготовленості.

МЕТА, ЗАВДАННЯ, МАТЕРІАЛИ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Розробити і перевірити ефективність методики підвищення силових здібностей у юних спортсменів боротьби дзю-до 12-13 років на етапі базової підготовки третього року навчання.

Відповідно мети дослідження ми вирішували завдання:

1. Визначити початковий рівень розвитку силових здібностей юних спортсменів з дзю-до 12-13 років, які входили в експериментальну і контрольну групу.

2. Експериментально перевірити ефективність методики підвищення силових здібностей у юних спортсменів 12-13 років, які займаються дзю-до.

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані такі методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури за темою дослідження.
2. Тестування показників спеціальної силової підготовленості юних спортсменів 12-13 років.
3. Методи математичної статистики (визначення середніх величин – середнього арифметичного значення (\bar{X}) і середнього квадратичного відхилення (δ), відхилення від середнього арифметичного (m), критерію вірогідності за Стьюдентом (t)).

Дослідження проводилися під час навчально-тренувальних занять у шкільній секції з дзю-до с.Кірове Оріхівського району Запорізької області. Педагогічний експеримент проводився в декілька етапів з вересня 2014 р. по травень 2015 р.

Тестування рівня спеціальної силової підготовленості здійснили за допомогою таких тестів:

- підтягування на високій перекладині, кількість разів;
- піднімання ніг на гімнастичній стінці до торкання перекладини над головою, кількість разів;
- лазіння по канату (3 м) без допомоги ніг, кількість разів;
- згинання і розгинання рук в упорі лежачі, кількість разів.
- кидки чучела вагою 20 кг, кількість разів протягом 20 с;
- забігання кругом голови 30 с, кількість разів;
- кидки партнера 20 с, кількість разів;
- підйом партнера заднім поясом за 20 с, кількість разів.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Дослідження проводилися з 27 юними спортсменами боротьби дзю-до у віці 12-13 років групи підготовки третього року навчання (УТГ-3), які займаються у секції дзю-до с.Кірове Оріхівського району Запорізької області на базі шкільної секції. Контрольну групу становили 12 юних спортсменів, що займалися за традиційною програмою. Експериментальну групу становили 15 спортсменів, що займалися за розробленою методикою.

Під час педагогічного експерименту вивчався вплив експериментальної методики на показники силової підготовленості юних спортсменів. Отже, для перевірки ефективності методики підвищення силових здібностей і їх оптимального вікового розвитку ми визначили початковий рівень зазначених показників у юнаків контрольної і експериментальної груп. Так, на початку дослідження між показниками сили юнаків контрольної (К) і експериментальної (Е) груп статистично значимої різниці не виявлено за жодним тестом (табл. 1).

У юнаків експериментальної групи, відповідно до табл.1, показники підтягування на високій перекладині становили $16,0 \pm 2,1$ разу, контрольної – $17,3 \pm 3,2$ разу. Вивчення силової витривалості за тестом «Піднімання ніг на гімнастичній стінці до торкання перекладини над головою за 30 с» не виявило статистично значної відмінності між показниками обстежених груп. Показники сили, виявлені в юних спортсменів експериментальної групи, дорівнювали $19,9 \pm 0,7$ разу. У юнаків контрольної групи – $21,8 \pm 0,3$ разу.

Таблиця 1 – Порівняльна характеристика показників силової підготовленості юних борців контрольної і експериментальної груп на початку дослідження ($X \pm m$)

№	Тести	Е група	t	К група
1	Підтягування на високій перекладині, кількість разів	16,0±2,1	0,67	17,3±3,2
2	Піднімання ніг на гімнастичній стінці до торкання перекладини над головою, кількість разів	19,9±0,7	1,02	21,8±0,3
3	Лазіння по канату (3м) без допомоги ніг, кількість разів	6,2±2,1	1,45	6,4±1,7
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	29,2±0,3	0,34	30,0±0,1

Так, у тесті «Кидки чучела» юнаки експериментальної і контрольної груп показали майже однаковий результат. Показники сили виявлені в юних спортсменів експериментальної групи дорівнювали 18,5±2,1 разу, контрольної – 19,0±1,7 разу. Не виявлено статистично значимої різниці між показниками обстежених груп (табл.2).

Вивчення сили за тестом «Забігання навколо голови 30 с» не виявило статистично значимих відсотків між показниками обстежених груп. Показники сили виявлені в юних спортсменів експериментальної групи дорівнювали 15,7±0,7 разів. У юнаків контрольної групи – 14,4±0,3 разів.

Таблиця 2 – Порівняльна характеристика показників силової підготовленості юних борців за другим блоком тестів ($X \pm m$)

№	Тести	Е група	t	К група
1	Кидки чучела вагою 20 кг за 20с, кількість разів	18,5±2,1	0,12	19,0±1,7
2	Забігання кругом голови за 30 с, кількість разів	15,7±0,7	1,40	14,4±0,3
3	Кидки партнера 20 с, кількість разів	10,0±2,5	1,23	11,1±1,9
4	Підйом партнера заднім поясом за 20с, кількість разів	8,2±3,5	0,98	9,0±2,1

Дослідженнями силової витривалості за тестом «Кидки партнера 20 с» встановлено, що за цією руховою якістю не спостерігалось статистично значимої різниці між обстеженими групами юних спортсменів. Виявлено такі показники силової витривалості: у юних спортсменів експериментальної групи – 10,0±2,5 разу, у спортсменів контрольної групи – 11,1±1,9 разу.

Аналіз показників сили за результатами тесту «Підйом партнера заднім поясом за 20с» показав, що між величинами сили юнаків експериментальної і контрольної груп не виявлено статистично значимих відмінностей. Результат юнаків експериментальної і контрольної групи дорівнював 8,2±3,5 та 9,0±2,1 разу.

Отже, для підвищення рівня силової підготовленості юних борців боротьби дзю-до експериментальної групи була розроблена власна експериментальна методика. Особливостями методики навчально-тренувального процесу юних борців є таке співвідношення засобів підготовки в річному макроциклі борців 12-13 років: формування техніки – 25 %, загальна фізична підготовка 25%, спеціальна фізична підготовка (з акцентом на розвиток силових і швидкісних здібностей) – 50 %.

Так, наприкінці експерименту результати юнаків експериментальної групи в прояві сили зросли за всіма тестами. Достовірний приріст показників спостерігався за всіма тестами (табл. 3). У юнаків з експериментальної групи, відповідно таблиці 3 показник у підтягуванні на високій перекладині становив уже $22,2 \pm 1,00$ разів порівняно з початком дослідження ($16,0 \pm 2,1$ разу).

Вивчення змін показників силової витривалості за тестом «Піднімання ніг на гімнастичній стінці до торкання перекладини над головою за 30с» показник спортсменів експериментальної групи дорівнював наприкінці дослідження $30,6 \pm 0,4$ разу (на початку – $19,9 \pm 0,7$ разів).

Дослідженнями силової витривалості за тестом «Лазіння по канату без допомоги ніг» встановлено аналогічну позитивну тенденцію змін показника. Наприкінці дослідження, порівняно з початком ($6,2 \pm 2,1$ разів), результат підвищився і склав $8,0 \pm 1,4$ разу.

Показник сили за результатами тесту «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» показав, що результат юнаків експериментальної групи збільшився з $29,2 \pm 0,3$ разів до $39,6 \pm 2,2$ разу. Найбільший приріст зафіксовано за трьома тестами – у підніманні ніг на гімнастичній стінці (53,8%), у підтягуванні на високій перекладині (38,8%), а також у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи (35,6%).

Таблиця 3 – Порівняльна характеристика показників силової підготовленості в юних борців експериментальної групи ($X \pm m$)

№	Тести	Початок дослідження	t	Кінець дослідження
1	Підтягування на високій перекладині, кількість разів	$16,0 \pm 2,1$	3,1	$22,2 \pm 1,00$
2	Піднімання ніг на гімнастичній стінці до торкання перекладини над головою, кількість разів	$19,9 \pm 0,7$	2,2	$30,6 \pm 0,4$
3	Лазіння по канату (3м) без допомоги ніг, кількість разів	$6,2 \pm 2,1$	2,9	$8,0 \pm 1,4$
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	$29,2 \pm 0,3$	4,1	$39,6 \pm 2,2$

Відзначимо, що приріст у зазначених тестах склав більше 20%.

За наступною групою тестів показники юнаків експериментальної групи також мали позитивну тенденцію, отже, підвищилися наприкінці дослідження. Достовірний приріст зафіксовано за всіма тестами (табл.4).

Таблиця 4 – Порівняльна характеристика показників силової підготовленості в юних борців експериментальної групи ($X \pm m$)

№	Тести	Початок дослідження	t	Кінець дослідження
1	Кидки чучела вагою 20 кг за 20с, кількість разів	$18,5 \pm 2,1$	2,3	$21,3 \pm 2,1$
2	Забігання кругом голови за 30 с, кількість разів	$15,7 \pm 0,7$	2,1	$20,1 \pm 0,1$
3	Кидки партнера 20 с, кількість разів	$10,0 \pm 2,5$	3,2	$14,6 \pm 1,5$
4	Підйом партнера заднім поясом за 20с, кількість разів	$8,2 \pm 3,5$	3,8	$11,7 \pm 2,9$

Найбільший приріст показників, більше ніж 40,0%, зафіксовано за двома тестами. У кидках партнера 20 с і підйомах партнера заднім поясом 46,0% і 42,7%, відповідно. Це дуже важливо для успіху в змагальній діяльності в боротьбі дзю-до. Отже, ці прийоми є провідними в цьому виді боротьби.

Наприкінці дослідження також зафіксовано позитивні зміни показників сили в юних спортсменів контрольної групи за всіма тестами, проте достовірної різниці між показниками початку і кінця дослідження за всіма тестами не виявлено. Найбільший приріст зафіксовано у «Лазінні по канату без допомоги ніг» і «Підтягуванні на високій перекладині», а також у «Забіганні навколо голови за 30 с».

Приріст показників за всіма тестами не перевищував 10%. Так, приріст у підтягуванні на високій перекладині склав 8,1%, у підніманні ніг на гімнастичній стінці до торкання перекладини над головою – 3,7%, лазінні по канату (3м) без допомоги ніг – 9,3%, згинанні і розгинанні рук в упорі лежачі – 7,6%. За тестами виявлено такі значення приросту показників у юнаків контрольної групи. У кидках чучела – 6,3%, забіганні кругом голови – 8,3%, кидках партнера 20 с – 7,0%, та у підйомі партнера заднім поясом за 20 с – 7,7%. Отже, приріст показників у юнаків контрольної групи виявився значно меншим порівняно з експериментальною групою.

Результати педагогічного експерименту підтвердили припущення щодо більшої ефективності експериментальної методики для підвищення показників сили у юнаків експериментальної групи порівняно з контрольною. На нашу думку, більша ефективність експериментальної методики розвитку силових здібностей зумовлена наступним припущенням.

Отже, зміст тренувань кожного окремого спортсмена на його улюблені атаквальні технічні дії і відповідно до цього добір засобів буде сприяти розвитку саме швидкісно-силових здібностей під час їх виконання. Адже при доборі засобів, що були спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей з урахуванням індивідуального арсеналу атакуючих і захисних дій того чи іншого дзюдоїста ми спромоглися досягти підвищення рівня спортивного результату кожного спортсмена. Також наприкінці дослідження значно покращилася техніка виконання основних вправ юними дзюдоїстами, що є для нас важливим показником саме в роботі з юними дзюдоїстами на цьому етапі підготовки.

Так, на наш погляд, пріоритетне значення на заняттях з юними спортсменами 12-13 років має розвиток швидкісно-силових здібностей. Однак розвитку інших рухових якостей слід також приділяти належну увагу, особливо швидкості і спритності.

Добір засобів для підвищення розвитку швидкісно-силових здібностей слід здійснювали на основі аналізу арсеналу техніко-тактичних дій юних дзюдоїстів і підбирати такі вправи та комплекси вправ, які переважно нагадують за зовнішніми характеристиками його «коронні» прийоми. Тобто тренувальна програма з розвитку швидкісно-силових здібностей повинна бути спрямована на розвиток тих груп м'язів, які задіяні у проведенні прийомів, саме улюблених для кожного спортсмена. А переважною формою організації тренувань на даному етапі підготовки повинно бути колове.

ВИСНОВКИ

1. Експериментально підтверджено ефективність розробленої методики підвищення силових здібностей у юних дзюдоїстів 12-13 років.
2. Відносний приріст наприкінці дослідження в юних борців експериментальної групи зафіксовано більше ніж 20%, а деяких – більше ніж 40%, за всіма тестами. Найбільший приріст зафіксовано у п'яти із дев'яти тестів – у підніманні ніг на гімнастичній стінці (53,8%), у підтягуванні на високій перекладині (38,8%), у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи (35,6%), у кидках партнера 20с і підйомах партнера заднім поясом 46,0% і 42,7%, відповідно.
4. Причинами значних змін у показниках силової підготовленості юних спортсменів експериментальної групи ми вважаємо вдале поєднання засобів і методів тренування.

5. Отримані результати дослідження впроваджені в практику і можуть бути рекомендовані іншим тренерам, які працюють з юними спортсменами боротьби дзю-до третього року навчання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арзютов Г.Н. Школа дзюдо: Украинская методика технической подготовки по поясам / Г.Н. Арзютов. – К. : Черный пояс, 1997. – 184 с.
2. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в дзюдо / Г.Н. Арзютов. – Лондон : Иппон Букс, 1995. – 58 с.
3. Берштейн Н.А. О построении движений / Н.А. Берштейн. – М. : Медиздат, 1947. – 76 с.
4. Берштейн Н.А. Очерки по физиологии движений / Н.А. Берштейн. – М. : Физическая культура и спорт, 1971. – С. 65.
5. Дзигаро Кано Дзю-до кехон: Пособие по дзюдо / Кано Дзигаро. – Токио, 1931. – С. 6-36.
6. Дзигаро Кано. Сэйреку здэнье кокумин тайику: Принципы наибольшей эффективности и всеобщего благоденствия в физическом воспитании нации / Кано Дзигаро. – Токио : Таки-то, 1932. – 174 с.
7. Дзюдо кодза: Лекция по дзюдо. – Т. 1-5. – Токио: Таки-то, 1955. – 56 с.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М. : Физическая культура и спорт, 1970. – 137 с.
9. Зациорский В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М.Зациорский, А.С.Арун, В.Н.Селуянов. – М. : Физическая культура и спорт, 1981. – 234 с.
10. Чумаков Е.М. Сто уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков. – М. : Физическая культура и спорт, 1983. – С. 6-7.

REFERENCES

1. Arzyutov H.N. Shkola dzyudo: Ukraynskaya metodyka tekhnicheskoy podhotovky po poyasam / H.N. Arzyutov. – Kyev: Chernyy poyas, 1997. – 184 s.
2. Arzyutov H.N. Mnoholetnyaya podhotovka v dzyudo / H.N. Arzyutov. – London: Yppon Buks, 1995. – 58 s.
3. Bershteyn N.A. O postroenyy dvyzhenyy / N.A. Bershteyn. – Moskva: Medyzdat, 1947. – 76 s.
4. Bershteyn N.A. Ocherky po fyzyolohyy dvyzhenyy / N.A. Bershteyn. – Moskva: Fyzycheskaya kul'tura y sport, 1971. – S. 43, 65.
5. Dzyharo Kano Dzyu-do kekhon: Posobye po dzyudo / Kano Dzyharo. – Tokyo, 1931. – S. 6-36.
6. Dzyharo Kano. Séyreku zdén'e kokumyn tayyku: Pryntsypy naybol'shey éffektyvnosty y vseobshcheho blahodenstvyya v fyzycheskom vospytanyy natsyy / Kano Dzyharo. – Tokyo: Taky-to, 1932. – 174 s.
7. Dzyudo kodza: Lektsyya po dzyudo. – Т. 1-5. – Tokyo: Taky-to, 1955. – 56 s.
8. Zatsyorskyy V.M. Fyzycheskiye kachestva sport-smena / V.M. Zatsyorskyy. – Moskva: Fyzycheskaya kul'tura y sport, 1970. – 137 s.
9. Zatsyorskyy V.M. Byomekhanyyka dvyhatel'noho apparata cheloveka / V.M.Zatsyorskyy, A.S.Arun, V.N.Seluyanov. – Moskva: Fyzycheskaya kul'tura y sport, 1981. – 234 s.
10. Chumakov E.M. Sto urokov bor'by sambo / E.M. Chumakov. – Moskva: Fyzycheskaya kul'tura y sport, 1983. – S. 6-7.