Якимлюк Т.С.
студентка;
Борисюк С.Ю.
доцент,
ПВНЗ «Академія рекреаційних технологій і права»

РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ДЗЮДО

Ефективний розвиток швидкісно-силових якостей на етапі початкової підготовки юних дзюдоїстів віком 10-12 років є необхідною умовою для досягнення високих результатів у спорті, оскільки подальший ріст рівня техніко-тактичної майстерності базується на високому потенціалі їх фізичної підготовки.

Дзюдоїстам необхідно мати силу в сполученні з витривалістю як загальною, так і спеціальною, а також вміти застосовувати максимальне

зусилля в найкоротший час у кожному з моментів протягом всього поєдинку, а іноді й декількох поєдинків, в яких постійно змінюється темп та силовий тиск [1].

Добринський В., Мудрик Ж., Щербинська О. провівши дослідження встановили, що застосування методу колового тренування дає змогу суттєво підвищити рівень швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів 13-14 років [2].

Алексєєв А. рекомендує за даними свого дослідження підібрати такий комплекс вправ, який за будовою буде близький до «коронних» прийомів спортсмена, які він виконує під час змагальної сутички. В зв'язку з цим, для кожного спортсмена потрібно підготувати тренувальну програму з силової підготовки саме для тих м'язових груп, які найбільше задіяні під час виконання прийомів [3].

Масалкин М та Корюкаєв М стверджують, що під час побудови тренувального процесу дзюдоїстів на початковому етапі тренери повинні враховувати особливості розвитку фізичних якостей і м'язової працездатності. Це забезпечить високий приріст рухових можливостей спортсменів та сприяєтиме отриманню високих результатів під час змагань [4].

Саме оптимізація цілеспрямованого виховання швидкісно-силових здібностей у зазначеному віці сприятиме максимальній успішності юних спортсменів у майбутньому.

Аналізуючи результати наукових досліджень можна зауважити, що фахівці приділяють значну увагу ефективності розвитку швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів, однак чимало аспектів ще недостатньо досліджені.

Визначення рівня фізичної підготовленості юних дзюдоїстів у нашому дослідженні здійснювалося за такими тестами: силою за показниками динамометрії м'язів найсильнішої кисті, вису на зігнутих руках, згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи, підніманні тулуба з положення лежачи протягом 30 с.

Швидкісно-силові якості дзюдоїстів визначалися при проведенні контрольних вправ, які допомагають виявити і оцінити рівень вибухової сили, а саме: стрибків у довжину з місця, метання набивного м'яча масою 2 кг знизу-вперед, стрибки через скакалку.

Для порівняння ефективності засобів було проведено дослідження, в якому використовувались вправи з гумовими амортизаторами, обтяженнями, стрибкові вправи, метання різних предметів, ігри з елементами єдиноборства, рухливі ігри та вправи, які сприяють навичкам швидкого напруження та розслаблення м'язів.

Зміст тренувальних занять експериментальної групи складався з великої кількості спеціальних вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей спортсменів.

У дослідженні взяли участь 44 спортсмена, з них: 14 спортсменів без розряду, 14 дзюдоїстів III розряду, 16 дзюдоїстів II розряду. Тренування проходили двічі на тиждень протягом двох місяців.

Проведене дослідження розвитку швидкісно-силових якостей з використанням різних засобів показало значне покращення ($p<0,05$) у всіх контрольних випробуваннях. Зокрема, найбільший приріст спостерігався в тесті «Сила м'язів найсильнішої кисті, кг» – 24%. В тесті «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» приріст склав 22%, в тесті «Вис на перекладині, с» – 20%, в тесті «Підняття тулуба з положення лежачи, протягом 30 с, кількість разів» – 19%. В тесті «Метання набивного м'яча знизу вперед» приріст склав 15%. В тесті «Стрибки через скакалку за 1 хв, кількість разів» приріст склав 12%. Найменший відсотковий приріст спостерігався в тесті «Стрибок в довжину з місця, см» і становив 6%.

Таким чином можна зробити висновок про те, що у юних дзюдоїстів, зміст тренувальних занять яких містив велику кількість спеціальних вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей спостерігалося покращення результатів в контрольних випробуваннях, яке становило 17%. Причому, найбільший результат спостерігався в тесті «Сила м'язів найсильнішої кисті, кг» – 24%, найменший в тесті «Стрибок в довжину з місця, см» – 6%.

Отже, застосовані в трьохмісячному циклі підготовки вправи сприяють підвищенню рухових здібностей юних дзюдоїстів.

Список використаних джерел:

1. Крилов А. Г. Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів 14–15 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2017. Серія 15. Вип. 11(93). С. 55–57.

2. Добринський В., Мудрик Ж., Щербинська О. Розвиток швидкісно-силових якостей юних дзюдоїстів методом колового тренування. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк, 2016. Вип. 24. С. 126–129.

3. Алексєєв А. Ф. Особливості розвитку силових можливостей дзюдоїстів в групах спеціалізованої підготовки. *Єдиноборства.* Харків, 2018. № 1(7). С. 4–12.

4. Масалкін М. Г., Корюкаєв М. М., Масалкин М. Г., Корюкаев Н. Н. Особливості розвитку фізичних якостей у борців-дзюдоїстів на початковому етапі тренувальної діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова.* Київ, 2017. Вип. 11(93). С. 70–73.