

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ СПОРТИВНОЇ
ПІДГОТОВКИ»

Виконала: здобувачка вищої освіти 2 курсу,
групи FKS1-M23z

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Погорєлова Олександра Василівна

Керівник: Алексєєв О. О., доктор педагогічних наук,
доцент

Рецензент: Гуска М. Б., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ У ДЗЮДО	7
1.1 Історичний розвиток дзюдо	7
1.2 Методичні підходи до розвитку рухових якостей у бойових мистецтвах	20
1.3 Специфіка швидкісно-силової підготовки юних дзюдоїстів.....	23
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	48
2.1 Методи дослідження.....	48
2.2 Організація дослідження	52
РОЗДІЛ 3 ОЦІНКА РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	54
3.1 Зміни показників швидкісно-силової підготовленості під впливом мезоциклів з 2- та 4-тижневим інтенсивним застосуванням специфічних засобів.....	54
3.2 Зміни показників швидкісно-силової підготовленості під впливом 8-тижневого інтенсивного застосування засобів підготовки	64
3.3 Динаміка показників швидкісно-силової підготовленості під впливом мезоциклів з концентрованим застосуванням специфічних засобів розвитку швидкісно-силової підготовки у порівнянні з традиційною тренувальною програмою	71
ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

м^2 – метри квадратні;

уд/хв – ударів за хвилину;

см – сантиметри;

кг – кілограм;

сек – секунди;

t – час руху;

p – атмосферний тиск.

ВСТУП

Актуальність теми. Швидкісно-силова підготовка є надзвичайно важливою для юного дзюдоїста, адже подальший розвиток його техніко-тактичної майстерності значною мірою залежить від високого рівня фізичної підготовленості. Дослідження багатьох науковців показують, що підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів досягається через прийоми, характерні для самої боротьби, тобто через використання різноманітних тренувальних завдань у процесі техніко-тактичної підготовки [15]. Однак, спираючись лише на ці методи, неможливо цілеспрямовано розвивати ті фізичні якості, які дозволяють дзюдоїсту швидше освоювати нові технічні елементи. Отже, без застосування концентрованого та інтенсивного тренування, спрямованого на розвиток швидкісно-силових якостей, у процесі вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсмена не буде досягнуто значного прогресу в розвитку цих якостей [40].

Фізична підготовленість є одним із ключових факторів успішної спортивної діяльності, особливо на ранніх етапах розвитку молодих спортсменів. У боротьбі дзюдо, що характеризується високими вимогами до сили, швидкості, витривалості та гнучкості, фізична підготовка відіграє вирішальну роль у становленні спортсмена та його здатності досягати високих результатів на змаганнях [8].

Етап базової спортивної підготовки для юних дзюдоїстів має особливе значення, оскільки саме в цей період закладаються основи техніко-тактичної майстерності, фізичних якостей і психоемоційної стійкості. Відповідно до цього, методичні аспекти підготовки повинні враховувати не лише загальну фізичну підготовку, але й специфічні вимоги, притаманні дзюдо, зокрема розвиток швидкісно-силових якостей та координації.

На етапі базової підготовки, крім технічної майстерності, надзвичайно важливо забезпечити комплексний розвиток фізичних якостей. Недооцінка або нерівномірний розвиток фізичної підготовленості можуть призвести до відставання

в загальному спортивному розвитку та негативно вплинути на результати в майбутньому. Саме тому важливо інтегрувати методичні засоби та підходи, які дозволяють максимально ефективно розвивати всі складові фізичної підготовленості, враховуючи індивідуальні потреби кожного спортсмена [11, с. 76].

Об'єкт дослідження – система спортивної підготовки юнаків дзюдоїстів на етапі базового етапу спортивного тренування.

Предмет дослідження – засоби і методи швидкісно-силової підготовки юних дзюдоїстів 14-16 років.

Мета дослідження – вдосконалення методики швидкісно-силової підготовки юних дзюдоїстів 14-16 років.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати методичні підходи до розвитку фізичної підготовленості юних дзюдоїстів на етапі базової спортивної підготовки.
2. Визначити основні фізичні якості, які потребують розвитку на цьому етапі (сила, витривалість, гнучкість, швидкість, координація).
3. Оцінити ефективність різних методів тренування для розвитку фізичних якостей у юних дзюдоїстів.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості застосування розроблених методичних рекомендацій у процесі підготовки юних дзюдоїстів (14-16 років) на етапі базової спортивної підготовки. Одержані результати дозволяють вдосконалити існуючі тренувальні програми та ефективно вирішувати завдання розвитку фізичних якостей юних спортсменів.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, тестування фізичної підготовленості, метод математичної статистики, спостереження.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 09-10 квітня 2024 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура дипломної роботи. Роботу викладено на 84 сторінках, з яких 77 основного тексту, що містить 7 таблиць і 17 рисунків. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, списку 58 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Методика вдосконалення швидкісно-силової підготовленості юних дзюдоїстів має бути орієнтована на специфіку їх змагальної діяльності. Важливо визначити найбільш перспективні атакуючі технічні дії для спортсменів у кожній ваговій категорії та розробити відповідні програми швидкісно-силової підготовки. При створенні ефективної методики вибору засобів тренування необхідно враховувати індивідуальні технічні прийоми та захисні дії кожного дзюдоїста, які допомогли йому досягти певного рівня спортивних досягнень.

2. Кожному спортсмену слід підібрати вправи або комплекси вправ, максимально схожі за зовнішніми проявами з його улюбленими технічними прийомами. Відповідно, тренувальні програми для швидкісно-силової підготовки мають бути спрямовані на розвиток м'язових груп, які активно задіяні під час виконання таких прийомів.

3. Для підвищення швидкісно-силових якостей юних дзюдоїстів доцільно орієнтуватися на індивідуалізований підхід у виборі тренувальних засобів. Аналіз наукової літератури, досвід провідних фахівців та результати власних досліджень свідчать, що в річному циклі тренувань спортсменів віком 14-16 років зазвичай застосовується рівномірний розподіл засобів швидкісно-силової підготовки, що не завжди сприяє достатньому підвищенню рівня фізичної підготовленості.

З нашого експерименту видно, що короткочасне концентроване використання засобів швидкісно-силової підготовки (протягом 1-2 тижнів) не дає значних результатів і не забезпечує суттєвого зростання швидкісно-силових показників. Такий підхід не дозволяє повністю активувати адаптаційні можливості організму спортсмена.

Застосування концентрованого планування тренувальних засобів для розвитку швидкісно-силових якостей протягом 4-8 тижнів показало значне покращення цих показників. Після концентрованого тренування спостерігається затриманий

тренувальний ефект, який триває на 2-3 тижні довше, ніж період концентрації навантажень, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей.

Оптимальним є планування засобів швидкісно-силової підготовки двічі на рік: під час першого та другого підготовчих періодів, а також на початку змагального періоду. Такий підхід дозволяє більш ефективно розвивати швидкісно-силові якості та успішно реалізовувати їх у змагальній діяльності.

Такий підхід до організації навчально-тренувального процесу передбачає значний обсяг швидкісно-силових вправ у кожному циклі, що тимчасово призводить до зниження фізичної підготовленості нижче початкового рівня. Під час етапу реалізації відставленого тренувального ефекту акцент робиться на тактико-технічній підготовці, що створює сприятливі умови для цілеспрямованого покращення показників технічної майстерності. На етапах концентрованого тренування швидкісно-силові вправи виконуються з меншою інтенсивністю за повторним методом, що дозволяє зберігати технічну роботу на прийнятному рівні.

Згідно з результатами тестування, приріст швидкісно-силових якостей був більшим у дзюдоїстів експериментальної групи. Проведене дослідження показало, що концентроване використання спеціалізованих засобів швидкісно-силової підготовки суттєво покращує фізичну підготовленість юних дзюдоїстів віком 14-16 років. Водночас, такі навантаження рекомендується застосовувати лише з тими спортсменами, чий стаж тренувань становить не менше 4 років, оскільки їхній організм вже адаптований до тривалої та інтенсивної фізичної роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєв А. Ф. Особливості розвитку силових можливостей дзюдоїстів в групах спеціалізованої підготовки. Єдиноборства. 2018. № 1(7). С. 12.
2. Алексєєв А. Ф., Ананченко К. В., Бойченко Н. В. Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2016. 124 с.
3. Алексєєв А. Ф., Юхно Ю. О., Серєда В. А., Перєта В. С. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих ДЮСШ олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (спортивні інтернати). Київ. 2017. 116 с.
4. Ашмарин Б. А. Теорія і методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні. Київ., 2018. 228 с.
5. Бекас О. О. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: [Навч. посібник] Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2019. 152 с.
6. Бойко В. Ф. Данько В. Ф. Фізична підготовка борців Київ: Олімпійська література, 2020. 224 с.
7. Бойченко Н. В., Чоботько М. А. Оптимізація навчання техніки дзюдо за допомогою вправ з фідболом. Єдиноборства. № 3 (13). 2019. С. 13-20.
8. Болотов О. О., Моргоєв В. Б. Розвиток фізичних якостей юних дзюдоїстів засобами рухливих ігор: Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Випуск 6 (62) 2017. С. 14-16.
9. Верітов О. І. Рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та спрямованість оздоровчо-корекційних заходів борців дзюдо 12-17 років. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2012. № 3. С. 154-163.
10. Дахновський В. С., Новіков А. А. Спортивна боротьба. Київ, 2019. 178 с.
11. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. Київ: Вища школа, 2001. 238 с.
12. Єганов А. В. Управління тренувальним процесом підвищення спортивної

майстерності дзюдоїстів: Автореф. дис. канд. пед. наук. Харків, 2019. 41 с.

13. Єгоров А. Д. Експериментальне обґрунтування шляхів удосконалення швидкісно-силової підготовленості юних борців: Автореф. дис. канд. пед. наук. Київ, 2021. 19 с.

14. Загура Ф. І. Особливості застосування ігор та спеціалізованих ігрових комплексів з борцями-початківцями греко-римського стилю. Молода спортивна наука України: зб. Наук. Пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів. 2018. Вип. 16. Т. 1. С. 94-98.

15. Загура Ф. І. Особливості формування технічної майстерності юних дзюдоїстів ігровим методом: Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 5 (113) 2019. С. 136-139.

16. Захаров Ю. М. Методика розвитку та вдосконалення швидкісно-силових якостей та витривалості у борців. Спортивна боротьба. Київ, 2022. С. 49-51.

17. Захаров Є. Н., Карасьов А. В., Сафонов А. А. Енциклопедія фізичної підготовки (методичні засади розвитку фізичних якостей) Київ, 2017. С 78-79.

18. Казімірко Н. К. Вплив фізичних навантажень на субпопуляційний склад лімфоцитів периферійної крові борців дзюдо в динаміці тренувального макроциклу. Вісник Львівського університету. 2018. Вип. 47. С. 123-129.

19. Коболєв Я. К., Рубанов М. Н., Невзоров В. М. Боротьба дзюдо. Львів: Фізкультура і спорт, 2017. 160 с.

20. Коптов О. В. Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів: Автореф. дис. канд. пед. наук. Київ, 2021. С. 165-166

21. Костюкевич В. М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. Посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД». 2015. 256 с.

22. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.

23. Кузьмов В. В. Спеціальні швидкісно-силові якості та методи їх розвитку. Теорія і практика фізичної культури. 2018, №4. С. 67-69

24. Курінна В. В. Вплив фізичної культури і спорту на організм людини. Теорія та методика фізичного виховання. 2019. № 4. С. 48-50.

25. Ларіонов Г. Е. Методи підвищення швидкісно-силової підготовленості борців підлітків 14-16 років. Одеса, 2016. С. 87-88
26. Латишев С. В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців :автореф. дис. д-ра наук з фіз.вих. і спорту :24.00.01. Київ, 2016. 39 с.
27. Ленц А. Н. Науково-методичні засади підготовки кваліфікованих борців Київ, 2022. 33 с.
28. Маєвська С. М., Гриньків М. Я., Вовканич Л. С., Старостюк Г. К. Модельні характеристики спортсменів окремих видів спорту зі швидкісно-силовою спрямованістю тренувального процесу. Теорія та методика фізичного виховання. 2021. № 3. С. 36-41.
29. Максимов Д. В. Фізична підготовка єдиноборців (самбо та дзюдо). Теоретико-практичні рекомендації. Луцьк, 2021. 160 с.
30. Маліков М. В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті Навчальний посібник (під грифом МОН України). Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 199 с.
31. Маляр Е. І., Маляр Н.С. Методика розвитку рухових якостей юних спортсменів: Методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 29 с.
32. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: Методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 28 с.
33. Марандян К. Н., Бойченко Н. В.. Вдосконалення швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів 15-16 років. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Київ, 2019. С. 48-51.
34. Матвєєв Л. П. Основи загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів. Київ, 2019. 342 с.
35. Махінько М. П., Ставрінов М. Г., Лукіна О. В., Кусовська О. С. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби грекоримської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту. Дніпро. 2019. 57 с.
36. Мороз В. В. Ефективність виконання технічних дій на основі підвищення

швидкісно-силової підготовленості борців: Автореф. дис. канд. пед. наук. Львів, 2019. 24 с.

37. Набатнікова М. Я. Взаємозв'язок рівня різнобічної фізичної підготовленості та спортивних результатів у юних спортсменів. Теорія і практика фізичної культури. Харків. С. 24-28.

38. Набатнікова М. Я. Основи управління підготовкою спортсменів. Харків: Фізкультура і спорт, 2022. 266 с.

39. Орел П. О., Сергєєв В. І., Шапар О. І. Дзюдо "Вако": Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ: Федерація дзюдо України, 2016. 134 с.

40. Паламарчук Ю. Г. Дослідження взаємозв'язків показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 10-12 років. Вісник Запорізького національного університету: Зб. Наук. Пр. Фізичне виховання та спорт Запоріжжя, 2020. № 2(4). С. 176-179.

41. Палецький Д. П., Міхєєв П. П. Основи розвитку фізичних якостей у спортивній боротьбі. Львів, 2016. С. 91-93.

42. Платонов В. Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в Олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література, 2017. 584 с.

43. Пістун А. І. Спортивна боротьба: [навч. Посібник]. Львів: «Тріада плюс», 2018. 862 с.

44. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярі. Київ: Олімпійська література, 2021. 439 с.

45. Станков А. Г., Климін В. П., Письменський І. А. Індивідуалізація підготовки борців. Київ, 2018. 346 с.

46. Станков А. Г. Підготовка дзюдоїстів. Монографія. Київ, 2017. С. 76-78

47. Чумак Ю. А., Ананченко К. В. Організація навчально-тренувального процесу юних дзюдоїстів. Єдиноборства. 2015. С 167-171.

48. Чумаков Є. М. Фізична підготовка борця. Учебний посібник для тренерів. Київ: РГАФК, 2016. 104 с.

49. Шандригось В. І. Значення спеціалізованих рухливих ігор у

технікотактичній підготовці юних борців. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. № 4 (23). Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О., 2017. С. 132-136.

50. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Методичні рекомендації. Тернопіль, 2016. 44 с

51. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник. 2-ге вид. доповнене і перероблене. Тернопіль: Вектор, 2018. 60 с.

52. Шандригось В. І. Спортивна боротьба з методикою викладання: Навчальний посібник. Тернопіль: ТДПУ, 2017. 224 с.

53. Campos, B. T., Nakamura, F. Y., Penna, E. M., Moraes, R. G. S. D., Rodrigues, J. G. D. S., Albuquerque, M. R., & Prado, L. S. (2023). Monitoring Training Loads in Judo Athletes: Different Time Courses of Physiological, Neuromuscular, and Perceptual Responses. *International journal of exercise science*, 16(6), 638-653.

54. Franchini, E., Del Vecchio, F. B., Matsushigue, K. A., & Artioli, G. G. (2011). Physiological profiles of elite judo athletes. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 41(2), 147-166. <https://doi.org/10.2165/11538580-000000000-00000>

55. Kurniawan C, Setijono H, Hidayah T, Hadi H, Sugiharto S. (2021). The effect plyometric training with active-passive recovery for 8 weeks on performance physical abilities male judo athletes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*.25(6), 361-3666. <https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0604>

56. Ouergui I, Ardigò LP, Selmi O, Levitt DE, Chtourou H, Bouassida A, et al. (2020). Changes in Perceived Exertion, Well-Being, and Recovery During Specific Judo Training: Impact of Training Period and Exercise Modality. *Front Physiol.* (11), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fphys.2020.0093>

57. Tavares Junior AC, Drigo AJ. (2017). Application of training periodization models by elite judo coaches. *Arch Budo.* (13), 139-46.

58. Torres-Luque, G., Hernández-García, R., Escobar-Molina, R., Garatachea, N., & Nikolaidis, P. T. (2016). Physical and Physiological Characteristics of Judo Athletes: An Update. *Sports*, 4(1), 20. <https://doi.org/10.3390/sports4010020>