

ЗАСТОСУВАННЯ ІМІТАЦІЙНИХ ТА СТРИБКОВИХ ВПРАВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В ДЗЮДО

Роман Стасюк, к.фіз.вих., доцент

*Сумський державний університет
Суми, Україна*

Вступ. Удосконалення системи підготовки спортсменів у дзюдо є одним із ключових напрямів розвитку сучасної теорії та методики спорту. Це пов'язано з постійним зростанням конкуренції та необхідністю підвищення ефективності тренувального процесу [1; 2; 4]. Основними завданнями підготовки дзюдоїстів є: засвоєння техніки і тактики боротьби; розвиток рухових якостей; формування психологічної стійкості; виховання морально-вольових рис; набуття теоретичних знань і практичного досвіду для успішної участі у змаганнях. Усі ці складові тісно взаємопов'язані та визначають рівень спортивної майстерності [3; 5; 6]. Кожен компонент підготовки впливає на інші. Наприклад, ефективність виконання технічних дій значною мірою залежить від рівня розвитку сили, швидкості та координації. Водночас вдосконалення техніки сприяє більш раціональному використанню фізичних можливостей спортсмена.

Мета дослідження: перевірка ефективності програми вдосконалення підготовки студентської команди з дзюдо з акцентом на розвиток швидкісно-силових якостей.

Методи і організація дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувалися такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, а також проведення педагогічного експерименту. У дослідженні брали участь 18 спортсменів-дзюдоїстів різних вагових категорій та рівнів спортивної підготовленості. Процедура дослідження передбачала проведення педагогічного експерименту, який включав початкове та підсумкове тестування рівня фізичної підготовленості. Упродовж експериментального періоду в тренувальному процесі застосовувалися різні засоби розвитку спеціальних рухових якостей, зокрема швидкісно-силових здібностей і техніко-тактичної підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Протягом основного періоду експерименту в навчально-тренувальний процес було впроваджено спеціалізований комплекс вправ (табл. 1). Він поєднував загальнофізичні швидкісно-силові завдання, такі як пліометричні стрибки та вправи з обтяженнями у вибуховому режимі, зі специфічними засобами дзюдо – інтенсивним виконанням підворотів (учі-комі) з використанням гумових еспандерів для створення додаткового опору. Особлива увага приділялася раціональному поєднанню силової роботи з відпрацюванням техніки кидків, щоб забезпечити перенесення розвинених якостей безпосередньо в умови поєдинку.

Таблиця 1

Зміст експериментальної програми підготовки

Назва вправи	Спрямованість	Дозування
Стрибки з підтягуванням колін до грудей	Вибухова сила ніг	3 серії по 10-12 повт.
Викиди обтяжень (медбол)	Швидкісно-силова підготовка рук	4 серії по 8 повт.
Учі-комі (вхід у кидок) з опором	Спеціальна витривалість та техніка	3 серії по 1 хв (макс. темп)
Стрибки через перешкоди (бар'єри)	Координація та потужність відштовхування	5 бар'єрів, 6 підходів

На заключному етапі було проведено повторне тестування, аналіз отриманих результатів свідчить про позитивну динаміку розвитку швидкісно-силових якостей дзюдоїстів (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка показників швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів (n=18)

Контрольні тести	До експерименту (x±m)	Після експерименту (x±m)	Приріст, %	p
Стрибок у довжину з місця (см)	234,5 ±2,1	248,1 ±1,8	5,8	< 0,05
Вертикальний стрибок (см)	48,3 ±1,5	51,7 ±1,2	7,0	< 0,05
Швидкість виконання учі-комі (кількість за 30 с)	24,2 ±0,8	27,2 ±0,6	12,4	< 0,05

Зокрема, у тесті «стрибок у довжину з місця» середній показник зріс з 234,5±2,1 см до 248,1±1,8 см, що відповідає приросту на 5,8% (p<0,05). Це вказує на підвищення рівня горизонтальної вибухової сили спортсменів. У вертикальному стрибку також зафіксовано достовірне покращення результатів: показники зросли з 48,3±1,5 см до 51,7±1,2 см, що становить приріст 7,0% (p<0,05). Отримані дані свідчать про ефективний розвиток швидкісно-силових можливостей нижніх кінцівок. Найбільш виражені зміни спостерігалися у тесті «швидкість учі-комі», де кількість виконаних повторень за 30 секунд зросла з 24,2±0,8 до 27,2±0,6, що відповідає приросту 12,4% (p<0,05). Це свідчить про суттєве покращення спеціальної швидкісної витривалості та техніко-тактичної підготовленості спортсменів.

Висновки. Результати проведеного дослідження підтвердили ефективність застосування імітаційних та стрибкових вправ у підготовці дзюдоїстів. Впровадження експериментальної програми, спрямованої на розвиток швидкісно-силових якостей, сприяло достовірному покращенню показників фізичної підготовленості спортсменів, що проявилось у зростанні результатів у стрибкових тестах та швидкості виконання учі-комі (p<0,05). Встановлено, що поєднання пліометричних вправ із спеціалізованими імітаційними засобами тренування забезпечує ефективне перенесення розвинених рухових якостей у техніко-тактичну діяльність дзюдоїстів. Найбільш виражені зміни відзначено у показниках спеціальної підготовленості,

зокрема у швидкості виконання технічних дій, що є ключовим фактором успішності у змагальній діяльності.

Список використаної літератури.

1. Алексеев А., Бойченко Н. Програми техніко-тактичної та фізичної підготовки спортсменів в дзюдо з урахуванням їх індивідуальних можливостей. *Проблеми спортивних ігор та одноборств*. 2026. Том 1. С. 10–15.

2. Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Шаверський В. К., Чорна, М. Є. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2022, №14, С. 67–74.

3. Мирошніченко Є., Бойченко Н. Порівняльний аналіз рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок 14–15 років в дзюдо та самбо. *Проблеми спортивних ігор та одноборств*. 2022. Том 1. С. 22–25.

4. Черніков Ю. В., Симонік А. В. Вплив типової програми побудови тренувального процесу на рівень загальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 15-17 років. *Академічні візії*, 2025, №47. <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/2162>

5. Garbeloto T., Franchini E. Training intensity distribution in young judo athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2023. Vol.37, №2. pp. 412–420.

6. Kamandulis S., Dudėnienė L., Sniečkus A., Kniubaitė A., Mickevičius M., Lukonaitienė I., Venckūnas T., Stasiulė L., Stasiulis A. The effects of anaerobic exercises integrated into regular training in experienced judo athletes: running vs. repeated throwing. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2024. Vol. 38, №. 9. pp. 489–495.