

D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B0%20%D0%B7%20%D0%BA%D1%96%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83%202019%D1%81%D0%B6%D0%B0%D1%82%D1%8B%D0%B9.pdf (дата звернення: 17.03.2024).

2. Нероденко В.В. Конкурна підготовка вершника і коня у кінному спорті. Київ, 2009. 208 с.

3. Clayton H., Hobbs S. The role of biomechanical analysis of horse and rider in equitation science. *Applied Animal Behaviour Science*. 2017. 190, P. 123-132. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.applanim.2017.02.011> (дата звернення: 17.03.2024).

4. Heidbuchel A., Van Rossom S., Molenaers N., Minguet P., Jonkers I. Comparison of the effect of dressage rider skill level on physical fitness parameters and posture on an equestrian simulator. *Journal of Equine Veterinary Science*. 2023. 121, 104187. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jevs.2022.104187> (дата звернення: 17.03.2024).

5. Symes D, Ellis R. A preliminary study into rider asymmetry within equitation. *The Veterinary Journal*. 2009. 181 (1). P.34-37. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tvjl.2009.03.016> (дата звернення: 16.03.2024).

6. The Racewood Equestrian Simulators. URL: <https://www.racewood.com/productbrochure.html> (дата звернення: 18.03.2024).

ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДЗЮДОЇСТІВ 14-15 РОКІВ

**Анастасія БЕЗОТОСНА, здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти;**

Науковий керівник: Наталя БОЙЧЕНКО, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. В тезах розкрита важливість розвитку швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів 14-15 років. Описано основні напрямки розвитку швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів етапу спеціалізованої базової підготовки та надано рекомендації.

Ключові слова: дзюдо, швидкісно-силова підготовка, спортсмени, засоби, тренування.

Вступ. Розглядаючи спортивне тренування спортсменів, на спеціалізованій етапі базової підготовки постає питання розвитку швидкісно-силових здібностей. У підлітковому віці в дзюдо тільки за наявності високого рівня швидкісно-силових здібностей постає можливість реалізації технічних засобів і як результат досягнення спортивних результатів. Підбір ефективних засобів та методів спортсменам 14-15 років, може стати запорукою реалізації спортивного потенціалу дзюдоїстів.

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження – визначити ефективні засоби та методи розвитку швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів 14-15 років.

Матеріал та методи дослідження. Методи дослідження: теоретичний аналіз даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Завдання дослідження:

1. Розкрити важливість розвитку швидкісно-силових здібностей в дзюдо.
2. Розглянути засоби та методи розвитку швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів 14-15 років.

Результати дослідження та їх обговорення. В дзюдо, де кожен рух має велике значення, швидка реакція на дії супротивника є ключовою для успіху. Коли суперник робить атаку або намагається здійснити боротьбу за захват, реакція дзюдоїста має бути негайною і точною. Швидка реакція дозволяє уникнути небезпеки та відповісти або контратакувати відразу, що може визначити результат бою в дзюдо, де кожне падіння може бути останнім [2].

Крім того, швидка реакція на рух супротивника дозволяє дзюдоїстам зберігати ініціативу в сутичці, використовуючи моменти слабкості або невдалих атак супротивника для влучних контратак. Чим швидше дзюдоїст здатний реагувати на рухи опонента, тим більше можливостей у нього здобути перемогу, саме тому швидкісні здібності такі важливі [2].

Важливим доповненням до арсеналу розвинених якостей є сила, як здатність до супротиву фізичному навантаженню (діям суперника), за рахунок м'язових зусиль. Швидкі реакції та технічні дії не гарантують результату, без достатнього підкріплення силою. В процесі тренувальної, чи змагальної сутички в дзюдо перевагу здобувають спортсмени, що мають кращі показники сили, що впливає на силу з якою виконують кидки та на можливість спинити атаку суперника. Сукупність наведених факторів, дає змогу досягнути кращого результату в боротьбі. Для розвитку швидкісних здібностей застосовують вправи, які мають відповідати хоча б трьом умовам: 1) можливості виконання вправ із максимальною швидкістю; 2) засвоєння вправи має бути настільки повною, щоб головну увагу можна було б сконцентрувати тільки на швидкості її виконання; 3) під час тренування не повинно відбуватись зниження швидкості виконання вправ [1].

Зниження швидкості рухів свідчить про необхідність зупинити тренування цієї якості, тому що у даному випадку вже починається робота над розвитком витривалості. Засобами розвитку сили м'язів є різні силові вправи, серед яких можна виділити три їх основних види [1]:

- 1) Вправи із зовнішнім опором.
- 2) Вправи з подоланням ваги власного тіла.
- 3) Ізометричні вправи.

Одним з ключових елементів успішної техніки у дзюдо є спроможність швидко адаптуватися до рухів та дій супротивника. Дзюдоїст повинен бути готовим виконати техніку у будь-який момент, навіть якщо ситуація зміниться

в ході бою, у віці 14-15 років відсутність належної швидкісно-силової підготовки унеможливлює використання доступної техніки [3].

З метою покращення і розвитку швидкісно-силової підготовки підлітків в дзюдо, використовують спеціальні та загальні методи тренування. Загальні методи використовуються на розминці та на початку основної частини тренування.

Загальні вправи на розвиток швидкісно-силової підготовки включають вправи з інших видів спорту і мають короткий термін виконання. Наприклад, згинання розгинання рук в упорі лежачи за 15 секунд, чи вправи на скручування з положення лежачи на спині за 30 секунд – ці вправи несуть в собі швидкісно-силовий характер короткострокової дії і дозволяє розвивати ці якості для тих чи інших груп м'язів, що покращує загальний рівень підготовки [1].

Спеціально підготовчі вправи на розвиток швидкісно-силової підготовки мають таку ж обмежену у часі специфіку, але на відміну від загально підготовчих вправ, має за основу змагальну специфіку дзюдо. Зазвичай вправи такої спрямованості використовуються на тренуванні в основній частині тренування. Прикладом таких вправ є учі-комі (заходи на кидок в стійці) на швидкість за 15 секунд; учі-комі з партнером, що надає супротив або з двома опонентами, на одному виконують рухову дію, інший притримує спортсмена, що атакує за пояс (для збільшення супротиву) на швидкість за 15 секунд; учі-комі з джгутами на швидкість 15-20 секунд; заходи на утримання на час; виходи з утримань за обмежений час; тренувальна сутичка з атаками за командою до 1 хв [2, 3].

Чітким правилом розвитку швидкості та швидкісно-силових здібностей лишається достатній відпочинок, якщо темп знижується вправу потрібно спиняти та помірність фізичного навантаження, якщо спортсмен не може рухатися з достатньою швидкістю- обтяження потрібно зменшити.

Для розвитку швидкісно-силових здібностей, кращим методом буде інтервальний, де чергуються і є регламентованою фази роботи та відпочинку. Перевагою цього методу перед безперервним та ігровим в тому, що він не має протиріч з правилами розвитку швидкісно-силових якостей, а можливість регламентувати відпочинок до відновлення сприяє розвитку цих якостей як найкраще.

В підлітковому віці 14-15 років, як правило у спортсменів спостерігається активна спортивна діяльність, на цьому етапі зазвичай спеціальної базової підготовки, на перший план виходять спеціальні вправи наближені до змагальної діяльності, в зв'язку з чим кількість загально-підготовчих вправ знижується на користь спеціально-підготовчих. Достатня кількість вправ спеціальної спрямованості, сприяє розвитку фізичних якостей та покращує спортивний результат саме в обраному виді спорту.

Висновки. Отже, швидкісно-силові якості у дзюдоїстів 14-15 років слід розвивати на фоні відпочинку, не довше ніж настапає втома і зі заздалегідь вивченими технічними прийомами та діями. В зв'язку зі збільшенням змагального навантаження більше уваги слід приділити спеціально-

підготовчим вправам. Використовувати інтервальний метод розподілу навантаження з короткими регламентованими фазами роботи 15-20 хвилин та відпочинком до стану відновлення.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Планується дослідження впливу комплексів спеціальних вправ швидкісно-силового характеру на тренувальну і змагальну діяльність дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Список використаної літератури.

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня. 2020. 704 с.
2. Приходько П. Ю. Особливості швидкісно-силової підготовки студентів-дзюдоїстів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2018. № 4(98). С. 127–129.
3. Соболенко А. І., Туряниця І. С. Особливості планування засобів швидкісно-силової підготовки в дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2017. №5 (87). С. 96–98

МОДЕЛЬ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ САМБІСТІВ ДО 64 КГ

Наталя БОЙЧЕНКО, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. В статті на основі аналізу змагальної діяльності самбістів вагової категорії до 64 кг здійснено часовий та якісний аналіз сутичок. Проаналізовано характер отриманих зауважень під час змагань самбістами. На основі аналізу відеозаписів сутичок розроблено модель показників змагальної діяльності самбістів вагової категорії до 64 кг, що включає технічні дії в положеннях стойка, партер та лежачи.

Ключові слова: самбо, модель, показники, змагальна діяльність, технічні дії.

Вступ. Процес моделювання змагальної діяльності в єдиноборствах дозволяє підвищити ефективність підготовки до стартів. Створені моделі дозволяють підготуватися до конкретних суперників, адаптувати свої можливості та стратегії у відповідності конкретних умов чи правил змагань, покращити процес вдосконалення техніко-тактичної майстерності, аналізувати різні сценарії сутичок з різними суперниками за стилем ведення боротьби тощо [2].

Моделювання змагальної діяльності та техніко-тактичної підготовки привертає увагу дослідників з різних видів боротьби [1, 3, 4]. Автори відзначають, що створення моделей спрямованих на вдосконалення техніко-тактичної майстерності та змагальної діяльності борців допомагають аналізувати різні технічні прийоми та виявляти їх ефективність у змагальних