

– 220 %, сидячи – 140 %, сидячи з нахилом вперед – 185 %, сидячи з нахилом вперед, у руках вага 275 %.

Список використаної літератури

1. Александрович Р. Малий атлас з анатомії. К.: Медицина. 2017. 136 с.
2. Атлас физиологии человека. Схемы. Таблицы. Рисунки. (автори: Малоштан Л.Н., Жегунова Г.П., Рядних Е.К., та ін. / Учебное пособие под ред. Малоштан Л.Н. 0Харьков: «БУРУН и К», 2014. 416 с.
3. Васильева Людмила. Прикладная кинезиология. Восстановление тонуса и функций скелетных мышц. К.:В-во: Форс. 2019. 304 с.
4. Вайда Т.С. Долікарська допомога. В-во: Олді+. 2019. 874с.
5. Основи медичних знань та долікарської допомоги. Підручник для студ.вищих навч.закладів III-IV рівнів акредитації/ Федонюк Я.І. та ін. Навчальна книга. Богдан, 2017. 728 с.

Богдан Возняк,

здобувач першого курсу магістратури спеціальності 017 фізична культура і спорт, освітньо-професійна програма «фізична культура і спорт», Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник:

Василь Яковів,

старший викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту, Західноукраїнський національний університет

ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ

Основи фізичної підготовки вже значною мірою вивчені, оскільки наукові дослідження теорії та методики різних видів боротьби вже мають досить тривалу історію [4]. Основу сучасної фізичної підготовки борців необхідно розглядати через призму структурно-функціонального складу системи інтегральної підготовки [1].

Особливого значення має розгляд специфіки спортивно важливих фізичних якостей, необхідних у спортивній боротьбі. На думку фахівців, для борців необхідний весь комплекс базових фізичних якостей (сила, витривалість,

спритність, швидкість, гнучкість) [2, 3]. Водночас слід враховувати специфіку рухових дій та характер навантаження спортсмена під час боротьби.

У спортивній боротьбі прийнято особливо виділяти комбінації силової та швидко-силової діяльності, що виконується із змінною інтенсивністю. Характерна також зміна пози тіла, її статодинамічна характеристика.

У практиці спорту, зокрема й у дзюдо, використовуються досить ефективні шляхи виховання спеціальних фізичних якостей. На тренуваннях із фізичної підготовки застосовують різні за характером фізичні вправи. Для розвитку абсолютної сили використовують вправи різних режимів, з подоланням певної ваги, для розвитку спеціальної сили застосовують вправи вибухового і швидко-силового характеру [3].

Силові вправи і особливо вправи на витривалість мають менш широкий вплив на фізичний розвиток і є доповненням до загального фізичного розвитку дзюдоїстів. Тому виховувати фізичні якості необхідно так, щоб вони були гармонійно взаємопов'язані у необхідному співвідношенні, додна з одною [94].

Для розвитку спеціальних фізичних якостей підбираються вправи ациклічного характеру, які поєднуються з прийомами змагальної техніки.

Усі види швидко-силових якостей у дзюдо виявляються у складній взаємодії та визначаються специфікою змагальної діяльності дзюдоїстів та рівнем розвитку інших фізичних якостей. Прояв м'язової сили залежить багатьох компонентів: фізіологічного поперечника м'язів; від концентрації нервових процесів; біохімічних процесів у працюючих м'язах; від ступеня стомлення, від довжини плечей важелів; включення у роботу великих чи дрібних м'язів тощо [4].

Для дзюдоїстів найяскравіше проявляються напруження вибухового характеру. «Вибухова сила», характеризується максимальним зусиллям у мінімальний проміжок часу. Рівень прояву вибухової сили тісно

взаємопов'язаний з допоміжними вправами.

Допоміжними вправами впливають на невеликі групи м'язів. Ці вправи є доповненням до комплексних і дозволяють їх краще виконувати. У тренувальному процесі велику роль відіграють вправи загального характеру. Незначні за навантаженням вони дозволяються організму підготуватися до основної роботи, носять розігрівачий ефект і дозволяють попередити травми [2].

Поряд із цим у структурі фізичної підготовки дзюдоїстів виділяються такі фактори [3]:

- 1) спеціальна фізична підготовленість на основі високого рівня розвитку швидкісно-силових якостей;
- 2) силова підготовленість з урахуванням антропометричних показників;
- 3) силова витривалість на основі технічної майстерності;
- 4) швидкісні можливості.

На думку ряду авторів, високий рівень розвитку витривалості та швидкісно-силових якостей борців є основою для підвищення їхньої техніко-тактичної майстерності. Це підтверджується наявністю статистично достовірною позитивною кореляцією між ефективністю виконання технічних дій, рівнем спеціальної витривалості та швидкісно-силовою підготовленістю борців [1, 3].

Але дії борців вимагають не лише сили, а й високої швидкості. У спортивній боротьбі потрібні такі прояви швидкості, як швидкість реакції (приблизно 0,18–1,00 с), швидкість одиночного руху, частота рухів, і навіть комплексні форми швидкості – швидкість тактичної дії, контратакуючих прийомів, захисних процесів, комбінацій. У процесі фізичної підготовки, накопиченого досвіду змагань у спортсменів виробляється здатність до екстраполяції, рефлексії, що забезпечує успішну підготовку та застосування

швидких дій борцями [2].

У дзюдоїстів основним засобом виховання спеціальної фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі служать силові та допоміжні вправи, що відрізняються більшим ступенем м'язової напруги, ніж змагальні вправи. До силових вправ відносять вправи з різними навантаженнями та статичною напругою.

В даний час у тренувальному процесі при розвитку спеціальних фізичних якостей використовуються різні засоби функціональної підготовки, які допомагають зіставити необхідний режим роботи м'язових зусиль на етапі спортивного вдосконалення та технічної підготовки дзюдоїстів, оптимальний режим роботи повинен бути в межах 160-165 уд./хв., у вправах швидко-силового характеру – 155–160 уд./хв., силового характеру – 150–155 уд./хв.

Особливу роль для дзюдоїстів у їхній фізичній підготовці грають тренажерні пристрої, що полегшують умови вдосконалення технічної дії або створюється еталонний алгоритм виконання різних кидків. Спеціальні тренажерні пристрої дозволяють значно підвищити рівень, як технічного арсеналу, так і спеціальної фізичної підготовки, залежно від інтенсивності навантаження та підбору обтяжень [2].

Нижче наведемо приклади спеціальних тренажерних пристроїв, що використовуються у багаторічній підготовці дзюдоїстів: електромагнітний манекен, гумовий самбіст, інерційний динамограф, круглий джгутовий комплекс, жорсткі еспандери, розумний манекен, важкоатлетичний комплексний тренажер.

Застосування нових тренажерних пристроїв дозволяє обійти цілу низку труднощів традиційної системи формування та вдосконалення рухових навичок, націлених на зростання спортивної майстерності. Особливим моментом у використанні тренажерних пристроїв у дзюдоїстів є їхня комплексність,

динамічна робота виконується як єдиний процес за певними алгоритмами.

Всі фізичні якості виявляють себе комплексно через спортивну техніку, спроба виділення лише однієї з якісних сторін у структурній композиції руху практично нереальна через неможливість ізолюватися від поєднання впливу інших. У сучасних умовах для проведення борцівських поєдинків характерний високий рівень інтенсивності рухової діяльності [1–3].

Важливу роль у підготовці дзюдоїстів грає змагальна практика. Успішність участі у змаганнях забезпечується високим рівнем загальної та спеціальної підготовки борців, тому пропорційність використання засобів тренування має бути адекватною значущості турніру. Змагання є результатом спортивного циклу для спортсменів, вони відображають результат їхньої фізичної, технічної та психологічної підготовки. З іншого боку, не можна не відзначити їх первинність, адже саме змагання визначають спрямованість майбутнього тренувального навантаження та визначають недоліки технічної та спеціальної фізичної підготовки після аналізу виступу на змаганнях [4].

Отже, можна зробити такі висновки:

1. У дзюдо вимоги до всіх фізичних якостей пред'являються в однаковій мірі. Досягти стабільного результату у боротьбі за рахунок лише однієї переваги в силі, витривалості чи спритності неможливо. Односторонній розвиток фізичних якостей до певної міри накладає свій відбиток на стиль і характер боротьби дзюдоїста, на його тактико-технічну майстерність і не може бути досить ефективним.

2. У практиці підготовки дзюдоїстів навчально-тренувальних груп використовують методичні прийоми для видозміни вивчених дій: використання нестандартних вихідних положень, імітаційне виконання завдань, зміна темпу та швидкості рухів, зміна просторових кордонів, зміна способів виконання вправ, зміна протидії при виконанні групових або парних вправ, ускладнення

вправи додатковими рухами, виконання часто використовуваних вправ у невідомих попередньо поєднаннях, виконання завдань при різному ступені загальної втоми, виконання спеціальних завдань за наявності збиваючих факторів, комбіновані вправи – поєднання кількох завдань та їх послідовне виконання.

Список використаної літератури

1. 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) 2015. С. 14–16.
2. 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.
3. Паламарчук Ю. Г., Бекас О. О. 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, 2010. № 2(4). С. 176–179.
4. Мельник В. В. Методичні рекомендації з курсу підвищення спортивної майстерності борців-дзюдоїстів / В.В. Мельник. Вінниця: ВДПУ, 2011. 24 с.

Анастасія Коваль,
здобувачка першого курсу магістратури
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник:
Неля Маляр,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет

ВИМОГИ ДО ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

БАСКЕТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД

У сучасних умовах усі педагогічні дослідження у сфері загальної фізичної