

4. Головкіна В., Сальникова С., Бойко М., Пуздімів М. Вплив занять плаванням на фізичний стан дітей 11-12 років з порушенням постави. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2022 . №13(32). С.271-279. DOI:10.31652/2071-5285-2022-13(32)-271-279

5. Сальникова С., Головкіна В., Пуздімів М., Гончарук Я. Вплив занять плаванням з елементами аквафітнесу на функціональну підготовленість дітей 11-15 років з наслідками бронхо-легеневих захворювань. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*, 2023. №15(34), с. 459–468. doi: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-459-468.

ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ СИЛОВОГО ТРЕНІНГУ В ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

Гуцалюк Юлія, Лобода Назар

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики фізичного виховання
dekykovliv576@gmail.com*

Анотація. У статті розглянуто сучасні напрями силових тренувань, відповідні сучасним вимогам до рівня фізичної підготовки дзюдоїстів 15-16-річного віку.

Ключові слова: фізична підготовка, силовий тренінг, фізичні якості, тренувальний процес, юні спортсмени.

Summary. Hutsaliuk Yu., Loboda N. *Application of Strength Training Exercises in Organizing the Training Process of Young Judokas.* The article considers modern directions of strength training, corresponding to modern requirements for the level of physical training of judoists aged 15-16.

Keywords: physical training, strength training, physical qualities, training process, young athletes.

Постановка проблеми. Конкуренція в сучасних єдиноборствах є причиною правил, що часто змінюються, які роблять змагання більш видовищними, динамічними і зрозумілими, а значить конкурентноздатними. Зазвичай засоби та методи фізичної підготовки юних дзюдоїстів підбираються тренерами з особистого досвіду або методичного забезпечення для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, але правила змагань щорічно зумовлюють необхідність коригування тренувального процесу.

Обговорення. Аналіз наукової літератури [1, 4] показав, що у єдиноборствах потрібен комплексний прояв силових здібностей.

У роботі [5] встановлено, що спеціальна фізична підготовка спортсмена повинна ґрунтуватися на принципі динамічної відповідності – структура силової вправи має бути схожою на змагальну вправу. Крім того, учені зазначили, що засоби та методи силового тренування мають бути адекватні режиму роботи рухового апарату у спеціалізованій вправі та сприяти його вдосконаленню. Розглянувши програму підготовки по дзюдо у ДЮСШ, ми з'ясували, що для розвитку силових здібностей у юних борців застосовуються вправи з обтяженням вагою власного тіла та вправи із зовнішніми обтяженнями, використовується гімнастичне обладнання, гумові амортизатори, штанги, гирі, гантелі, тренажери, вага партнера.

Для вивчення можливості використання силових вправ, що найбільше відповідають вимогам фізичної підготовки дзюдоїстів 15-16-річного віку, ми розглянули сучасні напрямки силових тренувань. Аналіз наукових статей [3, 4] показав, що до цих напрямків належать: бодібілдинг, пауерліфтинг (силове триборство), калістеника, гирьовий спорт. Також ми розглянули види фізкультурно-спортивної діяльності, в основі яких лежать гібридні (комплексні) тренування.

На підставі вивчених робіт, ми зробили висновок, що для побудови процесу фізичної підготовки дзюдоїстів 15-16-річного віку найдоцільніше використовувати вправи, запозичені з калістеники, гирьового спорту, кросфіту, тому що ці напрямки силових тренувань дозволяють розвивати всі види силових здібностей, які необхідні борцю у його змагальній діяльності. Крім того, вправи, запозичені із зазначених напрямків силових тренувань, при грамотній побудові навчально-тренувального процесу дозволяють розвивати необхідні єдиноборцям механізми енергозабезпечення рухової діяльності.

Надалі необхідно визначити силові вправи, що сприяють розвитку тих м'язів, які сприяють успішній діяльності в дзюдо. Ці вправи повинні виконуватися в режимах, що дозволяють паралельно розвивати швидкісно-силові здібності, вибухову силу, силову витривалість і не повинні негативно впливати на координаційні здібності.

Рекомендації. Вважаємо, що фізична підготовка дзюдоїстів 15-16-річного віку повинна будуватися на базі всебічного розвитку силових здібностей з використанням вправ калістеники, пауерліфтингу, кросфіту та гирьового спорту. Ці вправи повинні мати високий ступінь позитивного перенесення, мати низькі вимоги до відновлення і базуватися на наявних рухових навичках.

Література

1. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: навч. посібник. Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. 152 с.
2. Полілуєва І. В., Білова М., Хуртенко О. Емоційно-вольова регуляція у підлітків засобами фізичної культури та спорту. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10(28). С. 634-646.
3. Рибалко П. Ф., Хуртенко О., Харченко С., Дмитренко С., Науковий А. Педагогічні умови формування технічної майстерності

здобувачів вищої освіти, які займаються гирьовим спортом. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. № 80, Т. 2. С. 91-96.

4. Хацаюк О. В., Ананченко К. В., Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Бойченко Н. В. Дослідження технічного арсеналу бійців ММА високої кваліфікації. *Єдиноборства*. 2020. № 3(17). С. 92-105.

5. Prontenko K., Griban G., Plachynda T., et al. Model characteristics of sportsmen' preparedness in kettlebell lifting. *Balt J Health Phys Act*. 2020;12(3):92-102.

АНАЛІЗ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Дідик Тетяна, Кульчицька Ірина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики спорту*

ztat261@gmail.com

iravin82@gmail.com

Анотація. Наукове дослідження присвячене вивченню питання побудови тренувального процесу юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки з урахуванням майбутньої спеціалізації у видах легкої атлетики.

Результати проведеного дослідження доповнюють методику побудови спортивного тренування, дають можливість використовувати нові підходи до модернізації змісту тренувального процесу юних спортсменів на основі використання індивідуального підходу.

Ключові слова: легка атлетика, юний спортсмен, етап початкової підготовки, тренувальний процес, загальна фізична підготовленість, спеціальна фізична підготовленість, індивідуальний підхід.

Summary. Didyk T., Kulchytska I. Analysis of the construction of the training process of young athletes at the stage of initial training in track and field athletics. The scientific research is devoted to the study of the issue of building the training process of young athletes at the stage of initial training, taking into account future specialization in track and field athletics.

The results of the conducted research complement the methodology for building sports training make it possible to use new approaches to modernizing the content of the training process of young athletes based on the use of an individual approach.

Keywords: track and field athletics, young athlete, stage of initial training, training process, general physical fitness, special physical fitness, individual approach.