

## ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЯКОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ ТА ЇХ РОЗВИТОК НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

АЛЛА СОЛОВЕЙ

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Підготовленість спортсменів має чотири відносно самостійні сторони: фізичну, технічну, тактичну, психічну. Їх правильна оцінка упорядковує уявлення про складники спортивної майстерності, дає змогу, певною мірою, систематизувати засоби і методи їх вдосконалення. Разом з цим в тренувальній і, особливо, змагальній діяльності жодна з цих сторін не проявляється ізольовано. Вони об'єднуються в складний комплекс, спрямований на досягнення найвищих спортивних результатів.

Сучасний спорт характеризується ранньою спеціалізацією і тому на етапах початкової підготовки закладається фундамент технічної майстерності. Зростаючі вимоги до спеціальної підготовки відповідно впливають на розвиток фізичних кондицій.

Дзюдо є молодим видом спорту у нашій країні. Наявні наукові дослідження в дзюдо були спрямовані на вивчення фізичної та технічної підготовки на етапах розширеної базової підготовки (Г.П.Пархоменко, 1993, Ю.А.Балабан, 1995). Проте, на даний час не достатньо розроблені загальні програми і підходи до тренувальних занять. В останні роки все гостріше ставиться питання про оволодіння технікою дзюдо, користуючись системою кольорових пасків (Г.П.Пархоменко, 1993, Г.М.Арзютов, 1997).

Відомо, що технічно - тактична майстерність тісно пов'язана з розвитком швидкісн-силових якостей. Важливою є проблема методики розвитку швидкісно - силових якостей на етапі спеціалізованої базової підготовки. Аналіз науково - методичної літератури показав, що розробки методик

швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів, які б відповідали змісту державної програми для ДЮСШ з оволодіння технікою дзюдо, відсутні. Це, в свою чергу, знижує ефективність навчання та вдосконалення техніки дзюдо.

Методики швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів, які розробляються нами, відповідають змісту державної програми для ДЮСШ з оволодіння технікою дзюдо та враховують специфіку роботи окремих груп м'язів у технічних прийомах, підвищують ефективність технічної підготовки спортсменів.

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ В ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ**

**ЛЮДМИЛА СИДОРЕНКО**

*Вінницький державний педагогічний інститут*

Для забезпечення оптимального тренувального впливу в підготовці борців використовуються різноманітні засоби, спрямовані на покращання фізичної, техніко-тактичної підготовленості. Однак, методик, які б ефективно комплексно вирішували більшість завдань тренувального процесу на даний час немає. Тому метою нашого дослідження було розробка методики підвищення рівнів різних сторін підготовленості юних дзюдоїстів на основі стимулювання творчої активності тих, хто займається.

**Методика дослідження.**

Серед засобів, які здатні підвищити рівень фізичної підготовленості на основі творчої активності в спортивному тренуванні юних борців були застосовані також і технічні засоби навчання (комп'ютерна та відео техніка, тренажерні засоби). Серед основних завдань потрібно було вирішити: