

ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ДЗЮДОЇСТІВ

Ржепко Вячеслав, Дмитренко Світлана

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики фізичного виховання
sdmitrenko73@gmail.com*

Анотація. Для ефективної змагальної діяльності спортсменів рекомендується цілеспрямоване використання сучасних засобів для покращення швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів.

Ключові слова: спорт, дзюдо, швидкісно-силові якості.

Summary. **Rzhepko V., Dmytrenko S. Characteristics of the development of speed and strength qualities of judo players.** For effective competitive activity of athletes, it is recommended to purposefully use modern means to improve the speed and strength training of judokas.

Keywords: sports, judo, speed and strength qualities.

Постановка проблеми. Спортивна боротьба на сучасному етапі її розвитку відрізняється високими вимогами до різних сторін підготовленості спортсменів. Особлива увага приділяється фізичній підготовці. Здатність вибірково проявляти значні м'язові зусилля дає змогу борцям успішно виконувати комбінації, вчасно застосовувати контрприйоми, що значно підвищує надійність реалізації технічних дій. Високий рівень фізичної підготовленості визначається достатньою функціональною готовністю борця до інтенсивних фізичних навантажень, що в цілому позитивно впливає на його змагальну діяльність. [1,3]

Обговорення. Важливість швидкісно-силової підготовки для кваліфікованих юних дзюдоїстів не викликає сумнівів, так як подальше зростання рівня техніко-тактичної майстерності базується на високому потенціалі їх фізичної підготовленості. Якщо не застосовувати концентрованого поглибленого тренування швидкісно-силової спрямованості, то в процесі вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів не відбудеться значного підвищення рівня розвитку швидкісно-силових якостей.

Як зазначає Паламарчук Ю.Г [2], найкращим засобом спеціальної швидкісно-силової підготовки є змагальні вправи. Але в практиці часте їх використання пов'язане з великими витратами нервової та фізичної енергії. У зв'язку з цим в тренуваннях застосовуються вправи, що впливають з різним ступенем на окремі параметри змагального руху. Тому необхідно ретельно підбирати засоби, що враховують специфічність і локальність впливів.

Рекомендації. Тому цілеспрямоване використання сучасних засобів для покращення швидкісно-силової підготовленості на етапі попередньої базової підготовки є одним з необхідних принципів тренувального процесу кваліфікованих юних дзюдоїстів.

Література

1. Кіндзер Б. М., Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Книш С. І., Дишко О. Л., Беседа Н. А. Перспективи впровадження національних однокласників в систему фізичної культури учнів та учениць «нуш» // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. – Випуск 2 (146) 22. – С.48-55
2. Паламарчук Ю.Г. Дослідження взаємозв'язків показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 10–12 років / Ю.Г. Паламарчук, О.О. Бекас // *Вісник Запорізького національного університету: Зб. наук. пр. Фізичне виховання та спорт*. – Запоріжжя, 2010. – № 2(4). – С. 176–179
3. Tamara Kutek, Rustam Akhmetov, Vladimir Potop, Viktor Kostiukevych, Mykola Mykula, Inna Vovchenko, Victor Shaverskyi, Inna Asauliyuk, Svitlana Dmitrenko, Yuriy Nabokov, Vasiliy Tolkach. Improving the Technology for Managing the Training Process of Qualified Athletes // *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. – 2019. – Vol 19 (Supplement issue 6),– P. 2200-2205

СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Рогаль Ірина

*Вінницький торговельно-економічний інститут Державного
торговельно-економічного університету
Кафедра фізичного виховання та спорту
Roghaly5@gmail.com*

Анотація. В ході дослідження головною метою слугувало формування переліку основних викликів і проблем, що постають перед здобувачами вищої освіти та викладачами в період дистанційного навчання.

Досягнення поставленої мети передбачалось шляхом застосування загальнонаукових методів, а саме: аналізу, систематизації та узагальнення. До числа джерел для підґрунтя аналізу належали наукові публікації та тенденції у відгуках здобувачів освіти.