МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота магістра

на тему **РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ ЗАСОБАМИ ОДНОБОРСТВ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0179-ф-з

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

О.В. Оніщенко

Керівник доцент, к.п.н. Омельяненко Г.А.

Рецензент професор, д.п.н. Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт .

(код та назва)

Освітня програма фізичне виховання .

(код та назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П. Конох

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

ОНІЩЕНКУ ОЛЕГУ ВАДИМОВИЧУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(прізвище, ім’я, по батькові)

1. Тема роботи (проекту) Розвиток силових здібностей у студентів коледжу засобами одноборств

керівник роботи Омельяненко Галина Анатоліївна к.пед.н., доцент затверджені наказом ЗНУ від 30.06.2020 року №925-с

2. Строк подання студентом роботи 20 листопада 2020 року

3. Вихідні дані до проекту (роботи). Визначено, що заняття з дзюдо мають значний вплив на розвиток силових здібностей студентів. Достовірний приріст показників студентів ЕГ спостерігався за всіма тестами визначення показників силових здібностей. Так найбільший відносний приріст спостерігався у студентів ЕГ у показниках тесту «Присідання на одній нозі: ліва нога, разів» - 32,64 %; найменший відносний приріст спостерігався у студентів КГ у показниках тесту тесту «Станова сила» 3,56%. Виявлено достовірні відмінності показників студентів експериментальної групи у порівнянні з результатами студентів контрольної групи.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1) Здійснити теоретичний аналіз стану проблеми дослідження; 2) Визначити особливості розвитку силових здібностей студентів коледжу засобами дзюдо. 3). Експериментально обґрунтувати ефективність впливу занять з дзюдо на розвиток силових здібностей студентів коледжу.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 7 таблиць, 4рисунок, 58 літературних посилань

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посадаконсультанта | Підпис, дата |
| завданнявидав | завданняприйняв |
| Вступ | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Огляд літератури  | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Завдання, методи та організація дослідження | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Результати дослідження | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Висновки  | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |

7. Дата видачі завдання 25 вересня 2019 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | вересень, 2019 |  |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи  | вересень-жовтень 2019 |  |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження  | жовтень, 2019 |  |
| 4 | Проведення власних досліджень | вересень 2019-травень 2020 |  |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | червень 2020 |  |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | вересень-жовтень 2020 |  |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | листопад 2020 |  |
| 8 | Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії | згідно графіка |  |

Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Оніщенко

(підпис)

Керівник роботи (проекту) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.А. Омельяненко

 (підпис)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.О. Коваленко

 (підпис)

ЗМІСТ

[Реферат 5](#_Toc57821093)

[Аbstract 6](#_Toc57821094)

[Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів 7](#_Toc57821095)

[Вступ 8](#_Toc57821096)

[1 Огляд літературних джерел 10](#_Toc57821097)

[1.1 Фізичне виховання в умовах вищих закладів освіти 10](#_Toc57821098)

[1.2 Розвиток силових якостей у студентів коледжу засобами дзюдо 22](#_Toc57821099)

[1.2.1 Історія виникнення і розвитку дзюдо як виду спорту 22](#_Toc57821100)

[1.2.2 Особливості силовой підготовки дзюдоїстів 27](#_Toc57821101)

[2 Завдання, методи та організація дослідження 39](#_Toc57821102)

[2.1 Завдання дослідження 39](#_Toc57821103)

[2.2 Методи дослідження 39](#_Toc57821104)

[2.3 Організація дослідження 42](#_Toc57821105)

[3 Результати дослідження 45](#_Toc57821106)

[Висновки 58](#_Toc57821107)

[Перелік посилань 61](#_Toc57821108)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота – 66 сторінок, 6 таблиць, 1 рисунок, 58 літературних посилань.

Об’єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів коледжу.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність впливу занять з дзюдо на розвиток силових здібностей студентів коледжу.

Методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи визначення рівня розвитку силових здыбностей, методи математичної статистики.

Визначено, що заняття з дзюдо мають значний вплив на розвиток силових здібностей студентів. Достовірний приріст показників студентів експериментальної групи спостерігався за всіма тестами визначення показників силових здібностей. Так найбільший відносний приріст спостерігався у студентів експериментальної групи у показниках тесту «Присідання на одній нозі: ліва нога, разів» – 32,64 %; найменший відносний приріст спостерігався у студентів контрольної групи у показниках тесту тесту «Станова сила» 3,56%. Виявлено достовірні відмінності показників студентів експериментальної групи у порівнянні з результатами студентів контрольної групи: у тесті «Кистьова динамометрія: права рука, кг» (t=2,71 при Р˂0,05); тесті «Кистьова динамометрія: ліва рука, кг» (t=2,38; Р˂0,05); «Станова сила, кг» − t=2,35( Р˂0,05);у тесті «Присідання за 20 с, разів» (t=2,71 при Р˂0,05); тест «Згинання і розгинання рук лежачи за 20 с, разів» (t=2,18; Р˂0,05); тесті «Присідання на одній нозі: права нога, разів» (t=2,63 при Р˂0,05); тесті «Присідання на одній нозі: ліва нога, разів» (t=2,12 при Р˂0,05); «Піднімання тулуба (руки на грудях), разів» (t=2,50 при Р˂0,05).

СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ, СТУДЕНТИ, ДЗЮДО, РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ, СПОРТ

ABSTRACT

Thesis – 66 pages, 7 tables, 1 figure, 58 literary references.

The object of research is the process of physical education of college students.

The purpose of the study is to substantiate the effectiveness of the impact of judo classes on the development of strength abilities of college students.

Research methods - theoretical analysis and generalization of scientific and methodological sources on the research topic, pedagogical observations, pedagogical experiment, methods for determining the level of development of strength abilities, methods of mathematical statistics.

It is determined that judo classes have a significant impact on the development of students' strength abilities. A significant increase in the performance of students in the experimental group was observed in all tests to determine the performance of strength abilities. Thus, the largest relative increase was observed in students of the experimental group in the test «Squats on one leg: left leg, times» - 32.64%; the smallest relative increase was observed in students of the control group in the test score «State Power» 3.56%. Significant differences in the performance of students in the experimental group compared with the results of students in the control group: in the test «Wrist dynamometry: right hand, kg» (t = 2.71 at P˂0.05); tests «Wrist dynamometry: left hand, kg» (t = 2.38; P˂0.05); «Position force, kg» t = 2.35 (P˂0.05), in the test «Squats for 20 s, times» (t = 2.71 at P˂0.05); test «Flexion and extension of the arms lying down for 20 s, times» (t = 2,18; P˂0,05); tests «Squats on one leg: right leg, times» (t = 2.63 at P˂0.05); tests «Squats on one leg: left leg, times» (t = 2.12 at P˂0.05); «Lifting the torso (hands on chest), times» (t = 2.50 at P˂0.05).

STRENGTH ABILITIES, STUDENTS, JUDO, DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES, SPORTS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ЕГ – експериментально группа

КГ – контрольна группа

КЕ – кінець експерименту

ПЕ – початок експерименту

М – середня арифметична

m – похибка середньої арифметичної величини

Р – рівень статистичної значущості

tрозр – критерій достовірності Стьюдента

ВСТУП

На сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфери, в тому числі галузі фізичної культури та спорту назріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів та засобів удосконалення процесу фізичного виховання молоді. Фізична культура і спорт є одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді. При нинішньому дефіциті рухової діяльності, якому підвладні майже всі вікові групи населення, процес підвищення рівня працездатності та навчально-трудової активності студентів набуває великого значення. Багато студентів вищих навчальних закладів мають відхилення в стані здоров'я, фізичному розвитку та фізичній підготовленості (зайва вага, недостатній або непропорційний розвиток м'язів, сутулість, недостатній розвиток рухових здібностей тощо) [].

У сучасних соціально-економічних умовах, які склалися в державі протягом останнього десятиріччя фінансування фізичної культури і спорту в країні значно зменшилось, особливо це стосується дитячого та юнацького спорту. Медики відзначають, що здоров’я молоді катастрофічно погіршилося. Причини в незбалансованому харчуванні, сидячому способі життя, неякісних медоглядах. [, ].

Тенденція до погіршення фізичної підготовленості молоді вимагає від викладачів пошуку шляхів і засобів до уповільнення цього явища. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури засвідчив, що вивчення особливостей фізичного розвитку студентської молоді є надзвичайно актуальною й важливою проблемою, оскільки в цьому віці відбувається формування особистості і перехід у доросле життя, а також здійснюється вибір майбутньої професійної діяльності. [, , ].

У формуванні гармонійної особистості важливе значення має фізичне виховання. Завдяки йому людина привчається свідомо впливати на стан свого здоров’я, а досягаючи успіху у цьому набуває ще більшої впевненості в своїх силах, стає більш активною й життєрадісною, сповнюється почуттям власної гідності.

Підвищенню ролі фізичної культури і спорту в житті студенства, зміцненню здоров’я, духовному розвитку особистості, а також оволодінню прийомами, які дозволяють впевнено діяти для самозахисту сприяють заняття одноборствами. Одним з найпопулярніших видів одноборств залишається дзюдо, яке розвиває швидкість реакції, мислення, силу, витривалість тіла, спритність, спостережливість та передбачливість. Саме це зумовило вибір теми дослідження: «Розвиток силових здібностей у студентів коледжу засобами одноборств».

Об’єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів коледжу.

Предмет дослідження – розвиток силових здібностей в студентів під впливом занять з дзюдо.

Суб’єкт дослідження – студенти 17-18 років.

Гіпотеза дослідження – передбачалося, що організація і проведення систематичних занять з дзюдо сприятиме розвитку силових здібностей в студентів.

Теоретичне значення дослідження зберігається в теоретичному обумовленні проблеми впливу засобів дзюдо на розвиток силових здібностей в студентів.

Практичне значення дослідження – результати дослідження можуть бути впроваджені в практику діяльності навчальних закладів.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1.1 Фізичне виховання в умовах вищих закладів освіти

Важливою складовою підготовки студентської молоді до майбутньої професійної діяльності є формування її соціальної активності в гармонії з фізичним розвитком на засадах пріоритету здоров’я та визнання цінностей фізичної культури. Тому сучасні підходи прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури розглядаються як один з перспективних напрямів модернізації системи освіти у вищих навчальних закладах. Це пов’язано з необхідністю вдосконалення змісту занять з фізичного виховання, сучасних підходів виховання у студентів фізичної культури, на пріоритетність , здорового і спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців виробництва, науки, культури. Отже, визначення сучасних підходів прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури в процесі фізичного виховання є актуальною проблемою вищих навчальних закладів [].

Актуальність вивчення проблем фізичного виховання в умовах вищих закладів освіти не фізкультурного профілю визначається потребами сучасного суспільства у фізичному й духовному вдосконаленні молодого покоління, необхідністю залучення студентської молоді до різних видів фізкультурної діяльності: освітньої, спортивної, рекреаційної, реабілітаційної [].

Фізичне виховання – органічна частина загального виховання, і тому воно характеризується всіма загальними ознаками, що притаманні педагогічному процесу, який спрямований на вирішення поставлених завдань. Одним із головних напрямів фізичного виховання є формування здорової, фізично вдосконаленої та підготовленої до майбутньої професійної діяльності особистості [].

Фізична культура у вищих навчальних закладах має велике значення, і особливо для професійної підготовки майбутніх фахівців за різним профілем спеціальностей. Реформування вищої школи характеризується наданням студентам більшої самостійності, що призводить до гуманізації освіти []. Особливої уваги, на нашу думку, заслуговує фізичне виховання студентів, тому що час навчання у вищих навчальних закладах є важливим етапом формування майбутніх висококваліфікованих фахівців [].

За останні роки проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання. Науковці у своїх дослідженнях доводять, що досягнення позитивного результату з формування ціннісного ставлення до власного здоров’я та вдосконалення, особистої культури, зміцнення фізичного та психічного здоров’я студентської молоді відбувається за умов, коли у ВЗО працює збудована схема орієнтування студента на здоровий спосіб життя. В умовах активного реформування України, в тому числі галузі фізичної культури та спорту, назріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів і засобів удосконалення процесу фізичного виховання як учнівської, так і студентської молоді. Загальновідомо, що ефективність навчання та праці студентів значною мірою залежить від рівня розвитку фізичних якостей. Низький рівень фізичної підготовленості й працездатності призводить до нового матеріалу. Обмеження руху, статичність у позах погіршує працездатність, призводить до помилок, негативно відбивається на життєво важливих системах організму [].

У формуванні особистості студента, у тому числі й як майбутнього фахівця, провідну роль відводять фізичному вихованню, що сприяє розвиткові фізичних і психічних якостей, професійних умінь і навичок, структура та зміст якого визначаються метою та завданнями, які поставлені перед навчальною дисципліною [].

Ефективність навчання та праці студентів значною мірою залежить від ступеню витривалості, координаційних можливостей, рівня розвитку показників сили, гнучкості та інших фізичних якостей. Загальновідомо, що низький рівень працездат ності призводить до швидкого стомлення, появи більшої кількості помилок у роботі та несприйняття нового матеріалу. Навчальна діяльність студентів та праця спеціалістів характеризується переважно малорухомим станом, тривалим перебуванням в одній і тій самій позі, сидячи чи стоячи [].

Основоположним завданням для вищого навчального закладу повинна бути й допомога студентам у виборі форм занять. Для того, щоб поставлені завдання реалізували себе, потрібно їх вважати головними завданнями у фізичному вихованні. Однією з важливих характеристик процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах є його прикладний зміст [].

Підготовка до майбутньої трудової діяльності передусім повинна розвивати й удосконалювати якості, властиві майбутній професійній діяльності, в основі яких полягають такі цінності фізичної культури, як: здоров’я, фізична підготовленість, функціональний стан, розвиток психофізіологічних особливостей тощо. Основою такого процесу є засоби фізичного виховання, які підвищують можливості організму до високої результативної праці. Фізична підготовка у вищому навчальному закладі повинна бути спрямована на розвиток гармонійно розвинутої, сучасної особистості [, , ].

Для багатьох професій характерний малорухомий режим роботи, тому особливих вимог для майбутніх фахівців, пов’язаних із високим рівнем фізичних якостей, не висувають. Такі професії пов’язані з розумовою працею, в умовах низької рухової активності, та зберіганням однієї пози. Подібне призводить до підвищення втоми, зниження працездатності та погіршення здоров’я. В.К. Бальсевичем [] була висунута ідея спортизованого фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, яка підтримується багатьма вченими-дослідниками та практиками і має позитивну динаміку рівня фізичної підготовленості студентів.

Запропонований напрям на сучасному етапі є одним із продуктивних шляхів покращення процесу фізичного виховання, тому що дає можливість для застосування різноманітних засобів і методів фізичної підготовки студентської молоді. Натомість, треба звернути увагу, що проблема вдосконалення фізичного виховання зумовлена багатьма чинниками, і на жаль, одними з головних є погіршення стану здоров’я учнівської та студентської молоді. Тому перед системою освіти постає проблема переходу від традиційного виховання до виховання інноваційного виду. В основі такого виховання повинна бути турбота про здоров’я молодого покоління. Про недоліки існуючої системи фізичного виховання свідчать численні дослідження [, , ].

На сучасному етапі розвитку фізична культура є одним з важливих факторів у формуванні, зміцненні та збереженні здоров’я людини. Усе це має безпосереднє відношення до студентської молоді. Заняття фізкультурою сприяють формуванню гармонійно розвинутої особистості та підготовці молодої людини до майбутньої професійної діяльності. Це положення відображене в Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров’я нації» (1998), де сказано, що у сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров’я населення. Різко зросла захворюваність. Близько 90% дітей, учнів та студентів мають різні відхилення у стані здоров’я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість. В ряді досліджень зазначається, що зниження показників здоров’я студентів мають свої «коріння» в стані здоров’я школярів і абітурієнтів вузів. Аналіз стану здоров’я юнаків за 1991-2006 роки показав, що за цей період відбулося збільшення кількості захворювань з 5211 до 8240,3 випадків на 10 тисяч, тобто в 1,6 рази, розповсюдження – з 8235 до 14306,9 на 10 тисяч, тобто в 1,7 рази [].

Існуючі програми з фізичного виховання не завжди забезпечують професійну готовність до виробничої діяльності майбутніх фахівців. Наслідком неефективності існуючої системи підготовки є погіршення від курсу до курсу стану здоров’я студентської молоді. Збереження здоров’я студентів, його зміцнення, фізичний розвиток і вдосконалення в молодому віці є дуже важливим. Причини, які спричиняють погіршення здоров’я молодого покоління, криються в тому, що студенти перенапружені у процесі навчання, обсяг навантажень не відповідає допустимим нормам, що призводить до гіпокінезії [, ].

За останні роки багато науковців активно вживають у своїх педагогічних дослідженнях такі поняття, як «педагогічна система», «освітні технології», «інформаційні технології», які у свою чергу доповнюються визначеннями: «здоров’язбереження», «здоров’яформування». Зі всіх вищеозначених формулювань, найбільш повною мірою, відповідно до мети та завдань фізичного виховання, є поняття «здоров’ярозвивальна». Поняття базується на формуванні здорового способу життя серед студентської молоді, що у свою чергу виступає як організаційний принцип якісної підготовки висококваліфікованих спеціалістів. Основою здоров’язбереження, в межах фізичного виховання у вищих навчальних закладах, треба вважати фізкультурно-оздоровчу діяльність. Науковці розглядає дану технологію як процес, який складається із сукупності спеціально організованих фізкультурно-оздоровчих, освітніх, санітарно-гігієнічних, лікувально-профілактичних заходів, які цілеспрямовані стимулювати життєво важливі функції організму людини до повноцінного життя, протягом усіх етапів свого розвитку [, ].

До зниження функціонального стану організму призводить і гіподинамія, що, у свою чергу, виявляється у порушеннях здатності виконувати різні фізичні навантаження. На сьогодні студенти мають недостатню рухову активність та недостатній рівень стану здоров’я. За отриманими даними, кількість випускників шкіл, які не мають відхилень, або здорових, становить від 5 до 25%, а понад 50% мають незадовільну фізичну підготовленість. Один із головних напрямів вирішення питання збереження здоров’я учнів та студентів пов’язаний з вихованням у молоді системи ціннісної орієнтації. Саме в шкільному віці мають закладатись основи здоров’я. Але є результати досліджень, які свідчать про те, що до 90% випускників шкіл мають відхилення за станом здоров’я [, ].

Тому ефективність побудови навчального процесу з фізичного виховання у загальноосвітніх та вищих закладах освіти буде залежати від багатьох факторів, а насамперед, зміни застарілих методик і програм на інноваційні, здоров’язбережувальні технології. Для формування в молоді відповідального ставлення до свого власного здоров’я необхідним є надання важливих теоретичних знань і практичних навичок його збереження. Удосконалення їх фізичної підготовленості можливе завдяки впровадженню нових фізкультурно-оздоровчих технологій, що, у свою чергу, сприяли б розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності [, , ].

Аналіз навчальних планів та програм ВНЗ показує, що при вивченні курсу «Фізичне виховання» передбачається вирішення таких завдань, як: • знання та дотримання основ здорового способу життя; • знання основ організації і методики найбільш ефективних видів та форм раціонально рухової діяльності, та вміння застосовувати їх на практиці; • знання основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними та нетрадиційними засобами і методами фізичної культури; • знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці; • знання основ фізичного виховання різних верств населення; • прищеплення стійкої звички до щоденних занять фізичними вправами с використанням різноманітних раціональних форм; • систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю; • виконання нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості [].

Численні дослідження вітчизняних науковців (Т. Ю. Круцевич, О. Ю Марченко, Н. В. Москаленко, Г. А. Мисіна) свідчать про те, що актуальною залишається проблема пошуку дієвих шляхів підвищення рухової активності [, ]. Актуальною формою організації процесу фізичного виховання можна вважати секційну роботу. Різноманітність видів спорту може обмежуватися тільки за недостатнього матеріально-технічного забезпечення, відсутності кваліфікованих спеціалістів, спроможних адекватно проводити фізкультурну діяльність за обраним напрямом []. Наука надає все більше фактів, які свідчать про критичну роль фізичної активності в підтриманні здоров’я, працездатності та загального життєвого тонусу. Бурхливий розвиток науково-технічного прогресу привів до зміни умов навчання та праці людини, а також до проведення її вільного часу. Механізація виробництва звільнила людину від важкої фізичної праці, комп’ютеризація та розвиток інформаційних технологій обмежили фізичне навантаження [].

Підвищенню фізичної активності людини, збереженню оптимального фізичного та психічного здоров’я сприятиме впровадження в повсякденне життя фізкультурно-оздоровчих технологій. Провідними причинами необхідності застосування інноваційних технологій фізичного виховання у процесі шкільної освіти, у вищих навчальних закладах залишається незадовільний стан фізичного здоров’я та низька рухова активність людини Поява нового програмного забезпечення надасть можливість удосконалити розвиток фізичних якостей, інтегрувати наукові досягнення та знання. Однією з важливих причин виникнення підвищеного інтересу до інноваційних технологій фізичного виховання є усвідомлення фахівцями вищих навчальних закладів значення фізичного виховання, як обов’язкової дисципліни, здатної гармонізувати навчальний процес, створити передумови для фізичного вдосконалення студентів [].

Впровадження інноваційних технологій орієнтують студентську молодь до самовдосконалення, до зростання інтелектуальності й духовності, що неможливе без підвищення рівня загальної фізичної культури. На думку науковців, самостійні заняття вимагають від студентів інтенсивної розумової праці та вміння застосовувати раніше отримані знання. У практиці фізичного виховання студентів за останні роки активно почали використовувати новітні технології поряд із загальноприйнятими методиками [].

Аналіз проведених досліджень свідчить про збільшення числа різних засобів, які використовують у фізичному вихованні молоді. Використання таких форм і засобів пов’язане з багатьма чинниками, це й досвідченість фахівців із фізичного виховання, умови проведення занять, відповідна матеріальна база навчального закладу, особливості регіону тощо. Використання різних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі з фізичного виховання у ВНЗ повинно відповідати основним його принципам. Велика кількість досліджень присвячена вивченню вдосконалення процесу фізичного виховання із застосуванням вправ аеробіки, оздоровчої гімнастики [].

У фізичному вихованні студентів використовують методики занять із використанням атлетичної гімнастики (атлетизм, атлетична гімнастика, пауерліфтінг), заняття силової спрямованості на тренажерних пристроях. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах здійснюється у наступних формах: лекції з теорії фізичного виховання; обов'язкові навчально-практичні заняття; заняття у спортивних секціях, клубах, групах у позаурочний час; самостійні заняття студентів фізичною культурою і спортом; фізичні вправи у режимі навчального дня у формі фізкультурних пауз і фізкультурних хвилинок; масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи в позаурочний час [, ].

Загальні принципи формування фізичної культури студентів у своїй основі мають об’єктивні закономірності фізичної культури, багаторазово перевірені на практиці та науково обґрунтовані. До загальних (соціальних) принципів відносять: принцип гармонійного розвитку особистості; принцип зв’язку з життєдіяльністю; принцип оздоровчої спрямованості. Окрім загальних, ще встановлені методичні принципи, які регламентують порядок педагогічних впливів у процесі формування фізичної культури особистості. За спрямованістю педагогічних впливів умовно виділяють: принципи навчання рухових дій; принципи розвитку фізичних здатностей; принципи виховання особистісних якостей [].

Змістовно кожен із загальних принципів розкривається через деякі вимоги, що належать до основних напрямів у формуванні фізичної культури особистості та пов’язані з ними особливості педагогічного процесу і педагогічних впливів. Принцип гармонійного розвитку особистості полягає в тому, що фізична культура у житті людини повинна займати місце, пропорційне, з одного боку, потребам суспільства, а з іншого − інтересам самої особистості. Суспільство на кожному історичному етапі розвитку ставить перед людиною комплекс вимог, серед яких значуще місце посідають міцне здоров’я і володіння вмінням його формувати та підтримувати. Проте ці моменти мають органічно доповнювати інші сфери життєдіяльності, оскільки інакше (якщо уявити, що це стало предметом основної діяльності усіх членів суспільства) відбудеться занепад виробництва матеріальних і духовних цінностей. Окрема людина, враховуючи свої інтереси, іноді відходить від домінуючого уявлення про усередненого (типового) індивіда і гранично збільшує місце процесу фізичного вдосконалення у своєму житті (це характерно для спортсменів високої кваліфікації) [, ].

Вимоги принципу гармонійного розвитку особистості:

1. Формування фізичної культури особистості має відбуватися рівномірно з іншими сторонами виховання. Реалізацією цієї вимоги є комплексний розвиток інтелектуальних, фізичних, моральних та естетичних основ особистості. Неприпустимий однобічний розвиток фізичних якостей людини на шкоду її духовним потребам.

2. Педагогічний процес повинен забезпечувати всебічність фізичного виховання. Тобто під час фізичного виховання варто використовувати такі педагогічні впливи, які б гарантували цілеспрямований розвиток усіх основних фізичних спроможностей і формували найважливіші рухові вміння і навички. Переважно це проявляється в органічній єдності загальної і спеціальної фізичної підготовки.

3. Протягом усього життя людини повинні постійно використовуватися різноспрямовані форми педагогічних впливів. Така вимога ґрунтується на врахуванні об’єктивних закономірностей онтогенезу (індивідуальний розвиток організму) людини та проявляється у певній послідовності вирішення виховних і освітніх завдань фізичного виховання, що визначаються статтю, віком, особливостями життєдіяльності та іншими чинниками [].

Інновації у фізичному вихованні дають можливість студентам не тільки фізично розвиватися, а й формують світогляд, здатність скеровувати власну освітню траєкторію та програму життєдіяльності в цілому. Для того, щоб фізичне виховання студентів стало діючим методом зміцнення особистого здоров’я та підвищення рівня фізичного стану, фізичної працездатності, потрібно дотримуватися загальних принципів, серед яких регулярність занять і їх варіативність, індивідуальний підхід, урахування інтересів і вподобань [].

За проведеним аналізом наукової літератури можна зробити висновки, що значна кількість досліджень пов’язана зі специфікою навчальних закладів: технічні навчальні заклади, педагогічні, економічного профілю, гуманітарного, металургійної галузі промисловості. Визначено, що успіх підготовки спеціалістів залежить від багатьох факторів, одним із яких є заняття студентів у позанавчальний час.

За умови впровадження кредитно-модульної системи навчання у ВЗO, значна частина навчального матеріалу відводиться на самостійне опрацювання студентами. Організація самостійної роботи студентів, у вільний від навчання час, потребує набору готових знань.

Оволодіння вміннями та навичками такої форми фізичного виховання є важливою умовою щодо забезпечення його безперервності. Факультативні та самостійні заняття студентів повинні компенсувати, як вважають учені, недоліки системи академічних занять. Тенденції розвитку програм із фізичного виховання показують, що роль додаткових занять фізичними вправами та спортом постійно зростає та виявляється в умінні студентів раціонально, повною мірою використовувати вільний час, що у свою чергу сприятиме загальному розвиткові, успішній навчальній роботі, підвищенню стану здоров’я та повноті життєдіяльності студентів [, , ].

Для того, щоб домогтися результатів у поліпшенні фізичної підготовленості, підвищення рівня розвитку психофізичних якостей студентської молоді, потрібні принципово нові підходи, засоби та технології, котрі мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти максимально ефективній реалізації їхніх інтересів, схильностей та здібностей. Перспективою подальших досліджень може бути визначення ціннісних орієнтирів студентів стосовно дотримання здорового способу життя і підтримання своєї фізичної кондиції якнайдовше [].

У вирішенні проблеми прилучення студентів до цінностей фізичної культури, необхідно спиратися на формування внутрішньої мотивації студентів до фізичної культури. Це пов’язано з низьким рівнем фізичного виховання, яке корелює з негативною її мотивацією або недостатньою ефективністю, а суб’єктивні запити на окремі види спорту в деяких випадках суперечать біологічним і соціальним завданням індивідуального фізичного вдосконалення.

Тому формування мотивів в усвідомленому використанні засобів фізичної культури є важливим педагогічним завданням для прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури. Виокремленні такі мотиви фізичного виховання студентів: повинності, пов'язаний з необхідністю відвідувати заняття з фізичного виховання, виконувати вимоги навчальної програми; фізичного вдосконалення, пов’язаного з прагненням прискорити темп власного розвитку, досягнути визнання, пошану; суперництва, який характеризує прагнення виділитися, самоутвердитися у своєму середовищі, домогтися авторитету, підняти свій престиж, бути першим, досягти якомога більшого; спортивний, який визначає прагнення досягнути яких-небудь значних результатів; процесуальний, при якому увага зосереджена не на результаті діяльності, а на самому процесі занять; ігровим, що є засобом розваги, нервової розрядки, відпочинку. Наступний компонент сучасних підходів прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури є інтереси. Інтерес – це увага, потяг до предмету ставлення, прагнення оволодіти ним, повернути до себе. Тому у структурі інтересу ми розрізняли емоційний, пізнавальний і поведінковий компоненти. Інтерес до занять фізичною культурою і спортом – це підвищений вияв уваги до оволодіння спеціальними знаннями, вміннями, навичками з фізичного виховання, що задовольняють потреби, відповідають мотивам і супроводжуються позитивними емоціями [].

Проблема вдосконалення процесу фізичного виховання на сьогоднішній день є актуальною та потребує зі сторони вчених, тренерів і вчителів фізичної культури подальшого науково-практичного пошуку в напрямі вдосконалення фізичної підготовленості особистості. Для того, щоб процес фізичного виховання зумовлював оптимальний результат, забезпечуючи високий рівень здоров’я, необхідно раціонально поєднувати й визначити співвідношення засобів на фізкультурно-оздоровчих заняттях. Невідповідне застосування різних засобів на заняттях із фізичного виховання не тільки не сприяє оптимізації основних функціональних систем організму, покращенню фізичної та розумової працездатності студентів, а й може негативно вплинути на загальний стан здоров’я студентської молоді.

Будь-який рух людини, навіть самий звичайний, виконується з застосуванням м'язових зусиль. Сила є одним з компонентів структури фізичних здібностей людини. Студенти із задоволенням змагаються в силі: хто більше підтягнеться, зробить більше віджимань в упорі лежачи, виявить більшу силу в піднятті ваги. Відмінний фізичний розвиток, мужня зовнішність, упевненість в собі – все це надають систематичні заняття дзюдо, яке приваблює молодих людей і надає нові можливості в різних галузях діяльності. Заняття дзюдо дають практичну можливість кожному, хто займається, знайти, розвити та максимально виявити свої найкращі риси.

1.2 Розвиток силових якостей у студентів коледжу засобами дзюдо

1.2.1 Історія виникнення і розвитку дзюдо як виду спорту

Становлення дзюдо припало на 1880-ті роки, важкий для бойових мистецтв період після реставрації Мейдзі. У той час серед лідерів Японії панувала політика запозичення західної культури і традиційним військовим мистецтвам (будо) було завдано значної шкоди – вони були оголошені «спадщиною дикостіі варварства». Старі майстри припиняли вести заняття, деякі навіть вмирали в злиднях. Рання історія дзюдо невіддільна від історії життя його творця – Дзіґоро Кано, видатного японського громадського діяча і педагога, чия діяльність була відзначена орденом Вранішнього сонця. Дзіґоро Кано з дитинства цікавився дзюдзюцу, в юності вивчав стилі дзюдзюцу шкіл Тендзін Сін'я Рю та Кіто Рю. На їх основі він розробив нову систему боротьби, якій дав назву Кодокан дзюдо [].

Назва дзюдо вже використовувалося до того часу в японських бойових мистецтвах як синонім назви дзюдзюцу (джиу-джитсу)але Дзіґоро Кано наповнив його новим змістом, оголосивши основою «Шлях» (до) самовдосконалення, а не техніку (дзюцу). Також вибором такої назви Кано хотів підкреслити гуманістичну спрямованість дзюдо, щоб зайвий раз відзначити його відмінність від дзюдзюцу, що розглядалася після реставрації Мейдзі багатьма людьми як заняття грубе, призначене тільки для вбивства, негідне для освіченої людини. Кано не став включати в список дозволених до застосування на змаганнях з дзюдо ряд найнебезпечніших прийомів з дзюдзюцу, щоб зробити змагання якомога безпечнішими для учасників. При цьому травмонебезпечні прийоми продовжують вивчатися у формі ката [, ].

Перший зал школи дзюдо Кодокан мав площу всього 12 татамі (близько 22 м²), але, завдяки організаторським талантам Дзіґоро Кано, дзюдо досить швидко стало широко відомим. Сприяли цьому і очолене Асоціацією військової чесноти (Дай Ніппон Бутокукай) рух за відродження будо, і змагання з представниками інших шкіл дзюдзюцу, що проходили в період з 1885 року по 1888 під егідою Головного поліцейського управління, в яких брали участь дзюдоїсти.

До 1887 року під керівництвом Кано була сформована технічна база стилю Кодокан - дзюдо, а в 1900 році розроблені правила суддівства змагань.

Подальшим розвитком дзюдо в Японії зобов'язане не в останню чергу включенням його в 1907 році в обов'язкову програму загальноосвітніх середніх шкіл, що істотно збільшило кількість тих, хто займався цим бойовим мистецтвом, і привернуло більшу увагу громадськості.

В 1909 році Дзіґоро Кано, як керівник найвпливовішої японської спортивної організації, був обраний членом Міжнародного олімпійського комітету. В 1911 році Кано заснував Японську спортивну асоціацію і був обраний на посаду її президента. У 1922 році Кано був обраний членом верхньої палати японського парламенту – Палати Перів. У 1926 році у Кодокане була відкрита секція дзюдо для жінок.

До самої своєї смерті у 1938 році Дзіґоро Кано активно розвивав дзюдо в Японії і у світі. Професору Кано не було присвоєно жодного дану (оскільки він був засновником дзюдо, і сам присвоював дани дзюдоїстам) [].

Після Другої світової війни і капітуляції Японії окупаційна влада заборонила викладання військових мистецтв, що тимчасово зупинило розвиток дзюдо в Японії. Після зняття у 1948 році заборони на вивчення в Японії бойових мистецтв, заняття дзюдо знову були включені в програму загальноосвітніх шкіл.

Сучасний арсенал кидкової техніки дзюдо Ґокьо-но-Вадза склався в процесі 120-літнього історичного розвитку дзюдо. Можна виділити п'ять етапів цього розвитку – 1882-1895 рр., 1895-1920 рр., 1920-1954 рр., 1954-1982 р. П'ятий етап розпочався в 1982 р. і триває понині.

З 1997 року в Японії почали проводитися змагання з ката [, ].

Дзюдо в Україні має давні і славні традиції. Перші секції дзюдо в нашій країні з'явилися ще на початку тридцятих років минулого століття в Києві і Харкові. На жаль, після смерті в жовтні 1937 року Василя Ощепкова - першого пропагандиста японської боротьби на території колишнього СРСР, гуртки дзюдо на довгі роки припинили своє існування в Радянському Союзі.

До початку шістдесятих років у СРСР культивувалася тільки боротьба самбо. Але після включення в 1961 році дзюдо в програму Олімпійських Ігор, постало питання про цілеспрямовану підготовку дзюдоїстів.

Українці швидко освоїли японське бойове мистецтво і вийшли на передові позиції у збірній СРСР, успішно конкуруючи з дзюдоїстами з інших союзних республік. У квітні 1965 на Чемпіонаті Європи в Мадриді (Іспанія), найсильнішим дзюдоїстом Старого Світу стає львів'янин Володимир Куспиш (70 кг). У 1968 році в Лозанні (Швейцарія) чемпіоном Європи стає Володимир Саунін (абсолютна категорія), а через рік в Остенде (Бельгія) європейське «золото» вдається завоювати Анатолію Бондаренку (80 кг). Двічі чемпіоном Європи серед юніорів стає Олександр Шуклін (Лісабон-1967, Лондон-1968) [].

У 1972 році офіційно була створена Федерація дзюдо СРСР. Право провести в грудні 1973 року перший Чемпіонат СРСР з дзюдо було надано столиці України - місту Києву. Чемпіонами СРСР стали Анатолій Новіков (Харків, 70 кг) і Валерій Рухлядєв (Одеса, 93 кг), а всього на цих змаганнях українські дзюдоїсти завоювали сім нагород різного ґатунку. Надалі в різні роки чемпіонами СРСР ставали Валерій Двойніков, Сергій Новіков, Віталій Бичьонок, Леонід Митник, Сергій Мезенцев і Фіруз Маргіані.

Сімдесяті роки минулого століття стали по-справжньому золотою ерою нашого дзюдо. Представники української школи дзюдо, що входять до складу збірної СРСР регулярно піднімалися на п'єдестал пошани змагань найвищого рангу.

На XX Олімпійських Іграх 1972 року в Мюнхені (Німеччина) «бронзу» в категорії до 70 кг завоював харків'янин Анатолій Новіков. На Чемпіонаті Світу 1973 року в Лозанні (Швейцарія) бронзові медалі завоювали Анатолій Новіков (70 кг) і Сергій Новіков (+ 93 кг). Через два роки у Відні (Австрія) срібними призерами чемпіонату світу стають Валерій Двойніков (70 кг) і Сергій Новіков (+ 93 кг) [].

Блискуче виступають українці і на чемпіонатах Європи. У 1972 році в Воорбурзі (Голландія) срібну медаль завойовує Анатолій Новіков (70 кг), а на третю сходинку п'єдесталу пошани піднімаються Сергій Мельниченко (63 кг) і Сергій Новіков (абсолютна категорія). Вже через рік на Чемпіонаті Європи в Мадриді (Іспанія) титул найсильніших дзюдоїстів континенту завойовують Сергій Мельниченко (63 кг) і Сергій Новіков (абсолютна категорія).

По-справжньому тріумфальним для українських дзюдоїстів став чемпіонат Європи 1974 року в Лондоні (Великобританія). Двом Сергіям - Мельниченко (63 кг) і Новікову (абсолютна категорія) вдається повторити свій успіх річної давнини, а Валерій Двойніков (70 кг) завершує боротьбу на другому місці. У заключний день змагань українське тріо разом з росіянином Андрієм Цюпаченко (80 кг) і грузином Аміраном Музаєва (93 кг) у складі збірної СРСР завойовують «золото» командного чемпіонату Європи.

Право приймати чемпіонат Європи 1976 було надано Радянському Союзу. Вибір Держкомспорту СРСР і Федерації дзюдо СРСР випав на столицю України. Виступаючи при переповнених трибунах київського Палацу Спорту чемпіонами Європи стають Валерій Двойніков (70 кг) і Сергій Новіков (+ 93 кг). Найбільший успіх чекав українських майстрів татамі на XXI Олімпійських Іграх 1976 року в Монреалі (Канада). Олімпійським чемпіоном у ваговій категорії понад 93 кг став київський динамівець Сергій Новіков, а його земляк і одноклубник Валерій Двойніков завоював срібну медаль у ваговій категорії до 80 кг. Обидва дзюдоїста тренувалися під керівництвом видатного тренера Ярослава Івановича Волощука [].

На початку 90-х років минулого століття почався новий етап розвитку дзюдо в нашій країні. 21 січня 1991 року на виборній конференції в місті Києві була створена Федерація дзюдо України (ФДУ).

У 1993 році Федерація була офіційно визнана членом Європейського союзу дзюдо (European Judo Union), як самостійна організація. З цього часу почалася її активна міжнародна діяльність, а саме з чемпіонату Європи в Афінах, а потім чемпіонату світу в Гамільтоні (Канада) в цьому ж році.

Перші серйозні успіхи на міжнародній арені прийшли до вітчизняних дзюдоїстів в 1995 році. На чемпіонаті Європи в Бірмінгемі (Великобританія) бронзову медаль в категорії до 86 кг завоював Руслан Машуренко, а на чемпіонаті Світу в Токіо (Японія) на третю сходинку п'єдесталу пошани піднялася львів'янка Тетяна Бєляєва (72 кг).

Надалі, в різні роки переможцями та призерами самих престижних міжнародних змагань ставали Роман Гонтюк, Марина Прокоф'єва, Руслан Машуренко, Анастасія Матросова, Валентин Греков, Марина Прищепа, Геннадій Білодід, Муса Настуев, Віталій Бубон, Євген Сотніков, Ілля Чимчиурі, Руслан і Ренат Мірзалієви, Володимир Сорока, Георгій Зантарая, Яків Хаммо та Дарія Білодід.

В активі українських дзюдоїстів три медалі олімпійського ґатунку. У 2000 році на XXVII Олімпійських Іграх в Сіднеї (Австралія) бронзову медаль завоював Руслан Машуренко (90 кг).

Дві олімпійські нагороди в активі Романа Гонтюка (81 кг) - «срібло» в Афінах-2004 і «бронза» в Пекіні-2008.

Чемпіоном світу серед дорослих у 2009 році став киянин Георгій Зантарая, який після цього завоював ще 5 світових нагород різного ґатунку, а також три титула чемпіона Європи (Стамбул-2011, Варшава-2017, Мінськ-2019). Справжньою зіркою світового дзюдо, дворазовою чемпіонкою світу (Баку-2018, Токіо-2019) і Європи (Варшава-2017, Мінськ-2019) , переможницею етапів Grand Slam є Дарія Білодід, батько і тренер якої, киянин Геннадій Білодід, також носить звання дворазового чемпіона континенту (Париж-2001, Дюссельдорф-2003) [].

Подальший розвиток дзюдо в Україні сприяє підвищенню його ролі у всебічному і гармонійному розвитку особистості, зміцненню здоров'я, формування здорового способу життя молоді.

1.2.2 Особливості силовой підготовки дзюдоїстів

Сила як рухова здібність – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Різні види спорту і фізичної діяльності людини висувають до сили досить різні вимоги. Вияв сили м'язів залежить від діяльності центральної нервової системи, фізіологічного стану м'язів, їх еластичності, або біохімічних процесів, які відбуваються у м'язах, зміни їх збуджуваності та інших чинників [, ].

Під час виконання рухів м'язова сила виявляється в динамічній роботі і в статичних зусиллях. Динамічна робота супроводжується рухами в суглобах, які відбуваються в зв'язку зі зменшенням або збільшенням довжини м'язів. Вона може здійснюватись в попускаючому та долаючому режимі. В попускаючому режимі м'язові зусилля менше моменту протидіючих сил. Це призводить до розтягування скороченого м'яза. В долаючому режимі м'язова сила більше протидіючих зовнішніх сил. В цьому випадку вона долає їх опір і спричиняє переміщення частини тіла або вантажу. При цьому попередньо розтягнутий м'яз скорочується [, ].

Прикладом поступаючого режиму є опускання вантажу, приземлення після стрибка, а долаючого – піднімання ваги, відштовхування під час стрибка. Статичне зусилля – це зусилля, коли м'язи напружуються, але, на відміну від динамічної роботи, їх довжина залишається незмінною. Напружуючись, м'язи врівноважують зовнішню силу, чинять опір розриву та фіксують суглоби. Прикладом статичних зусиль є утримання вантажів [].

В спорті це: виси, упори, нерухоме тримання рук, ніг, спортивного приладдя. Наведені приклади характеризують переважний прояв різновидів сили. Практично в усіх спортивних вправах здійснюється як попускаюча й долаюча робота окремих груп м'язів, так і статичні зусилля. Без їх взаємодії неможливі відповідні і точні рухи. В спортивний практиці є ще поняття про абсолютну та відносну силу. Абсолютна сила – це сила, яка проявляється під час максимального напруження всього організму безвідносно до власної ваги. Відносну силу слід розуміти як максимум сили, яку може виявити людина з урахуванням маси її тіла; визначається шляхом ділення показника абсолютної сили на показник ваги тіла [].

У людей однакової підготовленості зі збільшенням маси тіла абсолютна сила може зростати, відносна – зменшуватись. Для штовхальників ядра, метальників молота, штангістів та борців важких вагових категорій більш важливе значення має абсолютна сила. У видах спорту, які пов'язані з переміщенням тіла (біг, стрибки, гімнастика), а також для спортсменів низьких та середніх вагових категорій у єдиноборствах та важкій атлетиці більшого значення набуває відносна сила [].

Слід також виділяти основні види силових здібностей []:

* максимальну силу,
* швидкісну силу та
* силову витривалість.

Максимальна сила – це найвищі можливості, які людина може виявити під час максимального м'язового скорочення. В практиці максимум прояву сили зустрічається доволі рідко. Незважаючи на це, вона визначає досягнення в цілому ряді видів спорту, в яких доводиться долати значний опір. Це, перш за все, важка атлетика, боротьба, гімнастика, акробатика.

Швидкісна сила – це здатність долати опір з високою швидкістю м'язового скорочення. В спортивній практиці вона зустрічається доволі часто і має визначальне значення в тих видах, де результат у вирішальній мірі залежить від швидкості відштовхування (стрибки в легкій атлетиці, гімнастиці, акробатиці), виштовхування або метання спортивного приладу. Без добре розвиненої швидкісної сили неможливо стати спринтером-легкоатлетом, спринтером-велогонщиком, штангістом.

Силова витривалість – це здатність довгий час виконувати в оптимальному режимі вправи силової направленості. Силова витривалість характеризується поєднанням відносно високих силових здібностей зі значною витривалістю і визначає досягнення, перш за все, в таких видах спорту, в яких необхідно долати великий опір протягом довгого часу (наприклад, у веслуванні, лижних гонках, плаванні). Крім того, силова витривалість має значення у видах спорту, які включають переважно рухи ациклічного характеру (наприклад, в спортивній гімнастиці, боротьбі, боксі і більшості спортивних ігор) [, ].

Сила, якої набувають студенти в процесі природного розвитку м'язів і на обов'язкових заняттях фізичним вихованням в навчальному закладі, недостатня для забезпечення їх різнобічного розвитку, для досягнення високих спортивних результатів і підготовки до трудової діяльності. Прийнявши рішення розвивати силу, слід визначити, з якою метою, які види сили, до якого рівня слід її розвивати. Розвиток сили під час фізичного тренування супроводжується вдосконаленням всіх органів і систем організму людини, поліпшенням їх діяльності. Кількісне накопичення позитивних змін призводить до подальшого розвитку організму, розкриття його резервних можливостей, поліпшення кровообігу працюючих органів, активізується діяльність залоз внутрішньої секреції, які виробляють гормони для роботи м'язів. В результаті тренування м'язи збільшуються в об'ємі за рахунок потовщення окремих м'язових волокон, працездатність їх збільшується. Фізіологічні закономірності прояву сили лежать в основі визначення засобів і методів її розвитку [].

Засоби одноборств, а саме – дзюдо, найкраще сприяють розвитку силових здібностей студентів.

Розвиток сили має різні темпи приросту результатів в залежності від віку дзюдоїстів. Сенситивним (чутливими) періодами впливу вправ, що стимулюють розвиток сили, є високий темп приросту абсолютної сили м'язів у осіб, які займаються дзюдо в 10-11 років у хлопчиків і в 16-17 років у юнаків. Засобами розвитку сили дзюдоїстів є фізичні вправи, виконання яких вимагає більшого напруження м'язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування [, ].

Засобами розвитку сили є [, ]:

– вправи з обтяженням – вагою власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки, лазіння по канату, піднімання ніг у висі на перекладині),

– з зовнішнім обтяженням (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі), з обтяженням - опором (амортизатор, еспандер, опір партнера, опір навколишнього середовища - вода, пісок, самоопір, перетягування каната, полотна),

– з комбінованим обтяженням (підтягування і стрибки з обтяженням), вправи на силових тренажерах і ін.

Особливо ефективні засоби протиборства в партері: утримання, перевороти суперника. Виконання утримання вимагає прояву значної сили.

Методами розвитку сили є [, ]:

– методи повторної вправи з використанням неграничних обтяжень, методи повторної вправи з використанням граничних і біля граничних обтяжень,

– методи повторної вправи з використанням статичних положень тіла,

 – неспецифічні методи розвитку сили (пасивне розтягування м'язів).

При організації процесу силової підготовки дзюдоїстів тренеру-викладачу слід враховувати загальні рекомендації:

– Необхідно проводити ретельну розминку і зберігати організм в теплі в процесі всього заняття.

– Поступово підвищувати величину обтяжень і загального обсягу силових навантажень, особливо на початкових етапах занять силовими вправами.

– Точно визначати величину обтяження в кожній новій вправі. Спочатку слід добре освоїти її техніку з малими і помірними обтяженнями.

– Підбирати засоби для гармонійного розвитку всіх скелетних м'язів, особливо на початкових етапах силової підготовки (різноманітні силові вправи з різних вихідних положень).

– Стежити за диханням - не затримувати дихання при виконанні силових вправ з не граничними обтяженнями.

– Уникати надмірних навантажень на хребет. В інтервалах відпочинку між силовими вправами доцільно розвантажувати хребет, роблячи виси на перекладині, гімнастичній стінці.

– Систематично зміцнювати м'язи живота і спини, щоб попередити травми хребта.

– Для зниження травматизму рук доцільно у вправах з обтяженнями (штанга, гирі) застосовувати різноманітні хвати.

– Обмеження кількості глибоких присідань з обтяженнями для профілактики травм колінних суглобів.

– Виконувати вправи з граничним обтяженням тільки на жорсткій підлозі і тільки у взутті, що міцно фіксує гомілковостопні суглоби.

– Не робити глибокий вдих перед напруженням, щоб не перенапружувати серцево-судинну систему, - оптимальним буде 60 - 70% від глибокого вдиху; уникати тривалого напруження.

– Негайно припинити виконання вправи при відчуттях болю або дискомфорту в м'язах, зв'язках, або суглобах.

На етапі попередньої підготовки закладається «фундамент» якісної силової підготовленості. Для цього необхідно перш за все підвищувати рухливість суглобів: плечових, ліктьових, тазостегнових, колінних, гомілковостопних і зміцнювати м'язи і зв'язки опорно-рухового апарату. У силовій підготовці юних дзюдоїстів необхідно пріоритетно застосовувати вправи, що підвищують амплітуду рухів: повороти, нахили, обертання, махи. Ці вправи спочатку виконуються без обтяження, потім використовуються незначні обтяження: гантелі (1 кг), медбол (1 кг), амортизатори (вправа повинна без великих зусиль виконуватися 10-12 разів). Значний інтерес у юних дзюдоїстів викликають різні силові комплекси. Вони включають 6-8 вправ, виконуються з невеликим обтяженням (гантелі 1 кг, мішечки з сіллю, піском 1 кг) [].

Після освоєння вправ цього рівня доцільно починати виконання вправ з обтяженням – вагою власного тіла. Тренеру-викладачу слід уникати постановки непосильних завдань перед юними дзюдоїстами. При виконанні займаються стрибків, присідань, віджимань, підтягувань, необхідно стежити за якістю виконання вправ.

У міру освоєння вправ з обтяженням - вагою власного тіла доцільно доповнювати навчально-тренувальні заняття юних дзюдоїстів круговим тренуванням, що впливає на різні групи м'язів. Ця форма організації занять складається з почергового виконання вправ для різних м'язових груп – рук, ніг, тулуба (шиї) на різних станціях. Побудова тренувальних завдань за таким принципом дозволяє юним дзюдоїстів гармонійно розвивати всі м'язові групи. У комплексах кругового тренування для груп початкової підготовки вправи зазвичай виконуються по колу (з переходом від станції до станції), плануються 6- 8 станцій (вправ). Кількість кіл – 2-4; час роботи на станції - 10-12 с.; інтервал відпочинку між станціями (перехід) - 5-7 с; відпочинок між колами до повного відновлення займаються - за показниками частоти серцевих скорочень [, , ].

В системі роботи з юнаками дзюдоїстами необхідно проводити різні рухливі і спортивні ігри, в т. ч. за спрощеними правилами, розвиваючі швидкісно-силові здібності []. Ефективність силової підготовки дзюдоїстів початківців буде максимальною, якщо точно дозувати величину обтяжень. На етапі початкової спортивної спеціалізації дзюдоїсти займаються у навчально-тренувальних групах. Цей етап також підсилює їх різнобічну силову підготовленість. У систематичні заняття рекомендується включати різні види силових вправ:

 а) вправи з обтяженням – масою власного тіла ефективно впливають на розвиток власне силових здібностей (підтягування, віджимання) і вибухової сили (стрибки, метання);

б) вправи з обтяженням – вагою предметів (набивні м'ячі, гантелі) рекомендується застосовувати для підвищення сили м'язів, що беруть участь у виконанні специфічних вправ дзюдо (імітація кидків, доглядів з утримань);

в) вправи у подоланні опору еластичних предметів (джгутів, еспандерів) або перетягування каната (полотна) зміцнюють м'язи по всій амплітуді рухів дзюдоїстів. Залежно від кількості повторень вони впливають на власне-силові здібності (5-6 повторень в одному підході), на швидкісно-силові здібності (8-10 повторень в одному підході), на силову витривалість (більше 20 повтореній в одному підході);

г) вправи в подоланні опору партнера розвивають у дзюдоїстів силу в тренувальних умовах, максимально наближених до змагальної діяльності: протиборство в захопленнях, виконання вправ в партері і стійці з партнером більшої ваги (при виконанні таких вправ необхідно точно дозувати навантаження);

д) вправи в самоопором викликають одночасне напруження м'язів антагоністів і синергистов певного суглоба (статичний режим роботи); дзюдоїстами може виконуватися повільне, напружений рух по всій його амплітуді, при цьому одна група м'язів працює в долає режимі, а інша група - поступається. Таким способом вдосконалюється імітація прийомів і внутрішньом'язова координація, збільшується маса працюючих м'язів. Застосування вправ в самоопором є додатковим засобом силової підготовки дзюдоїстів [].

До виконання спеціально-підготовчих вправ з обтяженням слід ставитися з обережністю, – незважаючи на зовнішню схожість зі змагальним вправою, внутрішня силова робота м'язів часто різна. Наприклад, особливістю виконання кидків в дзюдо є підготовча дія – виведення з рівноваги, що вимагає значної сили, а безпосереднє виконання кидка вимагає високої швидкості. У роботі з амортизатором подолання його опору вимагає прояви дзюдоїстами протилежної роботи м'язів. Отже, перенасичення силової підготовки виконанням вправ з цим обтяженням може погіршити координацію роботи м'язів і ритмічну структуру руху [, ].

В тренувальні заняття необхідно включати спортивні ігри з елементами взаємодій (баскетбол, гандбол, футбол) для підвищення рівня швидкісно-силових здібностей. Гімнастичні вправи в лазінні значно посилюють силову підготовленість дзюдоїстів. Найбільш ефективно лазіння по канату (жердині) – виконання цих вправ не тільки розвиває силу м'язів рук і плечового пояса, але і виховує такі особисті якості як сміливість, наполегливість, цілеспрямованість, дисциплінованість. В процесі силової підготовки дзюдоїстів необхідно навчати лазіння по канату різними прийомами [, ].

Важкоатлетичні вправи, що застосовуються дзюдоїстами, підсилюють їх силову підготовленість. Добре підготовлені дзюдоїсти можуть виконувати вправи з 1 гирею (16 кг). Для цього необхідно попередньо навчити їх техніці вправ [].

а) Піднімання 1 гирі на груди

В. п. – стійка ноги нарізно, хват гирі за ручку зверху. Виконати замах назад (між ніг) і підняти гирю на груди;

б) Жим гирі 1 рукою лежачи

В. п. - лежачи на горизонтальній лаві.

в) Присідання з гирею на грудях

В. п. – стійка ноги нарізно.

а) Махи 1 гирею

В. п. - стійка ноги нарізно.

б) Ривок 1 гирі двома руками

В. п. – стійка ноги нарізно.

в) Ходьба згирями в руках 8-10 мю

У міру освоєння вправ з 1 гирею можна переходити до вправ з 2 гирями.

На етапі поглибленої спортивної спеціалізації основна спрямованість силової підготовки дзюдоїстів здійснюється на основі максимального підвищення у дзюдоїстів спеціальної сили. Для цього застосовуються різні методики [, ]:

− Методика розвитку швидкісної сили спрямована на посилення м'язової координації, підвищення лабільності центральної нервової системи, збільшення реактивних властивостей м'язів. Засоби розвитку швидкісної сили: вправи з обтяженням – масою предметів і масою власного тіла, вправи з комбінованим обтяженням (підтягування з диском від штанги 3-5 кг, прив'язаним до поясу), вправи на силових тренажерах.

Методи розвитку: повторний, інтервальний, ігровий.

Величина обтяжень варіюється в залежності від підготовленості дзюдоїстів (чим вище рівень підготовленості, тим більше величина обтяжень, темп рухів, кількість підходів).

У першому підході рекомендується долати величину обтяження в 40-50%, а в наступних 2-3 підходах - в 20-30% від максимального обтяження. Необхідно, щоб до кінця виконання вправ швидкість рухів не знижувалася різко. Для цього в одній серії рекомендується виконувати 1 вправа в підході від 3-4 до 5-6 разів. Оптимально виконувати кожну вправу 2-3 серії, для добре підготовлених фізично дзюдоїстів рекомендується 4-5 серій. Інтервал відпочинку між вправами проходить до повного відновлення організму за показниками ЧСС протягом від 1 до 5-6 хв. Між серіями вправ інтервал відпочинку активний до повного відновлення.

− Методика занять вимагає значних напружень дзюдоїстів, такі тренувальні навантаження доцільно застосовувати 1-2 рази на тиждень для початківців і 2-3 рази в тиждень для високопідготовлених дзюдоїстів починаючи з 16-річного віку. Для підвищення швидкісної сили у дзюдоїстів слід уникати одноманітності в виконуваних вправах.

При виконанні ациклічних рухів - стрибки, метання, кидки партнера - необхідно змінювати кількість повторень і темп рухів. При виконанні дзюдоїстами циклічних вправ може варіюватися величина обтяжень, довжина і швидкість пробегания (пропливанія, проходження на лижах) відрізків дистанції.

− Методика розвитку вибухової сили. Розвиток вибухової сили сприяє підвищенню у дзюдоїстів внутрішньом'язової координації, посилення реактивних властивостей м'язів.

Засоби розвитку вибухової сили: вправи з обтяженнями - масою предметів (набивні м'ячі, гантелі), вправи в швидкісних (вибухових) напружених м'язів (метання, стрибки). Величина обтяження: від 20-30% до 50-60% від максимального в конкретній вправі. Кількість повторень в 1 підході від 3-4 до 8-10 разів, тривалість 5-10 с. Рекомендується 3-4 підходи. Інтервал відпочинку - активний до повного відновлення, тривалість - від 2-3 до 10 хв.

− Методика розвитку силової витривалості. Розвиток силової витривалості підвищує у дзюдоїстів функціональні можливості систем енергозабезпечення організму, рівень внутрішньом'язової і міжм'язової координації, збільшує здатність до концентрації вольових зусиль.

Засоби розвитку силової витривалості: вправи з обтяженням - масою предметів, з опором еластичних предметів, масою партнера. В процесі силової підготовки дзюдоїстів зовнішній опір предметів (розбірні гантелі, штанги, амортизатори) становить 20-50% від індивідуального максимуму в конкретній вправі.

Вправи з опором амортизатора сприяють локальному розвитку силової витривалості окремих м'язових груп дзюдоїстів. В 1 тренувальному уроці загальна кількість підходів досягає 30-40 разів, вони групуються в 3-4 серії для окремих груп м'язів. Відпочинок між вправами активний.

Силові здібності дзюдоїстів віку можливо підвищувати за допомогою засобів інших видів спорту. Гімнастичні вправи ефективно підвищують силу дзюдоїстів. Добре підготовлені дзюдоїсти можуть виконувати підйом переворотом в упор на високій перекладині. Вивчення техніки цієї вправи рекомендується починати на низькій перекладині. Рух виконується поштовхом однієї і махом іншої ноги. Коли дзюдоїсти освоять підйом переворотом в упор цим способом, його можна починати вивчати поштовхом двома ногами, а потім силою [].

Легкоатлетичні вправи сприяють покращенню фізичної підготовленості. Вони ефективно розвивають швидкісно-силові здібності. У навчально-тренувальній роботі з дзюдоїстами рекомендується застосовувати різні стрибкові вправи.

На етапі поглибленого спортивного вдосконалення у дзюдоїстів 17 років і старше триває фізична підготовка, спрямована на підвищення спеціальних якостей. Для цього застосовуються методики розвитку вибухової сили, силової витривалості. Активно застосовують засоби з інших видів спорту, які сприяють підвищенню рівня силових здібностей

Гімнастичні вправи, що виконуються дзюдоїстами 17 років і старше, повинні бути різноманітними. Необхідно підвищувати кількість і якість підтягувань на перекладині, віджимань на брусах, підйомів ніг до хвата руками на гімнастичній стінці. Необхідно збільшувати кількість вправ комплексного впливу на снарядах: підйом переворотом в упор (виконується різними способами. Юнаки 17-річного віку і старше, які мають достатню фізичну підготовленість, можуть освоїти техніку підйому розгинанням на перекладині/

Легкоатлетичні вправи виконуються дзюдоїстами 17 років і старше переважно в підготовчому і перехідному періоді річного циклу. Основна увага необхідно приділяти раціональної техніці рухів і інтенсивності виконання вправ. Рекомендується застосовувати вправи в метаннях набивного м'яча масою 4-6 кг [].

Фахівцям, організуючим процес силової підготовки дзюдоїстів, слід уникати методичних помилок. Порушення гармонії в розвитку сили різних груп м'язів, призводить до диспропорції в розвитку їх сили. В цьому випадку в опорно-руховому апараті з'являються відносно слабкі, недостатньо треновані ланки тіла, що провокує їх травматизм або перевантаження і травмування інших ланок. Наприклад, недостатній розвиток м'язів стопи знижує її пружність. Внаслідок цього при виконанні кидкових, стрибкових вправ дзюдоїстами та частина навантаження, яку повинні брати на себе м'язи стопи, доводиться на триголовий м'яз гомілки і ахіллове сухожилля. Це викликає їх перевантаження і призводить до деструктивних змін [].

Надмірне виконання глибоких присідань з граничними обтяженнями призводить до травм менісків і зв'язок колінних суглобів. Застосування вправ з граничними обтяженнями на тлі втоми може привести до травм м'язів, зв'язок, сухожиль, суглобів. Застосування значних обтяжень при виконанні недостатньо освоєних вправ (недосконала міжм'язова координація), часто призводить до травмування слабких ланок опорно-рухового апарату. Вправи з тривалими напруженнями можуть привести до порушень в роботі серця, розширення судин, порушення капілярного кровообігу [].

Виконання силових вправ без ретельної розминки може стати причиною розтягувань і розривів м'язів, зв'язок і сухожиль, травми суглобів, перенапруження серцево-судинної системи.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ та ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність впливу занять з дзюдо на розвиток силових здібностей студентів коледжу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз стану проблеми дослідження у педагогічній теорії, узагальнити досвід педагогічної практики розвитку фізичних якостей студентів.

2. Визначити особливості розвитку силових здібностей студентів коледжу засобами дзюдо.

3. Експериментально обґрунтувати ефективність впливу занять з дзюдо на розвиток силових здібностей студентів коледжу 17-18 років.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань в роботі використовувалися наступні методи:

1. Аналіз науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми та документальних даних;
2. Педагогічне спостереження;
3. Педагогічний експеримент;
4. Методи визначення рівня розвитку силових здібностей;
5. Методи математичної статистики.

Методи визначення рівня розвитку силових здібностей.

У студентів здійснюється контроль за рівнем розвитку максимальної сили, швидкісної сили та силової витривалості [, , , ].

Тест 1. Кистьова динамометрія. Тест призначений для визначення максимальної сили кисті правої і лівої рук (Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня, 2011).

Проведення тесту. Студент бере в сильнішу руку динамометр. Вихідне положення учасника тестування: динамометр щільно прилягає до пальців і долоні, рука опущена і відведена від тулуба, ноги на ширині плечей. Енергійно, без ривків, рівномірно необхідно стиснути динамометр, докладаючи при цьому максимальне зусилля, яке повинне тривати 2 с.

Результат. За двома спробами фіксується кращий результат із точністю до 1 кг.

Загальні вказівки та зауваження. Під час тестування динамометр і кисть не повинні торкатися тіла чи будь-якого іншого предмета. Не слід робити різких змахів чи інших різких рухів рукою. Між спробами роблять короткий відпочинок.

Тест 2. Станова сила. Тест використовується для визначення максимальної сили м’язів-розгиначів тулуба (В. І. Лях, 1997).

Проведення тесту. Досліджуваний стає на дерев’яну платформу так, щоб гачок перебував між його ногами, посередині площі опори. На гачок кріпиться система: динамометр – ланцюг – металева трубка. Причому трубка по висоті повинна розташовуватися на рівні колін досліджуваного, який, узявшись за неї хватом зверху, розтягає динамометр, не згинаючи ноги в колінах.

Тест 3. Присідання за 20 с. Тест призначений для контролю швидкісної сили м’язів обох ніг (Л. П. Сергієнко, 2010).

Обладнання: секундомір.

Проведення тесту. Студент із вихідного положення руки на поясі тулуба за командою «Руш!» якомога швидше виконує присідання на обох ногах.

Результат. Кількість присідань за 20 с.

Загальні вказівки та зауваження. Необхідно виконувати глибокі присідання і повне випрямлення ніг. Неправильне присідання не враховується. Із двох спроб зараховується кращий результат.

Тест 4. Згинання і розгинання рук лежачи за 20 с. Тест призначений для контролю швидкісної сили м’язів обох рук (Л. П. Сергієнко, 2001).

Обладнання: рівний дерев’яний або земляний майданчик, секундомір.

Проведення тесту. Учасник тестування займає положення упору лежачи, руки випрямлені й розведені на ширину плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ніг упираються в підлогу. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки якомога швидше.

Результат. Кількість безпомилкових згинань і розгинань за 20 с

в одній спробі.

Загальні вказівки та зауваження. Під час згинання рук необхідно торкатися грудьми опори. Згинання і розгинання рук, що виконується з помилками, не зараховується.

Тест 5. Присідання на одній нозі. Тест застосовується для контролю силової витривалості обох ніг (В. А. Романенко, 1999).

Обладнання: секундомір.

Проведення тесту. Студент займає вихідне положення, сід на правій нозі, інша витягнута вперед. За командою «Можна!» учасник намагається виконати якомога більше піднімань-присідань на одній нозі. Спочатку тест виконується на правій, потім на лівій.

Результат. Кількість максимальних присідань на одній нозі.

Загальні вказівки та зауваження. Між виконанням присідань на правій і лівій нозі дається відпочинок 3-5 хв. Присідання виконуються з опорою однією рукою на гімнастичну стінку.

Тест 6. Піднімання тулуба (руки на грудях). Тест призначений для контролю вимірювання силової витривалості м’язів тулуба і живота (Л. П. Сергієнко, 2010).

Обладнання: секундомір, гімнастичний килим.

Проведення тесту. Студент сідає на гімнастичний килим, зігнувши ноги в колінах на 90°. Ступні повністю упираються на поверхні килима, відстань між ними – близько 30 см. Кисті розташовані на плечах, лікті торкаються колін. Партнер притримує ступні так, щоб п’ятки торкалися поверхні килима.

Після команди «Увага! Руш!» студент лягає на спину, торкається плечима килима, а потім піднімається і повертається у вихідне положення.

Положення рук під час виконання тесту не змінюється. Потрібно зробити максимальну кількість повторень.

Результат. Кількість підйомів із положення лежачи у положення сидячи.

Загальні вказівки та зауваження. Протягом виконання тесту ноги мають бути зігнутими під прямим кутом. Рухи учасника тестування корегують, якщо він починає помилятися. Тест виконується один раз.

2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилися у 2019-2020 н.р. на базі Коледжу електрифікації Дніпровського державного аграрно-економічного університету. У дослідженні брали участь 24 студенти 17-18 років, які були розподілені на дві групи – експериментальну і контрольну. До складу ЕГ увійшло 12 студентів, які займалися на факультативних заняттях дзюдо. Заняття проводилися тричі на тиждень відповідно до навчально-тематичного плану занять з дзюдо (табл. 2.3.1). До складу КГ входили 12 студентів, які займалися за традиційною програмою.

Форми організації занять: тематичні заняття, комплексні заняття, підсумкові заняття та спортивно-оздоровчі заходи. Головним принципом побудови заняття є дотримання вимог індивідуального підходу, добору ефективних засобів і методів навчання (ігрові, тренувальні, змагальні).

Таблиця 2.3.1

Орієнтовний навчально-тематичний план занять з дзюдо (початковий рівень)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кількість годин |
| Теоретичні | Практичні | Разом |
| 1. | Вступ. | 2 | - | 2 |
| 2. | Історія розвитку дзюдо. | 2 | 2 | 4 |
| 3. | Короткі відомості про будову і функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм | 2 | 2 | 4 |
| 4. | Гігієна дзюдоїстів. Попередження травматизму і надання першої допомоги. | 2 | 2 | 4 |
| 5. | Загальнофізична підготовка. Спеціальні вправи дзюдоїстів. | - | 30 | 30 |
| 6. | Техніка дзюдо. | 2 | 58 | 60 |
| 7. | Тактика дзюдо. | 2 | 34 | 36 |
| 8. | Правила змагань. Організація і проведення змагань | 2 | - | 2 |
| 9. | Підсумкове заняття | - | 2 | 2 |
|  | Разом | 14 | 130 | 144 |

Силовий комплекс для дзюдоїстів (початковий рівень, інвентар - гантелі)

В. п. – стійка ноги нарізно, гантелі внизу, піднімання рук дугами вгору.

В. п. – стійка ноги разом, гантелі внизу, згинання рук в ліктьових суглобах.

В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгорі, згинання рук – опускання гантелей за голову, розгинання рук – піднімання гантелей над головою.

В. п. – стійка ноги нарізно, гантелі внизу, нахил вперед до 90 °, руки розвести в сторони.

В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки за головою, почергові нахили вправо–вліво.

В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки вгорі, нахил вперед, гантелями торкнутися татамі.

В. п. – вузька стійка на носках, руки за спиною, присідання.

Комплекс колового тренування (з переходом) для розвитку силових здібностей дзюдоїстів.

Станція 1. Підкидання набивного м'яча (1 кг), ловля м'яча.

Станція 2. Стрибки зі скакалкою.

Станція 3. Висід.

Станція 4. Розведення рук з гантелями (1 кг).

Станція 5. Стрибки через метрову зону татамі.

Станція 6. Обертання тулуба з набивним м'ячем (2 кг).

Комплекс кругового тренування (фронтально) на розвиток силових здібностей дзюдоїстів.

Станція 1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачі.

Станція 2. Вистрибування з присіда.

Станція 3. Лягти на спину, руки вгору – сісти.

Станція 4. Накати в упорі головою в татамі.

Станція 5. Перехід з упору лежачи на ліктях в упор лежачи на кистях.

Станція 6. Присідання.

Станція 7. У положенні лежачи на спині одночасне піднімання рук, ніг, голови.

Станція 8. Напівмости.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналіз результатів експерименту дозволив визначити, що на початкому етапі (табл. 3.1, рис. 3.1) між середніми показниками тестів визначення силових здібностей студентів експериментальної і контрольної групи за жодним з тестів не виявлено достовірних відмінностей.

Таблица 3.1

Показники розвитку силових здібностей студентів контрольної і експериментальної груп на початку дослідження

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники | КГ | ЕГ | tрозр |
| М | m | М | m |
| 1 | Кистьова динамометрія (права рука),кг | 41,00 | 1,00 | 40,60 | 1,00 | 0,28 |
| 2 | Кистьова динамометрія (ліва рука), кг | 39,00 | 0,90 | 39,60 | 0,80 | 0,50 |
| 3 | Станова сила, кг | 101,00 | 3,30 | 99,60 | 4,00 | 0,27 |
| 4 | Присідання за 20 с, разів | 25,00 | 1,20 | 25,70 | 1,00 | 0,45 |
| 5 | Згинання і розгинання рук лежачи за 20 с, разів | 22,10 | 0,50 | 21,80 | 1,00 | 0,27 |
| 56 | Присідання на одній нозі (права нога) , разів | 9,50 | 0,70 | 9,80 | 1,00 | 0,25 |
| 7 | Присідання на одній нозі (ліва нога), разів | 8,90 | 0,60 | 8,67 | 0,50 | 0,29 |
| 8 | Піднімання тулуба (руки на грудях), разів | 33,20 | 1,40 | 34,10 | 1,00 | 0,52 |

Рис. 3.1 Показники розвитку силових здібностей студентів контрольної і експериментальної груп на початку дослідження

Так, у тесті «Кистьова динамометрія: права рука, кг» між середніми показниками ЕГ і КГ достовірних відмінностей не виявлено t=0,28 при P>0,05. Показники студентів контрольної групи складали 41,00±1,00 кг, а експериментальної групи –40,60±1,00 кг.

Аналіз результатів тесту «Кистьова динамометрія: ліва рука, кг» дозволив з'ясувати, що між показниками студентів контрольної групи - 39,00±0,90 кг і показниками студентів експериментальної групи 39,60±0,80 кг істотних відмінностей не зафіксовано t=0,50 при P>0,05.

Показники тесту «Станова сила, кг» також не мали достовірних відмінностей (t=0,27 при P>0,05). У студентів контрольної групи зазначені показники складали 101,00±3,30 разів, а експериментальної групи – 99,60±4,00 кг.

Не знайдено достовірних відмінностей і в середніх показниках тесту «Присідання за 20 с, разів» студентів контрольної групи – 25,00±1,20 разів і експериментальної групи – 25,70±1,00 разів (t=0,13; P>0,05).

Виявлено, що середні показники тесту «Згинання і розгинання рук лежачи за 20 с, разів» на початку дослідження у студентів контрольної групи були такими – 22,10±0,50 разів, а експериментальної групи – 21,80±1,00 разів. Істотних відмінностей між зазначеними показниками не спостерігалось t=0,27 при P>0,05.

Вивчення показників тесту «Присідання на одній нозі: права нога, разів» дозволило з'ясувати, що показники студентів контрольної групи дорівнювали 9,50±0,70 разів, а експериментальної групи – 9,80±1,00 разів. Достовірних відмінностей не виявлено (t=0,25 при P>0,05).

Не виявлено достовірних відмінностей (t=0,29 при P>0,05) і між середніми показниками ЕГ і КГ за результатами тесту «Присідання на одній нозі: ліва нога, разів» студентів контрольної групи (які складали 8,90±0,60 разів і експериментальної групи – 8,67±0,50 разів).

На початку дослідження показники тесту «Піднімання тулуба (руки на грудях), разів» студентів контрольної групи складали 33,20±1,40 разів, а експериментальної групи – 34,10±1,00 разів. Відповідно до зазначених результатів істотних відмінностей між показниками не виявлено, t=0,52 (P>0,05).

Визначення розвитку силових здібностей студентів контрольної та експериментальної груп повторно було проведене наприкінці експерименту (табл. 3.2).

Аналіз зазначених результатів визначення розвитку силових здібностей студентів контрольної і експериментальної групп наприкінці дослідження дозволив виявити наступне.

Наприкінці дослідження з'ясовано, що середні показники тесту «Кистьова динамометрія: права рука, кг» ЕГ і КГ були такими: показники студентів контрольної групи складали 42,80±0,60 кг, а експериментальної групи – 45,10±0,60 кг. Виявлено достовірні відмінності між середніми показниками(t=2,71 при Р˂0,05).

Показники тесту «Кистьова динамометрія: ліва рука, кг» наприкінці дослідження були такими: середні показники студентів контрольної групи складали 40,50±0,70 кг, а експериментальної групи – 43,40±1,00 кг. Виявлено достовірні відмінності (t=2,38; Р˂0,05).

Таблиця 3.2

Показники розвитку силових здібностей студентів контрольної і експериментальної груп в кінці дослідження

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники | КГ | ЕГ | tрозр |
| М | m | М | m |
| 1 | Кистьова динамометрія (права рука),кг | 42,80 | 0,60 | 45,10 | 0,60 | 2,71 |
| 2 | Кистьова динамометрія (ліва рука), кг | 40,50 | 0,70 | 43,40 | 1,00 | 2,38\* |
| 3 | Станова сила, кг | 104,60 | 1,90 | 110,30 | 1,50 | 2,35\* |
| 4 | Присідання за 20 с, разів | 26,40 | 0,70 | 28,90 | 0,60 | 2,71\* |
| 5 | Згинання і розгинання рук лежачи за 20 с, разів | 23,90 | 0,60 | 25,60 | 0,50 | 2,18\* |
| 6 | Присідання на одній нозі (права нога), разів | 10,40 | 0,60 | 12,30 | 0,40 | 2,63\* |
| 7 | Присідання на одній нозі (ліва нога), разів | 9,70 | 0,60 | 11,50 | 0,60 | 2,12\* |
| 8 | Піднімання тулуба (руки на грудях), разів | 36,90 | 0,50 | 38,50 | 0,40 | 2,50\* |

Примітка: \* – відмінності достовірні Р<0,05

Виявлено наявність достовірних відмінностей (t=2,35; Р˂0,05) між середніми показниками студентів ЕГ і КГ за тестом «Станова сила, кг» − показники тесту «Станова сила, кг» студентів контрольної групи складали 104,60±1,90 кг, а експериментальної групи – 110,30±1,50 кг.

Між середніми показниками тесту «Присідання за 20 с, разів» студентів контрольної групи (які складали 26,40±0,70 разів) і експериментальної групи (28,90±0,60 разів) виявлено достовірні відмінності (t=2,71 при Р˂0,05).

Показники тесту «Згинання і розгинання рук лежачи за 20 с, разів» наприкінці дослідження були такими: показники студентів контрольної групи складали 23,90±0,60 разів, а експериментальної групи – 25,60±0,50 разів. Зафіксовано наявність достовірних відмінностей між зазначеними показниками (t=2,!8; Р˂0,05).

Між показниками тесту «Присідання на одній нозі: права нога, разів» студентів контрольної групи 10,40±0,60 разів, і експериментальної групи – 12,30±0,40 разів, також наприкінці дослідження було виявлено достовірні відмінності (t=2,63 при Р˂0,05).

Показники тесту «Присідання на одній нозі: ліва нога, разів» у студентів контрольної групи складали 9,70±0,60 разів, а експериментальної групи – 11,50±0,60 разів. Виявлено достовірні відмінності (t=2,12 при Р˂0,05).

Істотні відмінності спостерігались і у показниках тесту «Піднімання тулуба (руки на грудях), разів» . У студентів контрольної групи вони дорівнювали 36,90±0,50 разів, тоді як у студентів експериментальної групи – 38,50±0,40 разів. А отже виявлено достовірні відмінності (t=2,50 при Р˂0,05).

Вивчення показників розвитку силових здібностей дозволило з'ясувати достовірність приросту показників у контрольній (табл. 3.3, рис. 3.2) і експериментальній (табл. 3.4, рис. 3.3) групах між початком і кінцем експерименту.

Отже, серед результатів студентів контрольної групи було визначено наступне.

Між показниками тесту «Кистьова динамометрія: права рука, кг» (показники студентів контрольної групи на початку дослідження складали 41,00±1,00 кг, а в кінці дослідження – 42,80±0,70 кг) достовірних відмінностей не виявлено (t=1,54 при Р˃0,05).

Таблиця 3.3

Динаміка показників силових здібностей студентів контрольної групи

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показник | ПЕ | КЕ | tрозр |
| М | m | М | m |
| 1 | Кистьова динамометрія (права рука),кг | 41,00 | 1,00 | 42,80 | 0,60 | 1,54 |
| 2 | Кистьова динамометрія (ліва рука), кг | 39,00 | 0,90 | 40,50 | 0,70 | 1,32 |
| 3 | Станова сила, кг | 101,00 | 3,30 | 104,60 | 1,90 | 0,95 |
| 4 | Присідання за 20 с, разів | 25,00 | 1,20 | 26,40 | 0,70 | 1,01 |
| 5 | Згинання і розгинання рук лежачи за 20 с, разів | 22,10 | 0,50 | 23,90 | 0,60 | 2,30\* |
| 6 | Присідання на одній нозі (права нога) , разів | 9,50 | 0,70 | 10,40 | 0,60 | 0,98 |
| 7 | Присідання на одній нозі (ліва нога), разів | 8,90 | 0,60 | 9,70 | 0,60 | 0,94 |
| 8 | Піднімання тулуба (руки на грудях), разів | 33,20 | 1,40 | 36,90 | 0,50 | 2,49\* |

Примітка: \* − відмінності достовірні Р˂0,05

Розгляненмо середні показники тесту «Кистьова динамометрія: ліва рука, кг». Показники студентів контрольної групи на початку дослідження складали 39,00±0,90 кг, а наприкінці дослідження – 40,50±0,70 кг, не виявлено достовірного приросту результатів (t=1,32 при Р˃0,05).

Між показниками тесту «Станова сила, кг» (показники студентів контрольної групи на початку дослідження складали 101,00±3,30 кг, а в кінці дослідження – 104,60±1,90 кг) достовірних відмінностей не виявлено (t=0,95 при Р˃0,05).

Показники тесту «Присідання за 20 с, разів» студентів контрольної групи складали на початку дослідження 25,00±1,20 разів, а в кінці дослідження – 26,40±0,70 разів. Між зазначеними показниками не спостерігалось достовірних відмінностей (t=1,01; Р˃0,05).

Рис. 3.2 Динаміка показників силових здібностей студентів контрольної групи

Показники тесту «Згинання і розгинання рук лежачи за 20 с, разів» – на початку дослідження показники студентів контрольної групи складали 22,10±0,50 разів, а наприкінці – 23,90±0,60 разів. Виявлено достовірні відмінності (t=2,30; Р˂0,05).

Між показниками тесту «Присідання на одній нозі: права нога, разів» студентів контрольної групи на початку дослідження – 9,50±0,70 разів, і наприкінці дослідження – 10,40±0,60 разів достовірних відмінностей не виявлено (t=0,98; Р˃0,05).

Показники тесту «Присідання на одній нозі: ліва нога, разів» студентів контрольної групи складали на початку дослідження 8,90±0,60 разів і 9,70±0,60 разів наприкінці дослідження, не виявлено достовірних відмінностей (t=0, 94; Р˃0,05).

Показники тесту «Піднімання тулуба (руки на грудях), разів» студентів контрольної групи на початку дослідження складали 33,20±1,40 разів, а в кінці дослідження – 36,90±0,50 разів, не виявлено достовірних відмінностей (t=0,50; Р˃0,05).

Серед результатів студентів експерименальної групи було визначено наступне.

Показники тесту «Кистьова динамометрія: права рука, кг» студентів експериментальної групи на початку дослідження складали 40,60±1,00 разів, а в кінці –45,10±0,60 разів, виявлено достовірні відмінності (Р<0,001).

Показники тесту «Кистьова динамометрія: ліва рука, кг» – показники студентів експериментальної групи на початку дослідження складали 39,60±0,80 кг, а на прикінці – 43,40±1,00 кг – виявлено достовірні відмінності (Р<0,01).

Показники тесту «Станова сила, кг» студентів експериментальної групи складали на початку дослідження 99,60±4,00 кг, а наприкінці – 110,30±1,50 кг – виявлено достовірні відмінності (Р<0,05).

Показники тесту «Присідання за 20 с, разів» студентів експериментальної групина початку дослідження складали 25,70±1,00 разів, а наприкінці – 28,90±0,60 разів – виявлено достовірні відмінності (Р<0,05).

Таблиця 3.4

Динаміка показників силових здібностей студентів експериментальної групи

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показник | ПЕ | КЕ | tрозр |
| М | m | М | m |
| 1 | Кистьова динамометрія (права рука),кг | 40,60 | 1,00 | 45,10 | 0,60 | 3,86\*\*\* |
| 2 | Кистьова динамометрія (ліва рука), кг | 39,60 | 0,80 | 43,40 | 1,00 | 2,97\*\* |
| 3 | Станова сила, кг | 99,60 | 4,00 | 110,30 | 1,50 | 2,50\* |
| 4 | Присідання за 20 с, разів | 25,70 | 1,00 | 28,90 | 0,60 | 2,74\* |
| 5 | Згинання і розгинання рук лежачи за 20 с, разів | 21,80 | 1,00 | 25,60 | 0,50 | 3,40\*\* |
| 6 | Присідання на одній нозі (права нога) , разів | 9,80 | 1,00 | 12,30 | 0,40 | 2,32\* |
| 7 | Присідання на одній нозі (ліва нога), разів | 8,67 | 0,50 | 11,50 | 0,60 | 3,62\*\* |
| 8 | Піднімання тулуба (руки на грудях), разів | 34,10 | 1,00 | 38,50 | 0,40 | 4,09\*\*\* |

Примітка: \* – відмінності достовірні Р<0,05; \*\* – відмінності достовірні Р<0,01; \*\*\* – відмінності достовірні Р<0,001.

Показники тесту «Присідання за 20 с, разів» студентів експериментальної групина початку дослідження складали 25,70±1,00 разів, а наприкінці – 28,90±0,60 разів – виявлено достовірні відмінності (Р<0,05).

Рис. 3.3 Динаміка показників силових здібностей студентів експериментальної групи

Показники тесту студентів експериментальної групи «Згинання і розгинання рук лежачи за 20 с, разів» були такими: на початку дослідження вони складали 21,80±1,00 разів, а наприкінці – 25,60±0,50 разів, виявлено достовірні відмінності (Р<0,01).

Між показниками тесту «Присідання на одній нозі: права нога, разів» студентів експериментальної групи виявлено достовірні відмінності (Р<0,05). На початку дослідження зазначені показники складали 9,80±1,00 разів, і 12,30±0,40 разів в кінці дослідження.

Показники тесту «Присідання на одній нозі: ліва нога, разів» студентів експериментальної групи складали на початку дослідження 8,67±0,50 разів, а в кінці – 11,50±0,60 разів. Зафіксовано достовірні відмінності (Р<0,01).

Достовірні відмінності (Р<0,001) зафіксовано і у показниках тесту «Піднімання тулуба (руки на грудях), разів» студентів експериментальної групи: на початку дослідження зазначені показники складали 34,10±1,00 разів, а наприкінці дорівнювали 38,50±0,40 разів.

Аналіз результатів експерименту дозволив виявити абсолютний та відносний приріст показників розвитку силових здібностей студентів експериментальної і контрольної груп (табл. 3.5, рис. 3.1).

Таблиця 3.5

Абсолютний та відносний приріст показників силових здібностей студентів

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Показник | Контрольнагрупа | Експериментальна група |
| Абс. приріст | Відн. приріст, % | Абс. приріст | Відн. приріст, % |
| 1 | Кистьова динамометрія (права рука),кг | 1,80 | 4,39 | 4,50 | 11,08 |
| 2 | Кистьова динамометрія (ліва рука), кг | 1,50 | 3,85 | 3,80 | 9,60 |
| 3 | Станова сила, кг | 3,60 | 3,56 | 10,70 | 10,74 |
| 4 | Присідання за 20 с, разів | 1,40 | 5,60 | 3,20 | 12,45 |
| 5 | Згинання і розгинання рук лежачи за 20 с, разів | 1,80 | 8,14 | 3,80 | 17,43 |
| 6 | Присідання на одній нозі (права нога) , разів | 0,90 | 9,47 | 2,50 | 25,51 |
| 7 | Присідання на одній нозі (ліва нога), разів | 0,80 | 8,99 | 2,83 | 32,64 |
| 8 | Піднімання тулуба (руки на грудях), разів | 3,70 | 11,14 | 4,40 | 12,90 |

Так, відносний приріст показників тесту «Кистьова динамометрія: права рука, кг» в студентів контрольної групи складав 4.39%. В студентів експериментальної групи зазначений показник зачно перевищував показник контрольної групи і дорівнював 11,08%.

Відносний приріст показників тесту «Кистьова динамометрія: ліва рука, кг» студентів контрольної групи складав 3,85%, тоді якв студентів експериментальної групи – 9,60%.

Відносний приріст показників тесту «Станова сила, кг» студентів контрольної групи був нижчим за показник студентів експериментальної групи і складав 3,56%, показник студентів експериментальної групи дорівнював 10,74%.

Рис. 3.4 Відносний приріст показників силових здібностей студентів

Відносний приріст показників тесту «Присідання за 20 с, разів» у студентів контрольної групи складав 5,60%, на відміну від експериментальної групи, де зазначений показник перевищував результат студентів контрольної групи і дорівнював 12,45%.

Відносний приріст показників тесту «Згинання і розгинання рук лежачи за 20 с, разів» у студентів контрольної групи складав 8,14%, а в студентів експериментальної групи цей результат перевищував і дорівнював 17,43%.

Відносний приріст середніх показників тесту «Присідання на одній нозі: права нога, разів» в студентів контрольної групи складав 9,47%. В студентів експериментальної групи зазначений показник тесту «Присідання на одній нозі: права нога, разів» значно перевищував показник відносного приросту студентів контрольної групи і дорівнював 25,51%.

Відносний приріст показників тесту «Присідання на одній нозі: ліва нога, разів» в студентів контрольної групи складав 8,99%, а в студентів експериментальної групи був значно вищим і дорівнював 32,64%.

Результати студентів експериментальної групи дещо перевищували результати студентів контрольної і за показниками тесту «Піднімання тулуба (руки на грудях), разів». Так відносний приріст показників тесту «Піднімання тулуба (руки на грудях), разів» у студентів контрольної групи складав 11,14%, а експериментальної групи –12,90% .

Отже, можна зробити висновок, що заняття з дзюдо мають значний вплив на розвиток силових здібностей студентів, зміцнюють м'язово-зв'язковий апарат, всебічно впливають на організм.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури засвідчив, що вивчення особливостей фізичного розвитку студентів є надзвичайно актуальною й важливою проблемою, оскільки він є індикатором стану здоров’я людини. Навчання в сучасних навчальних закладах являє собою високо напружений процес, протягом якого студенти піддаються посиленому впливу різних факторів, це й інформаційні, і психологічні, і соціальні чинники. Ця тенденція ще більше погіршується внаслідок збільшення розумових навантажень. Недостатня рухова активність зумовлює функціональні розлади, які в подальшому можуть переходити у хронічні захворювання, що заважатиме плідній праці в різних галузях професійної діяльності. Вивчення наукових праць вітчизняних і зарубіжних авторів дає змогу стверджувати, що загрозливе зростання захворюваності серед студентської молоді, зниження їх фізичної та розумової працездатності, на тлі дефіциту рухової активності, та зниження інтересу до занять фізичною культурою за останні десятиліття нестримно зростає.

Тому необхідно формувати в молоді відповідальне ставлення до свого власного здоров’я, звернути увагу на надання важливих теоретичних знань і практичних навичок, необхідних для його збереження. Удосконалення їх фізичної підготовленості можливе завдяки впровадженню нових фізкультурно-оздоровчих технологій, що, у свою чергу, сприяли б розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності.

2. Підвищенню ролі фізичної культури і спорту в житті студенства, зміцненню здоров’я, духовному розвитку особистості, а також оволодінню прийомами, які дозволяють впевнено діяти для самозахисту сприяють заняття одноборствами. Одним з найпопулярніших видів одноборств залишається дзюдо, яке розвиває швидкість реакції, мислення, силу, витривалість тіла, спритність, спостережливість та передбачливість. Розвиток сили має різні темпи приросту результатів в залежності від віку дзюдоїстів. Сенситивним (чутливими) періодами впливу вправ, що стимулюють розвиток сили, є високий темп приросту абсолютної сили м'язів у осіб, які займаються дзюдо в 10-11 років у хлопчиків і в 16-17 років у юнаків. Засобами розвитку сили дзюдоїстів є фізичні вправи, виконання яких вимагає більшого напруження м'язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування: вправи з обтяженням – вагою власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки, лазіння по канату, піднімання ніг у висі на перекладині); зовнішнім обтяженням (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі), з обтяженням – опором (амортизатор, еспандер, опір партнера, опір навколишнього середовища – вода, пісок, самоопір, перетягування каната, полотна); з комбінованим обтяженням (підтягування і стрибки з обтяженням), вправи на силових тренажерах і ін. Особливо ефективні засоби протиборства в партері: утримання, перевороти суперника. Виконання утримання вимагає прояву значної сили.

3. Визначено, що заняття з дзюдо мають значний вплив на розвиток силових здібностей студентів. Достовірний приріст показників студентів експериментальної групи спостерігався за всіма тестами визначення показників силових здібностей. Так найбільший відносний приріст спостерігався у студентів експериментальної групи у показниках тесту «Присідання на одній нозі: ліва нога, разів» - 32,64 %; найменший відносний приріст спостерігався у студентів контрольної групи у показниках тесту тесту «Станова сила» 3,56%.

Виявлено достовірні відмінності показників студентів експериментальної групи у порівнянні з результатами студентів контрольної групи: у тесті «Кистьова динамометрія: права рука, кг» (t=2,71 при Р˂0,05); тесті «Кистьова динамометрія: ліва рука, кг» (t=2,38; Р˂0,05); «Станова сила, кг» − t=2,35( Р˂0,05);у тесті «Присідання за 20 с, разів» (t=2,71 при Р˂0,05); тест «Згинання і розгинання рук лежачи за 20 с, разів» (t=2,18; Р˂0,05); тесті «Присідання на одній нозі: права нога, разів» (t=2,63 при Р˂0,05); тесті «Присідання на одній нозі: ліва нога, разів» (t=2,12 при Р˂0,05); «Піднімання тулуба (руки на грудях), разів» (t=2,50 при Р˂0,05).

Перелік ПОСИЛАНЬ

1. Азаренков А.В., Азаренков В.М. Рівень здоров’я студентської молоді Сумщини. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* : матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.). Харків : ХДАФК, 2015. С. 13-19.
2. Бакулина К. А. Исследование влияния уроков физического воспитания на функциональное состояние студентов К.А. Бакулина *Научные основы физической культуры и спорта*: материалы Поволжской конференции. Саратов, 1970. С. 44-45.
3. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе. *Теория и практика физической культуры*, 2003. №5. С. 19-22.
4. Боген М.М. Навчання рухових дій. Київ : Фізична культура і спорт, 2005. 234 с.
5. Будаг’янц Г.М. Здоров’я старшокласників і його залежність від зо­внішнього оточуючого середовища. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 8. С. 15-18.
6. Вахун М. Дзюдо (основы тренировки). Минск : «Полымя», 1983. 126 с.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва : Физкультура и спорт, 1988. 330 с.
8. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Київ : Олимпийская литература, 2002. 290 с.
9. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. Москва : Физкультура и спорт, 1989. 272 с.
10. Гайволя Р. Розвиток фізичних якостей учнів старших класів засобами фізичного виховання в позаурочний час. *Вісник Кам’янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка* : Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини. 2016. Випуск 9. С. 41-45.
11. Герасименко С.Ю., Жигульова Е. О. Визначення рівня фізичного розвитку і соматич­ного здоров’я школярів. *Віс­ник Кам’янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка* : Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини. 2016. Ви­пуск 9. С. 98-107.
12. Гербут К.В., Хоменко В.Г. Оцінка фізичного стану старшокласників міста Чернівці. *Молодий вчений*. Частина 3. № 4 (19). С. 67-72.
13. Гужаловский А. Ф. Развитие двигательных качеств у школьников. ­Минск : Нар. Освіта, 1978. ­88 с.
14. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. Москва : Советский спорт, 2003. 112 с.
15. Загородній В.В. Сучасні проблеми здоров’я дитячого населення шкільного віку та шляхи їх вирішення *Сучасні проблеми здоров’я та здорового способу життя у фізкультурній осві­ті*. Том ІІІ. 2015. № 129. С. 141-144.
16. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Москва : Физкультура и спорт, 1970. 148 с.
17. Кано Дзигаро. Кодокан Дзюдо К. Дзигаро. Ростов-на-Дону : «Феникс», 2000. 222 с.
18. Коблев Я.К. Чермит К.Д., Рубанов М.Н. Подвижные игры как средство подготовки юных дзюдоистов, *Спортивная борьба* : Ежегодник, 1985. С. 25 27.
19. Коблев Я.К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо. Дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук. Москва : ГЦОЛИФК, 1990. 328 с.
20. Круцевич Т.Ю. Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і мо­лоді : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
21. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Киев, 2003. 423 с.
22. Круцевич Т.Ю. Загальні основи теорії і методики фі­зичного виховання Т.Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. 392 с.
23. Ланда Б. Мониторинг физического развития и физической подготовленности школьников. *Народное образование*. 2008.  № 8. С. 118-124.
24. Линець М.М. Основи методики розвитку фізичних якостей Львів : Штабар, 1997. 207 с.
25. Манолаки В. Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации В. Г. Манолаки. СПб. : С.-Петербургский университет, 1993 180 с.
26. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов физ. культуры Л. П. Матвеев. ­Москва : Физкультура и спорт, 1991.
27. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Київ : Олимпийская литература, 1999. 318 с.
28. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх на­вчальних закладів: Фізична культура. 10-11 класи. Київ: Видавни­чий дім «Освіта», 2013. 240 с.
29. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.-метод. посіб. Житомир: Видавництво «Державний агроекологічний університет», 2006. 332 с.
30. Пальчук М.Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до стар­шої школи в умовах навчаль­ного процесу з фізичного виховання : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02/ Львів, 2014. 23 с.
31. Пархомович Г. Основы классического дзюдо (для тренеров и спортсменов) . Пермь : «Уралпресс». 1993. 302 с.
32. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ : Олімпійська література, 1995. 320 с.
33. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Київ : Олимпийская литература, 1997. 584 с.
34. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев : Олимп. лит., 2013. 624 с.
35. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров. Київ : Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с.
36. Плахтій П.Д., Гутарєва Н.В., Макаренко А.В. Вікова фізіологія: підручник / за ред. П.Д. Плахтія. Кам’янець Подільский : ПП «Медобори­2006», 2014. 472 с.
37. Романенко В.А. Двигательные способности человека. ­Донецк: «Новый мир», УКЦентр, 1999. С. 51-58.
38. Романчук С.В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України: дис. … д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львів, 2013. 540 с.
39. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 439 с.
40. Сергієнко В.М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2014. 394 с.
41. Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. Челябинск, 1996. 315 с.
42. Столяр К.Э. Витько С.Ю., Пихаев Р.Р. Организационно-методические подходы к комплексной оценке физической подготовленности студентов. *Теория и практика физической культуры*. 2016. №9. С. 9-11.
43. Сучасні наукові дослідження та передовий досвід вирішення проблем фізичного та психічного здоров'я школярів / под ред. В.І. Усакова. Краматорськ, 2006. 126 с.
44. Томенко О. Взаємозв’язок між рівнем соматичного здоров’я, рухової активнос­ті та окремими показниками фізичної культури особис­тості школярів 8-11 класів. *Спортивний ві­сник Придніпров’я*. 2013. № 2. С. 53-56.
45. Уилмор Дж., Д. Костилл. Физиология спорта и двигательной активности / пер. с англ. Дж. Уилмор. Київ : Олимпийская литература, 1997 256 с.
46. История дзюдо. Федерация дзюдо Украины. Режим доступа: [http: www.ukrainejudo.com index.php contacts](http://www.ukrainejudo.com/index.php/contacts)
47. Фізична культура в школі : 10-11 класи : метод. посіб. Т.Ю. Круцевич [та ін.]. Київ : Літера ЛТД, 2010. 64 с.
48. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания Н. А. Фомин,. ­Москва : Физкультура и спорт, 1972. 256 с.
49. Фраде Клод. Дзюдо для нас /пер. Н. Дьячковой. *«Дзюдо».* Москва, 2003. № 8-10. С. 79-81.
50. Фраде Клод. Дзюдо для нас /пер. Н. Дьячковой. *«Дзюдо».* Москва, 2002. № 3-4. С. 94-97.
51. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч.посібник. Харків: «ОВС», 2007. 406 с.:іл
52. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. СПб: ОЛМА Медиа Групп , 2008. URL: https://litlife.club/books/103901/read?page=1 (дата звернення: 15.11.2020).
53. Шутова Т.Н., Бодров И.М., Везеницын О.В., Сидоренко Н.А. Сбалансированное питание и оптимизация двигательной активности как факторы здорового образа жизни студентов. *Гуманитарное образование в экономическом вузе. Материалы IV Международной научно-практической заочной интернет-конференции.* 2016. С. 595-600.
54. Ямасита Ясухиро. Боевой дух дзюдо. Уникальная техника мастера Я. Ясухиро. Москва : «Гранд Фаир», 2003. 192 с.
55. Сичов С.О. Сучасні підходи прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури. URL: <http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/VKPI_fpp_2010_2_36.pdf/> (дата звернення: 15.11.2020).
56. Фізичне виховання студентів : курс лекцій / за заг. ред. Р.Р. Сіренко. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. 251с. https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections\_kurs.pdf
57. Ібрагімова Л.С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів. URL .<http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/3/144.pdf> (дата звернення: 15.11.2020).
58. Дубинська О.Я., Петренко Н.В. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с.