

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДЗЮДО

Хало П. В., к. техн. н., доц., Иванов М. А., студ.
*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
«Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)»
nabard@yandex.ru*

Актуальность. Моделирование соревновательной деятельности является основным в подготовке спортсменов высших разрядов [1; 2; 3; 4], а его проблематика относится к числу наиболее актуальных направлений повышения эффективности и интенсификации процесса подготовки дзюдоистов высокой квалификации [5; 6]. В спортивной борьбе и дзюдо, в частности, в связи с частыми изменениями правил соревнований происходят постоянные изменения требований соревновательной деятельности и соответственно, возникает необходимость переориентации всей методики подготовки, что, в свою очередь, возможно лишь на основе глубокого научного анализа соревновательной деятельности [7]. Проведенный анализ научно-методической литературы по проблемам предсоревновательной подготовки в дзюдо, выполненных за последние 5 лет, выявил крайне малое количество работ системно исследующих моделирование соревновательной деятельности, что говорит о том, что данная проблема ускользнула из поля зрения исследователей. На практике это привело к тому, что при подготовке команд часто используются либо устаревшие методики, либо заимствованные из родственных видов борьбы, без учета характерных особенностей соревновательной деятельности в современном дзюдо. Закономерным итогом такого состояния методологической базы является снижение спортивных результатов демонстрируемые дзюдоистами. Анализ специальной подготовленности дзюдоистов показывает, что в системе средств и методов их предсоревновательной

подготовки локальный мышечный компонент специальной выносливости не рассматривается в качестве самостоятельного объекта направленного воздействия, средства его акцентированного развития до настоящего времени не разработаны и не находят отражения в классификации средств тренировки дзюдоистов. Таким образом, имеются предпосылки рассматривать повышение эффективности соревновательной деятельности в дзюдо в структуре акцентированного развития локального компонента специальной выносливости как резерв роста специальной подготовленности и спортивных результатов, что подтверждает актуальность выбранной темы исследования.

Гипотеза: предполагается, что подготовка дзюдоистов к ведению борьбы по алгоритму внеочередного проведения атаки не менее одного раза в каждом из фрагментов поединка - является более эффективной соревновательной стратегией.

Для подтверждения гипотезы нами был проведен педагогический эксперимент. Были сформированы две группы юных дзюдоистов в возрасте 15-16 лет контрольная (n=12 человек) и экспериментальная (n=12). Экспериментальная группа занималась с использованием средств специальной физической и технической подготовки. Контрольная, занималась по традиционным методикам. Для оценки физической подготовленности использовалось измерение плотности эффективных технико-тактических действий. Для статистической обработки использовался критерий достоверности различий t-критерия Стьюдента, который показал достоверную эффективность экспериментальной методики в сравнении с традиционной.

Выводы. Разработанная методика дзюдоистов-юношей позволяет: рационализировать программу децентрализованной подготовки юных дзюдоистов на основе анализа уровня специальной подготовленности; использовать принцип 3-х этапного построения централизованной подготовки к основным соревнованиям, на основе соподчинения уровня

подготовленности юных дзюдоистов, достигнутого в результате децентрализованной подготовки.

Литература:

1. Хало П.В., Хвалебо Г.В., Лебединская И.Г. Повышение качества физкультурно-спортивной деятельности с помощью произвольного полимодального внимания // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. 2013. № 1с. С. 166-171

2. Хало П.В., Галалу В.Г., Омельченко В.П., Бородянский Ю.М. Принципы системного моделирования функциональных систем активации резервных возможностей человека // Инженерный вестник Дона. 2012. Т. 22. №4-1 (22). С. 17.

3. Хало П.В. Концепция активации резервных возможностей человека как полииерархической функции или в чем смысл жизни // Научно-методический электронный журнал "Концепт". 2013. Т. 4. № 34. С. 1956-1960.

4. Хало П.В., Быков Н.Д., Хвалебо Г.В. Выбор показателей эффективности методов активации резервных возможностей спортсмена для холтеровского мониторинга // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. 2012. № 1с. С. 159-163.

5. Хало П.В., Галалу В.Г. Возможности применения нанотехнологий в активации резервных возможностей человека // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2010. № 9 (110). С. 145-150.

6. Хало П.В., Галалу В.Г., Омельченко В.П. Модели и принципы активации резервных возможностей организма // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2010. №9 (110). С.63-70

7. Хало П.В., Хвалебо Г.В., Туревский И.М. Системный подход к разработке модели формирования оптимального предстартового состояния // Теория и практика физической культуры. 2015. № 12. С. 71-73.