

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДЗЮДОЇСТІВ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Алієв Х. О., студ.; Стасюк Р. М., к.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
stas-r@ukr.net

Вступ. Актуальність даної теми обрано не випадково, оскільки в останній час істотно змінюється методика тренування і вдосконалюється техніко-тактична майстерність дзюдоїстів, підвищується рівень розвитку фізичних і психічних якостей. Дзюдо стає більш динамічним і темповим, що вимагає підвищення психологічної та фізичної підготовленості спортсменів, одним з основних якостей якої є координаційні здібності [2]. Координаційне тренування представляє собою тривалий процес і важливо на цьому етапі є підбір методик тренування, у якому тренери з дзюдо велику увагу приділяють засобам і формам для розвитку координаційних здібностей.

Мета дослідження – обґрунтувати методику навчально-тренувального процесу дзюдоїстів ДЮСШ у групах початкової підготовки спрямованої на розвиток координаційних здібностей.

Виклад матеріалу дослідження. На початковому етапі педагогічного експерименту було проведено 30 навчально-тренувальних занять у дзюдоїстів експериментальної ($n = 15$) і контрольної групи ($n = 15$), із них по 2 заняття було відведено на педагогічне тестування для визначення вихідних і підсумкових даних розвитку координаційних здібностей. Навчально-тренувальні заняття у дзюдоїстів експериментальної групи проводилися три рази на тиждень, їх тривалість становила 1,5 години. Спеціальні вправи для розвитку координаційних здібностей використовувалися в підготовчій частині заняття. На їх виконання відводилось від 15 до 30 хв навчального часу. У процесі наступних шести занять (з 3 по 8) запроваджено вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей у дзюдоїстів, де вправи виконувалися серіями, а

кожна серія становила 1 хв. Відпочинок між серіями становив 30 с і необхідно було виконати три серії. Тренувальний процес дзюдоїстів контрольної групи проходив за навчальною програмою з дзюдо [1]. Розглядаючи показники координаційних здібностей у дзюдоїстів контрольної й експериментальної груп, можна говорити про те, що вони знаходяться практично на одному рівні, що свідчить про правильний підбір контингенту для проведення педагогічного експерименту. На початку і після педагогічного експерименту у контрольної та експериментальної групи дзюдоїстів проводилося педагогічне тестування для визначення показників координаційних здібностей на основі тестів: п'ять разів обертань, десять підскоків на одній нозі (см); три оберти вперед (с); метання тенісного м'яча на точність на відстані 15 метрів правою і лівою рукою з положення стоячи (бали); стрибок в довжину з місця з вихідного положення обличчям уперед у напрямку руху (см); стрибок в довжину з місця з вихідного положення спиною вперед у напрямку руху (см). На основі аналізу отриманих показників встановлено, що за всіма тестовими випробуваннями розвитку координаційних здібностей дзюдоїсти експериментальної групи переважають дзюдоїстів контрольної групи ($p \leq 0.05$).

Висновки. Завдяки ефективному підбору і застосуванню засобів і методів тренування координаційних здібностей, після педагогічного експерименту, відбувся більш ефективний розвиток їх у юних дзюдоїстів експериментальної групи (приріст у межах 17–25 %).

Література

1. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД». 2015. 256 с.
2. Юхно Ю. О., С. О. Гайдай. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з дзюдо. Київ. 2015. 128 с.

Методика розвитку координаційних здібностей дзюдоїстів початкової підготовки / Р.М. Стасюк, Х.О. Алієв // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту VI Міжнародна науково-методична конференція: збірник тез доповіді (18-19 квітня 2019 р.). – Суми: СумДУ, 2019. – С. 101–103.