

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
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми
Сумський державний університет
2019

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ДЗЮДОЇСТАМИ ЗМАГАЛЬНИХ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ

Стасюк Р. М., к.фіз.вих., доц., Сампан В. В., студ.
Сумський державний університет
stas-r@ukr.net

Вступ. Теперішній час перед тренером і спортсменом ставить високі вимоги, які спрямовані на постійне вдосконалення технічних дій. Невід'ємною частиною тренувального процесу є технічна і фізична підготовка. В останні роки відбувається акцент на проблемі розвитку спеціальних силових якостей, які мають важливу роль у змагальній і тренувальній діяльності дзюдоїстів [1]. Деякі фахівці вважають, що успіх виступу спортсменів у змаганнях залежить від фізичної, психологічної і теоретичної підготовки дзюдоїстів і ступень досконалості яких проявляється в технічних діях [2]. При цьому недостатньо розкрита тема надійності взаємозв'язку технічних дій, які були засвоєні на тренуванні та їх виконання в змагальний період, що і обумовлює актуальність дослідження.

Мета дослідження. Обґрунтувати ефективність засвоєння технічних прийомів у дзюдоїстів за програмою кольорових поясів.

Виклад матеріалу дослідження. Ставлячи за мету вивчення та аналіз сучасної змагальної техніки у чоловіків та жінок, які займаються дзюдо, була сформована вибірка з двох груп (експериментальна – 12 осіб і контрольна група – 12 осіб). В експерименті взяло участь 4 спортсмени – КМСУ, 10 спортсменів – I розряду, 10 спортсменів – II розряду. Середній вік випробуваних – 17,4 років, середня тривалість занять дзюдо – 4 роки. Під час дослідження були проаналізовані змагальні поєдинки різного рівня. На цьому етапі аналізувались технічні дії, які найбільш ефективніші та частіше використовуються у процесі змагальних поєдинків і входять до програми коричневого, чорного поясів. Було проаналізовано 165 сутичок у жінок у 5 вагових категоріях (до

52 кг, до 57 кг, до 63 кг, до 70 кг, до 78 кг). У результаті проведеного дослідження встановлено, що в змагальному періоді переважають атакуючі дії, що дало змогу визначити 15 змагальних технічних прийомів для чоловіків і жінок, які найчастіше ними застосовувалися. Технічні дії оцінювали від 1 до 10 балів. За отриманими балами, у процесі виконання технічних дій, визначалася ефективність кожної технічного прийому та відсоток ефективності кожного кидка. Деякі змагальні технічні дії, які найчастіше використовують і застосовують як чоловіками, так і жінками, мають несуттєву відмінність на 5 % ($p > 0,05$). Аналіз змісту підготовки дзюдоїстів, до якої входять технічні дії і прийоми з арсеналу програми техніки коричневого та чорного поясів становить 15,5 % від загальної кількості технічних дій у жінок, і 25 % у чоловіків. Різний відсоток обумовлений тим, що арсенал змагальних технічних дій у тренувальному етапі підготовки чоловіків та жінок дещо відрізняється, у чоловіків, які найчастіше використовуються технічні прийоми, для виконання яких необхідні значні м'язові зусилля. Означена інформація може використовуватися тренерами у практиці тренувальних занять зі спортсменами різної кваліфікації.

Висновки. Встановлено, що ефективність використання змагальних технічних дій, що входять до програми техніки чорного та коричневого поясів, у жінок становить – 15,10 %, а у чоловіків – 26,02 %. Звідси випливає, що чоловіки частіше (на 9,34 %) та ефективніше на 10,92 % ($p < 0,05$) використовують технічні дії, які входять до програми техніки чорного та коричневого поясів.

Література

1. Алексеев А. Ф. Особливості розвитку силових можливостей дзюдоїстів в групах спеціалізованої підготовки. Єдиноборства. 2018. № 1 (7). С. 4–12.
2. Чахвадзе Н. Ю., Нікітченко А. М. Характеристика фізичного розвитку та фізичної підготовленості спортсменів-чоловіків та жінок, що спеціалізуються в дзюдо. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2017. Вип. 4 (85). С. 130–134.