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 ЗАСТОСУВАННЯ ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ-ЮНІОРІВ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

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

Вступ. Аналіз практики тренувального процесу свідчить, що найбільш вразливою ланкою в формуванні і виконанні технічних дій у змагальному двобої дзюдоїстів-юніорів, є невірно підібрана методика тренування [1; 2]. Тому актуальність теми визначена рівнем правильного підбору і засвоєнням техніко-тактичних дій спортсмена, які головним чином визначає його успіх у двобої. Разом з тим, досягнення максимальних показників у змагальній діяльності пов'язані з загальним обсягом тренувальних навантажень, що на сьогодні досягли максимальних значень. Останнє змушує учасників змагань знаходити ефективні й оптимальні шляхи підготовки дзюдоїстів, не збільшуючи обсяги тренувальних навантажень.

Мета – обґрунтувати ефективність методики підготовки, яка поліпшує виконання технічних дій у змагальному двобої дзюдоїстів-юніорів.

Виклад матеріалу дослідження. Для контролю спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів був використаний комплекс тестів, що відображує, насамперед, швидкісно-силові можливості спортсменів. Дослідження проведено на спеціальному підготовчому етапі річного макроциклу підготовки. Перше контрольне обстеження показників учасників педагогічного експерименту засвідчило, про рівноцінність обраних груп ($p > 0,05$). В експериментальній ($n = 20$) і контрольній ($n = 20$) групах до початку експерименту істотної різниці техніко-тактичної й фізичної підготовленості не спостерігалося. Експериментальна група тренувалась за спеціально розробленій програмі, де у ранковій і вечірній частині тренувального процесу були впроваджені спеціальні

завдання. Режим тренувальної роботи становив: 1) розминка – 20 хв; 2) переслідування після кидків зі стійки у партер (за завданням) – 1 хв, (3–5 завдань); 3) відпрацьовування в партері з партнером, за завданням (за чергою) – 3–5 завдань; 4) утримання супротиву з різних позицій (3 позиції) – 30 с, (1–3 зміни партнера); 5) поєдинки у боротьбі лежачі за завданням (3–5 завдань) – 30 с, (1–3 зміни партнера); 6) 19+1 кидок (за чергою у дві сторони) 4–5 технічних дій – 5–10 хв; 7) кидки без опору супротивника – 1 хв у 3–4 серії (за різними комбінаціями, захопленнями); 8) виконання захоплення та атаки (виконати реальну атаку, збити з ніг) – 20 с, з 1–5 партнерами; 9) боротьба в обопільному захопленні – 1 хв із 1–3 партнерами (за різних захопленнях); 10) навчально-тренувальний поєдинок – 5 хв; 11) спеціальні вправи, вправи на розслаблення, вправи на розтягування – 20–30 хв. Результати педагогічного експерименту засвідчили, що дзюдоїстами експериментальної групи, які тренувались за допомогою спеціально розробленої програми вдалося значно поліпшити ефективність застосування технічних прийомів, таких, як захоплення, кидок через спину, зачеп, виведення з рівноваги, скручування, перевороти, передня підніжка, задня підніжка, підсікання, зачеп зовні, через плечі, кидок захопленням ніг, кидок через голову підхватом гомілкою тощо.

Висновки. Унаслідок проведеного дослідження в експериментальній групі дзюдоїстів, загальне покращення виконання технічних дій склало 21 %, у контрольній 15,5 %. Необхідно зауважити, що в експериментальній групі також відбулося підвищення розвитку швидкісно-силових якостей на 7,5 % ($p < 0,05$).

Література

1. Близневский А. А., Кудрявцев М. Д. Управление спортивной мотивацией у юных дзюдоистов на предсоревновательном этапе подготовки. Единоборства. 2017. №3. С. 18–23.
2. Ювченко С. В. Удосконалення спортивно-технічної майстерності дзюдоїстів // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 6 (76) 2016. С. 149–150.