

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

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДЗЮДОІСТІВ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

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

Вступ. Дзюдо стає більш динамічним і темповим, що вимагає підвищення психологічної та фізичної підготовленості спортсменів, одним з основних якостей якої є координаційні здібності [1; 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. Актуальність даної теми обрано не випадково, оскільки в останній час істотно змінюється методика тренування і вдосконалюється техніко-тактична майстерність дзюдоїстів, підвищується рівень розвитку їх фізичних і психічних якостей.

Мета. 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 [2]. 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 раціонального 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 виховання та спорті: навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.
2. Юхно Ю. О., Гайдай С. О. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з дзюдо. Київ, 2015. 128 с.