

# ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ-ЮНІОРІВ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Манукян Г. М., студ., Стасюк Р. М. к.фіз.вих., доц.  
*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. 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 [1].

**Мета дослідження** – науково-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 сторони можливостей спортсменів. Дослідження були проведені на спеціальному підготовчому етапі річного циклу підготовки. Перше контрольне обстеження учасників педагогічного експерименту показало, що створені нами групи були рівноцінні. В експериментальній ( $n = 20$ ) і контрольній ( $n = 20$ ) групах до початку експерименту істотної різниці техніко-тактичної й фізичної підготовленості не спостерігалось. Експериментальна група тренувалась по спеціально розробленій програмі, нижче наведено приклад одного

тренувального дня. У ранковій і вечірній частині тренувального процесу були впроваджені спеціальні завдання. Режим роботи: 1) розминка – 20 хв.; 2) переслідування після кидків зі стійки в партер (за завданням) – 1 хв., 3–5 завдань; 3) відпрацювання в партері, за завданням (по черзі) – 3–5 завдань; 4) утримання 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 (по черзі у дві сторони) 4–5 технічних дій – 5–10 хв.; 7) кидки без опору супротивника: – 1 хв.; у 3–4 серії (у комбінації, при різних захопленнях); 8) виконання захоплення – та атаки (виконати реальну атаку, збити в партер) – 20 с, з 1–5 партнерами; 9) боротьба в обоюдному захопленні – 1 хв.; 1–3 партнера (при різних захопленнях); 10) навчально-тренувальний поєдинок – 5 хв. 11) спеціальні вправи, вправи на розслаблення, вправи на розтягування – 20–30 хв [2].

В експериментальній групі, яка займалась за розробленою нами програмою, загальне покращення виконання технічних дій склало 21% у контрольній 15.5%. Слід зауважити, що в експериментальній групі відбулось підвищення розвитку фізичних якостей на 7,5% ( $P < 0,05$ ).

**Висновки.** Результати аналізу проведеного експерименту дозволяють стверджувати, що дзюдоїстам експериментальної групи, які тренувались за допомогою спеціально розробленої програми вдалося значно поліпшити ефективність застосування таких прийомів: підхопленням; 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.

### **Література**

1. Теория и практика дзюдо [Текст] : ученик / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. Москва: Советский спорт, 2011. 448 с.
2. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти / Л. П. Сергієнко : підручник. Київ.: КНТ, 2010. 776 с.

Манукян, Г.М. Ефективність застосування експериментальної методики підготовки дзюдоїстів-юніорів у змагальній діяльності / Г.М. Манукян, Р.Н. Стасюк // VI Міжнародна науково-методична конференція «Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту» (18-19 квітня 2019 р., Суми): зб. тез доп. – Суми: Вид-во “СумДУ”, 2019. – С. 182–184.