

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗМАГАЛЬНИХ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ З ДЗЮДО

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

Вступ. Теперішній час перед тренером і спортсменом ставить високі вимоги, які направлені на постійне вдосконалення технічних дій. Невід’ємною частиною тренувального процесу є технічна і фізична підготовка. В останні роки багато авторів приділяють увагу проблемі розвитку спеціальних силових якостей, які мають значиму роль у змагальній і тренувальній діяльності. 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. 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 нашої теми [1].

Мета дослідження – науково обґрунтувати ефективність засвоєння техніки дзюдо за програмою кольорових поясів на основі розробки концентрованої системи спеціальної підготовки.

Виклад матеріалу дослідження. Ставлячи за мету вивчення та аналіз сучасної змагальної техніки у чоловіків та жінок, нами на наступному етапі була сформована вибірка з двох груп (експериментальна – 12 осіб і контрольна група – 12 осіб). В експерименті було зайнято 4 кандидатів у майстри спорту України і 10 спортсменів I розряду. Середній вік випробуваних – 17,4 років, середня тривалість занять дзюдо – 4 роки.

Під час дослідження були проаналізовані змагання різного рівня. На цьому етапі аналізувались технічні дії, які найбільш ефективні і частіше використовуються та входять до програми коричневого і чорного поясів. Було проаналізовано 165 сутичок у жінок в 5 вагових категоріях (до 52 кг, до 57 кг, до 63 кг, до

70 кг, до 78 кг). В результаті проведеного дослідження встановлено, що в змагальному періоді переважають атакуючі дії. Що дало нам змогу визначити 15 змагальних технічних дій для чоловіків та жінок, які найчастіше ними застосовувались. Технічні дії ми оцінювали в балах (від 1-10). За отриманими балами, за виконання технічних дій, ми визначили ефективність кожної технічної дії та відсоток ефективності кожного кидка. Деякі змагальні технічні дії, які найчастіше використовують, і застосовують як чоловіки так і жінки, мають несуттєву відмінність 5% ($P < 0,05$). Аналіз змісту підготовки дзюдоїстів входять технічні дії з арсеналу програми техніки коричневого та чорного поясів 15,81% від загальної кількості технічних дій у жінок і 25% у чоловіків. Цей відсоток обумовлений тим, що арсенал змагальних технічних дій на тренувальному етапі підготовки чоловіків та жінок дещо відрізняється, у чоловіків, які найчастіше використовують прийоми, для виконання яких необхідні значні м'язові зусилля [2].

Висновки. Встановлено, що ефективність використання змагальних технічних дій, що входять до програми техніки чорного та коричневого поясів, у жінок становить 15,10%, а в 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. Це пояснюється тим, що для виконання цих технічних дій потрібний прояв значних м'язових зусиль. Отримані результати дають підґрунтя для подальшого вивчення даної теми.

Література

1. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов : Учебн. пособие / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – Київ. : Олимпийская литература, 2004. 224 с.
2. Костюкевич В. М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. / В. М. Костюкевич, Л. М. Шевчик, О. Г. Сокольвак. – Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.

Ефективність використання змагальних технічних дій з дзюдо /
В.В Сампан, Р.М. Стасюк // 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.