

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БРОСКА ЧЕРЕЗ СПИНУ С КОЛЕН У ДЗЮДОИСТОВ *14-16* ЛЕТ

Гулимов Станислав
Сергеевич

Студент 601 группы ФК,
научный руководитель
канд.пед. наук Р.М.
Козырева

Противоречие:

Возникает противоречие между необходимостью совершенствования техники броска с колен у дзюдоистов 14-16 лет и недостаточной разработанностью комплексов упражнений направленных на совершенствование данного элемента техники

Гипотеза исследований:

Гипотеза: предполагалось, что процесс технической подготовки дзюдоистов 14-16 лет будет более эффективно, если:

- будут определены ведущие элементы каждой фазы броска через спину с колен;
- в содержание комплексов упражнений будут включены специализированные упражнения для совершенствования ведущих элементов техники выполнения броска через спину с колен;
- в процессе технической подготовки дзюдоистов 14-16 лет будут использоваться комплексы упражнений направленные на совершенствование техники броска.

Цель работы – разработать комплексы упражнений направленные на совершенствование техники выполнения броска через спину с колен у дзюдоистов 14-16 лет и экспериментальным путем определить их эффективность.

- **Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс дзюдоистов 14-16 лет.
- **Предмет исследования** – комплексы упражнений направленные на совершенствование техники броска через

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Определить ведущие элементы каждой фазы броска через спину с колен.
3. Разработать комплексы упражнений направленные на совершенствование техники броска через спину с колен у дзюдоистов 14-16 лет.
4. Проверить эффективность комплексов упражнений.

Положения выносимые на защиту:

Положения, выносимые на защиту.

- 1. В содержание комплексов упражнений включены специализированные упражнения для совершенствования ведущих фаз броска через спину с колен, выполняемые в форме круговой тренировки.
- 2. Реализация комплексов упражнений позволят повысить эффективность процесса технической подготовки дзюдоистов 14-16 лет

Методы исследования

- 1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
- 2. Анкетирование
- 3. Педагогическое наблюдение.
- 4. Педагогический эксперимент
- 5. Методы математической статистики.

Показатели техники броска через спину с колен у дзюдоистов 14-16 лет контрольной и экспериментальной группы до эксперимента, ($M \pm m$)

Экспертная оценка (баллы)	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	p
1 Подготовительная часть	21,4±1,5	20,3±1,7	>0,05
2 Основная часть	20,9±1,3	21,5±1,4	>0,05
3 Заключительная часть	20,3±1,8	19,1±2,4	>0,05

Примечание: p – достоверность исследований; M – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического показателя; p – уровень статистической достоверности

Показатели техники броска через спину с колен у дзюдоистов 14-16 лет контрольной и экспериментальной группы групп после педагогического эксперимента, ($M \pm m$)

Экспертная оценка (баллы)	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	p
1 Подготовительная часть	25,6±0,3	23,7±0,6	< 0,05
2 Основная часть	25,9±0,2	24,1±1,2	< 0,05
3 Заключительная часть	24,7±0,5	21,3±0,9	< 0,05

Примечание: p – достоверность исследований; M – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического показателя; p – уровень статистической достоверности.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!