



Вінницький державний педагогічний університет

Імені Михайла Коцюбинського

Інститут фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ШАПОВАЛОВ ОЛЕКСАНДР

**Фізична підготовка дзюдоїстів на етапі
початкової підготовки**

Науковий керівник – доц. Мельник В.В.

Вінниця - 2015

Актуальність. Необхідність виконання нашої роботи визначається тим, що в теорії і практиці спортивної боротьби, і насамперед в боротьбі дзюдо, постійно існує необхідність вдосконалення методик фізичної підготовки як необхідного підґрунтя для перемог у змаганнях.

Аналіз значної кількості навчальних та методичних посібників показує, що в методиках проведення тренувальних занять, як правило, не представлена цільна система фізичної підготовки.

Зараз практично відсутні дані про ефективність раціонального використання засобів і методів спортивного тренування в групах початкової підготовки з дзюдо.

В зв'язку з цим закономірно постає питання про підвищення ефективності проведення навчально-тренувальної роботи із дітьми, які почали займатись боротьбою дзюдо в групах початкової підготовки.

- **Мета дослідження** - вдосконалення фізичної підготовки в групах дзюдоїстів віком 8-10 років на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Вивчити проблематику дослідження, відображену в наукових публікаціях з питань фізичної підготовки дзюдоїстів на етапі початкової підготовки та її вплив на вдосконалення різних сторін підготовленості спортсменів.
2. Оцінити рівень різних сторін підготовленості дітей 8-10 років, які мають різний стаж занять дзюдо.
3. Розробити методику фізичної підготовки для груп початкової підготовки з дзюдо.
4. Оцінити ефективність застосування авторської методики в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження:

- - аналіз літературних джерел;
- -метод експертних оцінок;
- -педагогічні спостереження;
- -антропометричні вимірювання;
- -вимірювання функціональних показників;
- -тестування фізичної підготовленості;
- -педагогічних експеримент;
- -відеозйомка;
- -методи математичної статистики.

Організація дослідження :

- Педагогічне дослідження проводилось на базі Вінницької МДЮСШ № 5 та МДЮСШ «Спартак» в два етапи.
- Перший етап (вересень 2013 року - червень 2014 року) включав вивчення і узагальнення даних літературних джерел, які пов'язані з темою дослідження. Протягом навчального року вивчались вікові особливості морфофункціонального стану, фізичної та техніко-тактичної підготовленості, дітей 8-10 років (всього - 137 осіб), які відвідують групи початкової підготовки 1 та 2 років навчання та навчально-тренувальну 1 року навчання і мають стаж відповідно 1, 2, 3 роки занять боротьбою.
- На цьому етапі також були відібрані, систематизовані спеціальні завдання, які спрямовано розвивають фізичні здібності борців.
- Вивчались методики проведення навчально-тренувальних занять з дітьми 8-10 років на відділеннях боротьби дзюдо ДЮСШ.
- За допомогою анкетування вивчалось відношення тренерів-викладачів ДЮСШ щодо використання засобів та методів фізичної підготовки. Респондентами виступили 12 тренерів-викладачів ДЮСШ Вінницької області.

Організація дослідження

- На другому етапі (вересень 2014 року - квітень 2015 року) з метою оцінки ефективності застосування розробленої методики в навчально-тренувальному процесі при вдосконаленні фізичної та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів в групах початкової підготовки був проведений основний педагогічний експеримент, у якому брали участь дзюдоїсти 10 років експериментальної (16 осіб) та контрольної (16 осіб) навчально-тренувальної групи 1 року навчання, заняття в яких проходили за однією програмою.
- В ЕГ визначались кількісні та якісні зміни в показниках, що характеризують фізичну та техніко-тактичну підготовленість під впливом розробленої системи завдань, що спрямовані на розвиток фізичних якостей, які були визначені нами як експериментальний фактор.

Організація дослідження

- В КГ спортивне тренування проводилось за діючою Навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.

Зміни в показниках фізичної підготовленості у дзюдоїстів 8-10 років
протягом навчального року

Тест	Вік	На початку навчального року				В кінці навчального року					
		n	X	±m	Вірогідність різниці	n	X	±m	Вірогідність різниці		
Біг 30 м, с	8	54	6,4	0,07	P<0,01	54	6,2	0,05	P<0,01		
	9	35	6,0	0,11	P>0,1	35	5,9	0,10			
	10	48	5,8	0,48		48	5,7	0,45		P>0,1	
Біг 3x10 м, с	8	54	9,8	0,10	P< 0,05	54	9,6	0,10	P<0,01		
	9	35	9,4	0,13	P>0,1	35	9,1	0,12	P>0,1		
	10	48	8,8	1,10		48	8,7	1,08			
Біг за 12 хв., м	8	54	2124,7	62,74	P>0,05	54	2241,3	61,09		P>0,05	
	9	35	2166,1	71,00	P<0,05	35	2268,2	68,34			
	10	48	2655,1	60,18		48	2747,1	58,08	P<0,05		
Стрибок в довжину з місця, см	8	54	158,0	1,43	P>0,1	54	166,5	1,13	P>0,1		
	9	35	160,9	1,66	P<0,01	35	168,1	1,53		P<0,01	
	10	48	168,0	1,53		48	174,8	1,60			
Піднімання тулуба за 30 с, кількість разів	8	54	17,1	0,61	P< 0,05	54	20,6	0,66	P<0,1		
	9	35	19,1	0,64	P>0,1	35	22,5	0,78		P<0,1	
	10	48	20,5	0,71		48	24,8	0,92			
Динамометрія правої кисті, кг	8	54	15,3	0,48	P< 0,001	54	17,5	0,41	P< 0,001		
	9	35	19,6	0,47	P< 0,05	35	21,1	0,48	P<0,01		
	10	48	21,3	0,60		48	25,2	1,31			
Динамометрія лівої кисті, кг	8	54	13,8	0,50	P< 0,001	54	15,9	0,43	P< 0,001		
	9	35	18,2	0,49	P< 0,05	35	19,7	0,48	P<0,01		
	10	48	20,3	0,82		48	23,9	1,14			
Нахил вперед з положення сидячи, см	8	54	6,2	0,69	P<0,1	54	8,6	0,74	P>0,1		
	9	35	8,6	1,10		P<0,1	35	10,8		1,13	P>0,1
	10	48	5,4	1,55			48	8,5		1,62	

Таблиця 3.2

Якісна оцінка показників фізичної підготовленості дзюдоїстів 8-10 років протягом навчального року (%)

№ п/п	Тести	Вік	На початку навчального року					В кінці навчального року				
			Н	Н/С	С	В/С	В	Н	Н/С	С	В/С	В
1	Біг 30 м	8	3,7	20,3	59,2	9,2	7,4	1,8	16,6	44,4	22,2	14,8
		9	5,7	8,6	57,1	8,6	20,0	2,8	5,7	42,8	22,8	17,1
		10	6,2	27,1	33,3	18,7	14,6	2,0	20,8	22,9	31,2	22,9
2	Біг 3x10 м	8	12,9	16,6	27,7	25,9	16,6	7,4	12,9	24,0	33,3	22,2
		9	5,7	5,7	68,6	8,6	11,4	2,8	2,8	34,3	28,6	31,4
		10	4,2	20,8	50,0	18,7	6,2	2,0	14,6	43,7	21,1	12,5
3	Біг за 12 хв	8	7,4	25,9	51,8	5,5	9,2	5,5	18,5	46,2	12,9	16,6
		9	8,6	14,3	45,7	14,3	17,1	5,7	8,6	34,3	28,6	22,8
		10	10,4	25,0	41,6	10,4	12,5	6,2	18,7	37,5	20,8	16,6
4	Стрибок в довжину з місця	8	5,5	12,9	46,2	14,8	20,3	3,7	7,4	37,0	24,0	27,7
		9	8,6	14,3	40,0	25,7	11,4	2,8	5,7	28,6	37,1	25,7
		10	16,6	10,4	37,5	22,9	12,5	8,3	6,2	35,4	31,2	18,7
5	Піднімання тулуба за 30 с	8	18,5	20,3	31,5	12,9	16,6	11,1	16,6	27,7	18,5	25,9
		9	2,8	8,6	51,4	20,0	17,1	2,8	2,8	37,1	31,4	25,7
		10	6,2	18,7	35,4	16,6	22,9	2,0	8,3	25,0	33,3	31,2
6	Динамометрія правої кисті	8	12,9	11,1	42,5	18,5	14,8	7,4	9,2	38,8	25,9	18,5
		9	8,6	8,6	37,1	28,6	17,1	2,8	5,7	31,4	34,3	25,7
		10	4,2	8,3	37,5	31,2	14,6	2,0	4,2	58,3	37,5	18,7
7	Динамометрія лівої кисті	8	12,9	16,6	44,4	14,8	11,1	9,2	11,1	38,8	24,0	16,6
		9	11,4	5,7	42,8	25,7	14,2	5,7	2,8	34,3	31,4	22,8
		10	6,2	12,5	41,6	29,5	10,4	2,0	8,3	37,5	35,4	16,6
8	Нахил вперед з положення сидючи	8	22,2	14,8	29,6	12,9	20,3	9,2	5,5	35,2	22,2	27,7
		9	17,1	22,8	40,0	11,4	8,6	8,6	14,3	31,4	25,7	20,0
		10	20,8	21,1	31,2	12,5	8,3	12,5	18,7	31,2	20,8	16,6

- З метою виявлення відношення тренерів-викладачів ДЮСШ до використання завдань, які спрямовані на розвиток фізичних якостей у юних дзюдоїстів нами було опитано за допомогою анкетування 12 тренерів-викладачів, всі з яких працюють в комплексних ДЮСШ.
- Спортивно-оздоровчі цілі ставлять перед заняттями лише 17,8% тренерів. Більшість тренерів (67,8%) розглядають заняття як форму масового спорту. Ставлять за мету досягти найкращих результатів у спорті вищих досягнень лише 14,2% тренерів.
- Всі 100 % тренерів проводять заняття в залах боротьби, також використовують 17,8% - ігрові зали, 75% бігові доріжки, 89,2 – футбольні майданчики, 42,8% - волейбольні майданчики, 60,7% баскетбольні майданчики, 28,5% - майданчики, які обладнані нестандартними гімнастичними приладами, 17,8% - басейни.

- Всі респонденти відповіли, що використовують на заняттях індивідуально-диференційований підхід відповідно до рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану, рухової активності юних спортсменів.
- Стимулюють розвиток фізичних якостей юних спортсменів на заняттях використанням спеціально підібраних справ – 21,4% респондентів, різними видами заохочення – 39,2%, контролем кінцевого результату – 57,1%.
- Всі 100% респондентів виділяють на занятті час для роботи над фізичними якостями учнів. При цьому лише 25% тренерів використовують завдання над якими діти працюють малими групами із 3-5 осіб.

- В основному педагогічному експерименті брали участь юні дзюдоїсти 10 років, які мають стаж занять спортом на початок експерименту 2 роки. Як показало проведення попереднього дослідження існують резерви в покращенні практично всіх сторін підготовленості борців 8-10 років.
- Також невирішеними залишаються питання про вплив вправ спрямованих на розвиток фізичних якостей на рівень техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів.
- Вирішенню поставлених питань було присвячене проведення основного педагогічного експерименту, в якому в ЕГ був апробований авторський варіант

Таблиця 4.3

Зміни в показниках фізичної підготовленості у дзюдоїстів 10 років
в ході педагогічного експерименту

Тест	Група	На початку експерименту				В кінці експерименту			
		n	X	±m	Вірогідність різниці	n	X	±m	Вірогідність різниці
Біг 30 м,с	ЕГ	16	5,9	0,08	P>0,1	39	5,5	0,07	P<0,01
	КГ	16	6,2	0,07		18	6,1	0,06	
Біг 3x10 м,с	ЕГ	16	8,9	0,09	P>0,1	39	8,5	0,09	P<0,05
	КГ	16	9,2	0,14		18	9,1	0,14	
Біг за 12 хв, м	ЕГ	16	2127,5	46,72	P>0,1	39	2443,7	54,57	P<0,01
	КГ	16	2211,7	77,25		18	2360,0	77,28	
Стрибок в довжину з місця, см	ЕГ	16	162,0	1,47	P>0,1	39	173,0	1,58	P<0,01
	КГ	16	159,0	1,50		18	165,0	1,66	
Піднімання тулуба за 30 с, кількість разів	ЕГ	16	19,3	0,62	P>0,1	39	25,6	0,81	P<0,05
	КГ	16	18,2	0,42		18	21,8	0,39	
Динамометрія правої кисті, кг	ЕГ	16	19,5	0,57	P>0,1	39	22,1	0,60	P<0,01
	КГ	16	18,7	0,42		18	20,4	0,41	
Динамометрія лівої кисті, кг	ЕГ	16	18,8	0,53	P>0,1	39	21,9	0,57	P<0,001
	КГ	16	17,6	0,49		18	19,3	0,53	
Нахил вперед з положення сидячи, см	ЕГ	16	7,3	0,79	P>0,01	39	12,4	0,65	P<0,01
	КГ	16	5,9	0,33		18	7,6	0,41	

Таблиця 4.4

Темпи приросту основних показників фізичної підготовленості юних спортсменів в ході основного педагогічного експерименту

№ п/п	Тести	Експериментальна група		Контрольна група	
		Абсолютне значення	Приріст у %	Абсолютне значення	Приріст у %
1	Біг 30 м,с	0,4	6,8	0,1	1,6
2	Біг 3x10 м,с	0,4	4,5	0,1	1,1
3	Біг за 12 хв, м	316,2	14,9	148,3	6,7
4	Стрибок в довжину з місця, см	11	6,8	6	3,8
5	Піднімання тулуба за 30 с, кількість разів	6,3	32,6	3,6	19,8
6	Динамометрія правої кисті, кг	2,6	13,3	1,7	9,1
7	Динамометрія лівої кисті, кг	3,1	16,5	1,7	9,6
8	Нахил вперед з положення сидячи, см	5,1	69,9	1,7	28,8

Таблиця 4.5

Зміни в показниках техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 10
років в ході основного педагогічного експерименту

№ п/п	Показники	Експериментальна група		Контрольна група	
		Абсолютне значення	Приріст у %	Абсолютне значення	Приріст у %
1	Активність в нападі, ум. од.	1,09	43,4	0,34	13,1
2	Варіативність, кількість класифікаційних груп	6,7	68,3	2,3	23,7
3	Ефективна варіативність, кількість класифікаційних груп	8,8	204,6	3,0	66,6
4	Здатність виконувати прийоми в різні сторони, %	48,7	190,2	7,0	24,6
5	Ефективність техніки нападу, %	42,9	191,5	7,4	39,3
6	Ефективність техніки захисту, %	61,2	358,9	13,6	68,0



Дякую за увагу!!!