

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики спорту

Єрмоленко Дмитро Олександрович

**УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДЗЮДОЇСТІВ 12-14
РОКІВ ГРУП СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник

_____ І.М. Скрипка

кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, доцент кафедри теорії і
методики спорту

« ____ » _____ 2021 року

Виконавець

_____ Д.О. Єрмоленко

« ____ » _____ 2021 року

Суми 2021

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ДЗЮДО НА РІЗНИХ ЕТАПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	8
1.1. Зміст та характеристика системи підготовки дзюдоїстів.....	8
1.2. Організаційно методичні основи спортивної підготовки спортсменів в дзюдо.....	10
1.3. Особливості фізичної підготовки дзюдоїстів.....	13
Висновки до розділу 1.....	16
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	17
2.1. Методи дослідження.....	17
2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.....	17
2.1.2. Педагогічні методи дослідження.....	17
2.1.3. Методи математичної статистики.....	19
2.2. Організація дослідження.....	20
РОЗДІЛ 3. ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ.....	22
3.1. Динаміка змін ЗФП та СФП у дзюдоїстів в групах спеціалізованої підготовки на 1-му та 2-му році навчання.....	22
3.2. Обґрунтування комплексу вправ з ЗФП та СФП для дзюдоїстів груп спеціалізованої підготовки першого року навчання.....	27
3.3. Перевірка та вплив розробленого комплексу вправ на показники фізичних здібностей дзюдоїстів	33
Висновки до розділу 3.....	42

ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
ДОДАТКИ.....	50

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЕГ - експериментальна група

КГ - контрольна група

ДЮШС - дитячо-юнацька спортивна школа

ШВСМ - школа вищої спортивної майстерності

ЗФП – загальна фізична підготовка

СФП – спеціальна фізична підготовка

ЗРВ – загально розвивальні вправи

СРВ – спеціально розвивальні вправи

ОННЗФП – орієнтовно-навчальні нормативи загальної фізичної підготовки

ОННЗФП – орієнтовно-навчальні нормативи спеціальної фізичної підготовки

ВСТУП

Актуальність. Дзюдо один з видів одноборств, що входить у програму літніх Олімпійських ігор, в даному виді спорту результат на змаганнях суттєво залежить від розвитку фізичних здібностей, а тим паче від швидкісно-силової підготовки [12, 23]. У зв'язку з тим, що час на килимі під час змагань проходить дуже швидко, саме швидкісно-силові якості мають велике значення в змагальній сутичці та її кінцевому результаті.

На думку багатьох науковців та кваліфікованих спортсменів швидкісно-силова підготовка має значення не лише в умовах змагань, а також і під час удосконалення техніко-тактичної підготовки в процесі тренувальних занять. Але більшої уваги на етапі спеціалізованої базової підготовки (групи спеціалізованої підготовки) на думку багатьох тренерів та науковців все ж таки заслуговує фізична підготовка у дзюдо [4, 7, 9]. Тому, як зазначено лише за умови сформованості та розвитку фізичних здібностей (якостей) у дзюдо будуть сприяти швидкому формуванню технічних дій та їх реалізації в змагальній діяльності [4, 6].

У зв'язку з цим, пошук інноваційних шляхів, методик, засобів розвитку на початкових та удосконалення на всіх інших етапах підготовки зазначених здібностей у дзюдоїстів, на відмінну від вже прийнятих та застарілих методик, є актуальною і своєчасною перспективою модернізації навчально-тренувального процесу дзюдоїстів. У кваліфікаційній роботі запропоновано обґрунтувати теоретично та практично перевірити ефективності комплексу вправ із ЗФП і СФП щодо розвитку фізичних якостей дзюдоїстів 12-14 років.

Мета дослідження: розробити комплекс вправ з загальної та спеціальної фізичної підготовки для удосконалення фізичних якостей дзюдоїстів 12-14 років та експериментального обґрунтувати його ефективність

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес дзюдоїстів груп

спеціалізованої підготовки

Предмет дослідження: комплекс вправ з загальної та спеціальної фізичної підготовки

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан розробленості проблеми фізичної підготовки дзюдоїстів на етапі спеціалізовано-базової підготовки

2. Визначити динаміку розвитку фізичних якостей дзюдоїстів групи спеціалізованої підготовки та теоретично обґрунтувати необхідність комплексу вправ із загальної та спеціальної фізичної підготовки щодо розвитку фізичних якостей дзюдоїстів 12-14 років.

3. Експериментально перевірити ефективність комплексу вправ із загальної та спеціальної фізичної підготовки під час підготовки дзюдоїстів 12-14 років.

Методи дослідження: Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів: доповнено відомості про особливості розвитку боротьби дзюдо було розроблено комплекс вправ із загальної та спеціальної фізичної підготовки з метою удосконалення фізичних якостей дзюдоїстів 12-14 років.

Доповнено дані про динаміку показників фізичної підготовленості дзюдоїстів групи спеціалізованої підготовки обґрунтовано та доведено ефективність розробленого комплексу вправ спрямованого на розвиток фізичних якостей дзюдоїстів 12-14 років, шляхом впровадження його у навчально-тренувальний процес ДЮСШ.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що розроблений комплекс спеціальних вправ може бути впроваджено у тренувальний процес дзюдоїстів групи початкової підготовки в МКЗ КДЮСШ «Суми».

Апробація результатів дослідження. Результати кваліфікаційної роботи висвітлені на I студентській Міжнародній науково-практичній конференції «Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання» (Суми, 2021) та на XXI Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» (Суми, 2021).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (36 найменування), додатків. Загальний обсяг роботи – 52 сторінки, з них основного тексту 45 сторінки. Робота ілюстрована таблицями і рисунками.

РОЗДІЛ 1

СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ДЗЮДО НА РІЗНИХ
ЕТАПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**1.1. Зміст та характеристика системи підготовки дзюдоїстів**

В боротьбі дзюдо спортивна підготовка спортсменів охоплює тривалий процес від початку до становлення найбільших спортивних рекордів (рис.1.1., рис. 1.2.). Згідно досліджень О.О. Бекас: «спортивна майстерність дзюдоїстів та перспективи її вдосконалення тісно пов'язані з використанням науково обґрунтованих методичних положень спортивного тренування на всіх етапах багаторічної підготовки, а програма є основним документом, що визначає цільову спрямованість і зміст навчального процесу з дзюдо» [7]

<p>Етап початкової підготовки (ПП). Тривалість етапу 1–2 роки.</p>	<p>Етап попередньої базової підготовки (ПБП). Тривалість етапу 3–5 років.</p>	<p>Етап спеціалізованої базової підготовки (СБП).</p>
<p>• Завдання етапу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • зміцнення здоров'я і поліпшення фізичного розвитку дітей і підлітків; • оволодіння основами техніки виконання фізичних вправ, та основ базової техніки дзюдо 	<p>• Завдання етапу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формування стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення; • цілеспрямований розвиток тих фізичних якостей, які припадають на сенситивну фазу розвитку 	<p>• Завдання етапу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • створення передумов до подальшого підвищення спортивної майстерності на основі всебічної загальної фізичної підготовки, виховання спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня спеціальної працездатності;

Рис.1.1. Характеристика етапів підготовки дзюдоїстів на різних етапах підготовки

Етап підготовки до вищих досягнень (ПВД). Тривалість етапу від 2–3 років до 8–10 років. Групи підготовки до вищих досягнень формуються із спортсменів, які мають кваліфікацію майстра спорту.

- Завдання етапу:
 - подальше підвищення спортивної майстерності;
 - удосконалення індивідуального стилю протиборства;
 - цілеспрямований розвиток тих фізичних якостей, які забезпечують реалізацію індивідуального стилю боротьби;
 - удосконалення індивідуальної «коронної» техніки і тактики вільної боротьби;
 - засвоєння підвищених тренувальних і змагальних навантажень;
 - підвищення надійності виступів у змаганнях.

Етап поступового зниження результатів.

У підготовці на цьому етапі ще суттєвішим є сумарне зменшення обсягів тренувальної й змагальної діяльності, більш виразним – індивідуальний підхід. Важливим моментом може бути переформування річної підготовки в бік зменшення циклів і кількості змагань, що дозволяє зробити її сконцентрованою на головних змаганнях сезону з урахуванням можливого зменшення резервних можливостей організму спортсменів..

Рис.1.2. Характеристика головних етапів підготовки в дзюдо

Комплектування груп підготовки в боротьбі дзюдо здійснюється за певними правилами та регламентом програми для ДЮСШ з дзюдо [14]:

- «урахуванням віку бажаючих тренуватися цим видом спорту, ступеня їх фізичної підготовленості та стану здоров'я» [14].

- «заява батьків або осіб, що їх замінюють, медичного висновку лікаря поліклініки за місцем проживання або лікаря загальноосвітнього навчального закладу про відсутність медичних протипоказань для занять» [14].

- «переведення вихованців спортивних клубів з групи в групу здійснюється відповідно до наказу керівника дитячо-юнацької спортивної школи на підставі виконаних контрольних нормативів із фізичної та тактико-технічної підготовки, та з урахуванням медичних рекомендацій щодо стану здоров'я» [14].

Групи підготовки до початкових занять у фізкультурно-спортивних групах або ГПП проводиться на початку навчального року, потім до груп ГБП ГСУ формуються згідно до спортивної майстерності та рівня фізичної підготовленості спортсменів. Для переведення на новий етап підготовки дзюдоїсти здають контрольні нормативи, що повинні бути затверджені наказом керівника ДЮСШ з дзюдо. За даними літературних джерел: «вихованці, які не виконали вимоги та нормативи для зарахування на наступний рік навчання, або наступної групи підготовки, можуть продовжити навчання повторно у тій ж групі, але не більше як протягом двох років» [14].

На кожному етапі підготовки є дозволена кількість дітей до зарахування, але враховуючи можливості кожної ДЮСШ з дзюдо їх кількість у групах ПБП, СБП та ГПВД може бути збільшена на 1–3 спортсмена. Також можливо до зарахування дітей на 1–2 роки молодші, за умови:

- виконання контрольних нормативів із фізичної підготовки;
- виконання контрольних нормативів із тактичної та технічної підготовки з урахуванням медичних рекомендацій;
- наявності висновку про стан здоров'я та за рішенням тренерської ради [4, 7, 9].

1.2. Організаційно методичні основи спортивної підготовки спортсменів в дзюдо

Удосконалення програми з боротьби дзюдо для: «дитячо-юнацьких шкіл» (ДЮСШ), «спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву» (СДЮШОР), «шкіл вищої спортивної майстерності» (ШВСМ) та «спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю» викликана потребою удосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку з рисунком 1.3. У навчальній програмі [7, 14] представлені завдання для ГПП, ГБП, ГСБП та ГСУ їх зміст з навчального матеріалу для всіх компонентів спортивної підготовки та суддівської, інструкторської практики. Щодо завдань, то навчальна програма деталізує зміст роботи ДЮСШ, СДЮШОР в яких є

відділення дзюдо. В навчальній програмі обов'язково подано річні навчальні плани для всіх навчально-тренувальних груп, їх особливістю є те, що вони розраховані на 52 тижні.

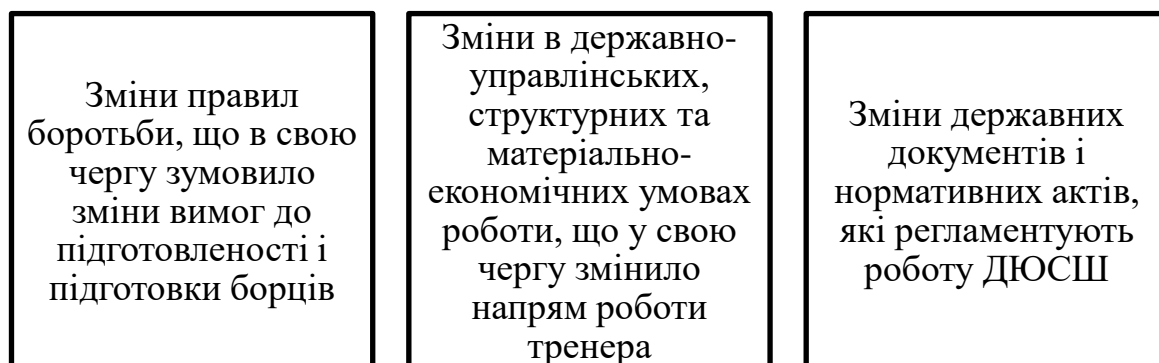


Рис.1.3. Сучасні зміни у підготовці спортсменів в дзюдо

Обов'язковою особливістю організації тренувань протягом річного макроциклу на всіх етапах підготовки є: «проведення протягом шести тижнів навчально-тренувальних занять в умовах спортивно-оздоровчого табору або за індивідуальними планами вихованців на період їх активного відпочинку» [14].

Основні характеристики організаційно-методичних засад підготовки дзюдоїстів наступні:

- робота ДЮСШ визначається відповідно до постійного розкладу тренувальних занять і затверджується положенням на весь на навчальний рік керівником школи;
- на період канікул (перехідний етап у річному циклі тренувань) складається окремий план, що також затверджується керівником ДЮСШ;
- Тривалість навчальної години в ДЮСШ – 45 хвилин;
- Тривалість 1 навчально-тренувального заняття в ГПП не перевищує 2 навчальних годин, у ГБП 3 навчальних годин, у ГБП четвертого - п'ятого року навчання, та всіх інших етапів спортивної підготовки - 4 навчальних годин;
- Форми занять на кожному етапі розрізняють залежно від особливостей індивідуальних та фізичних кожного спортсмена, так наприклад вони бувають діляться: «за типом організації», а саме: «урочні і позаурочні, загально-

підготовчі, спеціалізовані, комплексні, змісту навчального матеріалу (теоретичні, практичні)» [14].

Основною формою являються є практичні заняття, що проводяться за загальноприйнятою схемою та згідно до розкладу, що складає тренер з урахуванням режиму тренування і роботи спортсменів. Ці заняття можуть відрізнятися наступними критеріями, що зображено на рисунку 1.4.



Рис. 1.4. Мета та завдання тренувальних занять для дзюдоїстів на різних етапах спортивної підготовки

Процес підготовки борців фахівці радять розглядати як: «складну динамічну систему, а однією із функцій подібних організованих систем різного походження (біологічних, соціальних, технічних) є управління, зміст якого полягає в забезпеченні збереження структури системи або в переводі системи з одного стану в інший» [30, 31].

В загальному вигляді схема управління підготовкою спортсменів дзюдоїстів включає в себе 3 блоки:

- Перший блок складається з певної системи педагогічних впливів,

розроблених програм річних перспективних та оперативних планів;

- Другий включає знання про систему всіх видів контролю за реалізацією даних розроблених програм спортивної підготовки;
- Наступний блок це системи корекції вказаних програм, якщо відбудуться відмінності у планових показниках тренувальних навантажень і фізичного або психологічного стану дзюдоїстів з реальними показниками в процесі педагогічного контролю.

Л.В. Волков [9] вказує, що тренер перед побудовою тренувального плану занять індивідуально для кожного учня повинен: «визначити вихідний стан юного спортсмена (рівень фізичної, технічної, психологічної підготовленості), спланувати (спрогнозувати) конкретні параметри того стану, при якому учень буде здатний показати необхідний результат (у змаганнях або при виконанні контрольних нормативів), і, нарешті, на основі порівняння характеристик вихідного і модельного стану розробити програму педагогічних дій на різні етапи занять» [9].

1.3. Особливості фізичної підготовки дзюдоїстів

Особливості техніки та індивідуальні здібності в тренувальному процесі надають спортсменам виробити свій індивідуальний стиль протиборства, боротися та вигравати за допомогою «коронних» прийомів. З позицій теорії та практики спорту вибір індивідуального стилю та відповідна йому структура підготовленості дзюдоїста обумовлені відповідними характеристиками змагальної діяльності, так як саме вказані вимоги та характеристики визначаються певними правилами і умовами ведення змагальної діяльності, а також тенденціями розвитку дзюдо в країні та світі. Найкращі результати в змаганнях світового рівня досягають спортсмени з різноманітним спектром своїх численних фізичних якостей та рівня фізичної підготовки, так кожен дзюдоїст може використовувати найсильніші сторони і існуючі недоліки в техніці або в розвитку окремих якостей перекидати більш розвиненими фізичними якостями та виступаючи у своєму власному стилі, що робить їх

індивідуальним в певному стилі ведення одноборства. Якщо на етапах спеціалізовано базової та базової підготовки тренер та спортсмен вдало визначились в стилі, тобто відповідному стилі до власних природних задатків, то далі його успішність та формування і корекція для підготовки спортсмена залежить від адекватних даному стилі тренувальних програм. Кожна програма залежно від стилю ведення боротьби повинна враховувати індивідуальність сенситивні періоди розвитку фізичних якостей спортсмена та особливо зосереджувати увагу потрібно на фізичну підготовку борця (табл.. 1.2.).

Таблиця 1.2.

Сенситивні фази розвитку окремих фізичних якостей

Морфофункціональні показники, фізичні якості	Вік											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Зріст							+	+	+	+		
М'язова сила							+	+	+	+		
Швидкість				+	+	+						
Швидкісно-силові якості					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+			
Аеробні можливості			+	+	+					+	+	+
Анаеробні можливості			+	+	+					+	+	+
Гнучкість	+	+	+	+	+							
Координаційні здібності				+	+	+	+					
Рівновага	+	+	+		+	+	+	+	+			

Бекас вказує, що: «Спортивна боротьба на сучасному етапі розвитку відрізняється високими вимогами до різних сторін підготовленості спортсменів, зокрема ФП, а від її рівня залежить успішність ТП, реалізація особистісних властивостей у процесі тренувань і змагань, тому існує безпосередня залежність між рівнем технічної майстерності та фізичної підготовленості борців-дзюдоїстів в результаті вдосконалення якісних параметрів рухової діяльності обов'язкове» [7]. Так, аналіз планування тренування в річних планах групи спеціалізованої підготовки до яких за віком входять спортсмен 12-14 років показав, що на фізичну підготовку виділяють різну кількість часу залежно її спрямованості – СФП, ЗФП (табл..1.3.) [11, 15].

Таблиця 1.3.

Орієнтовний план-графік підготовки вихованців у групах спеціалізованої підготовки 1-3 року навчання

ЗМІСТ	СП 1-го року навчання, год.										Усього за
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІУ	V	УІ	
ЗФП											
загальнорозвиваючі вправи	30	30	18	26	26	26	26	30	30	30	272
вправи з інших видів спорту	10	10	8	8	8	8	8	20	20	20	120
СФП:											
вивчення техніки вправ	30	34	30	30	30	30	32	20	24	24	284
розвинення фізичних якостей	42	40	50	50	48	50	50	32	32	34	428
Тренерська та суддівська практика	—	—	10	—	—	—	—	10	10	—	30
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	—	—	—	4	—	—	—	—	4	12
	СП 2-го року навчання, год										
ЗФП											
загальнорозвиваючі вправи	30	30	18	26	24	26	26	30	30	30	270
вправи з інших видів спорту	10	10	8	8	8	8	8	20	20	20	120
СФП:											
вивчення техніки вправ	30	34	30	30	30	30	30	24	24	24	286
розвинення фізичних якостей	52	50	60	60	60	60	62	40	42	46	532
Тренерська та суддівська практика	—	—	10	—	—	—	—	10	10	—	30
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	—	—	—	4	—	—	—	—	4	12
	СП 3-го року навчання, год										
ЗФП											
загальнорозвиваючі вправи	18	20	18	16	16	16	16	20	20	20	180
вправи з інших видів спорту	10	10	8	8	8	8	8	20	20	20	120
СФП:											
вивчення техніки вправ	40	40	40	40	40	40	40	36	36	34	386
розвинення фізичних якостей	82	82	90	90	86	92	90	72	72	78	834
Тренерська та суддівська практика	—	—	10	—	—	—	—	10	10	—	30
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	—	—	—	4	—	—	—	—	4	12

Висновки до розділу 1

Проведений у першому розділі кваліфікаційної роботи аналіз теоретико-методичної бази та узагальнення отриманих відомостей дали можливість зробити наступні висновки:

1. Визначено, що швидкісно-силова підготовка має значення не лише в умовах змагань, а також і під час удосконалення техніко-тактичної підготовки в процесі тренувальних занять. Але більшої уваги на етапі спеціалізованої базової підготовки (групи спеціалізованої підготовки) на думку багатьох тренерів та науковців все ж таки заслуговує фізична підготовка у дзюдо.

2. Підтверджено гостру необхідність у пошуку інноваційних шляхів, методик, засобів розвитку швидкісно-силових на початковому етапі та удосконалення на всіх інших етапах підготовки зазначених здібностей. Групи підготовки до початкових занять у фізкультурно-спортивних групах або ГПП проводиться на початку навчального року, груп ГБП та ГСУ навпаки формуються згідно до спортивної майстерності та рівня фізичної підготовленості спортсменів. Для переведення на новий етап підготовки дзюдоїсти здають контрольні нормативи, що повинні бути затверджені наказом керівника ДЮСШ з дзюдо.

3. Визначено, що найкращі результати в змаганнях світового рівня досягають спортсмени з різноманітним спектром своїх численних фізичних якостей та рівня фізичної підготовки, так кожен дзюдоїст може використовувати найсильніші сторони і існуючі недоліки в техніці або в розвитку окремих якостей перекривати більш розвиненими фізичними якостями та виступаючи у своєму власному стилі, що робить їх індивідуальним в певному стилі ведення одноборства.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У кваліфікаційній роботі було використано комплекс наступних взаємодоповнюючих методів дослідження:

1. Методи теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури..

2. Педагогічні методи дослідження (бесіди, спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент).

3. Методи математичної статистики.

2.2. Організація дослідження.

2.1.1. У відповідності з напрямом дослідження була проаналізована науково-методична та спеціальна література вітчизняних і закордонних авторів загальною кількістю 52 джерела, що дозволило розширити та поглибити уявлення про особливості методики фізичної підготовки дзюдоїстів. Було визначено методи та засоби розвитку та удосконалення їх фізичних якостей спортсменів на етапі спеціалізовано базової підготовки. А також розглянули теоретичні і практичні аспекти питання фізичної підготовки дзюдоїстів 12-14 років протягом навчання у ДЮСШ, що дають право з повною упевненістю говорити про необхідність оптимізації фізичної підготовки борців дзюдо, що навчаються в групах спеціалізованої підготовки.

Аналіз літератури дав змогу підтвердити актуальність даного дослідження, уточнити об'єкт, предмет, мету, визначити завдання дипломної роботи.

2.1.2. Педагогічні методи дослідження: бесіди, педагогічне спостереження та педагогічний експеримент, тестування фізичних здібностей.

Бесіди проводились з тренерами та спортсменами з метою вивчення і узагальнення фактів щодо методів та засобів їх фізичної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки в Комунальний позашкільний навчальний заклад "Охтирська дитячо-юнацька спортивна школа" відділення дзюдо.

За навчально-тренувальним процесом групи СП проводили *педагогічні спостереження* систематично протягом річного тренувального циклу 2020-2021 року, вказаний метод використовувався для одержання інформації про організацію тренувального процесу з дзюдоїстами 12-14 років; розробки комплексу спеціальних вправ з метою удосконалення їх фізичних якостей. Вказаний метод педагогічного дослідження проводився у процесі тренувальних занять в Комунальний позашкільний навчальний заклад "Охтирська дитячо-юнацька спортивна школа", у ході якого в спортсменів визначались інтереси до різних методик проведення тренувань, а також приймалися до уваги показники оперативного контролю.

Тестування ЗФП та СФП учнів відділення боротьби дзюдо здійснювалося нами у відповідності до вимог програми для ДЮСШ з дзюдо

Динаміку рухових здібностей дзюдоїстів 1-го та 2-го року навчання ГСП проводилось на основі комплексу №1 (згідно програми ДЮСШ з «Дзюдо»), за тестами з комплексу №1 та №2 (оцінка здібності до ведення єдиноборства та оцінка швидкісно-силових здібностей) оцінювали вплив розробленого комплексу вправ на спортсменів ЕГ та порівняльну характеристику групи ЕГ та КГ до та після експерименту.

Комплекс №1.

1. Біг 60 м з високого старту;
2. Стрибок у довжину з місця, см;
3. Підтягування на поперечині, разів;
4. Човниковий біг 4x10 м, с;
5. Біг 1000м, хв..
6. Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво, с.
7. 10 перекидів в обидва боки через партнера стоячого в партері, с.

8. Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-сть разів.
9. Учі-комі на швидкість (без відриву ніг від татамі) за 30 с., разів.

Тестування проводили за загальноприйнятою методикою.

Комплекс №2 Контроль рівня спеціальної підготовленості містить показники якості виконання:

1. «Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с».
2. «Забігання приставними кроками навколо рук 10 разів, с».
3. «Прохід у ноги за 1 хв.».
4. Відходи від кидка через плече по 5 хв.

Педагогічний експеримент.

У нашому дослідженні застосовувався педагогічний експеримент двох видів – констатувальний та формувальний. Перший проводили для визначення динаміки рухових здібностей дзюдоїстів 1-го та 2-го року навчання ГСП проводилось на основі тестових випробувань згідно програми ДЮСШ з «Дзюдо»), другий вид для оцінки здібності до ведення єдиноборства та оцінка швидкісно-силових здібностей після впровадження розробленого комплексу вправ у тренувальний процес дзюдоїстів ЕГ.

Для перевірки ефективності розробленого комплексу вправ нами були сформовані експериментальна група (ЕГ, n=8 та КГ, n=8) на базі Комунальний позашкільний навчальний заклад "Охтирська дитячо-юнацька спортивна школа", у яких тренування проводилися тричі на тиждень. У експериментальній групі фізична підготовка здійснювалась за розробленим нами комплексом ЗРВ та СПВ вправ у підготовчій та основній частині тренувального заняття у підготовчому та перехідному періоді річного макроциклу на 1 році навчання в групі СП, а у контрольній групі дзюдоїстів першого року навчання групи СП – у відповідності до діючої програми з боротьби дзюдо для ДЮСШ.

2.1.3. Методи математичної статистики. проводилася з допомогою пакета "Statistica 6.0". Розраховані наступні показники за формулами:

$$\eta_k = \frac{x_{\text{п}} - x_{\text{д}}}{x_{\text{п}}} \times 100\% \quad \text{формула 2.1.}$$

$$\eta_k = \frac{x_{\text{д}} - x_{\text{п}}}{x_{\text{д}}} \times 100\% \quad \text{формула 2.2.}$$

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n} \quad \text{формула 2.3.}$$

- «середні значення вибірки (X)»;
- «стандартне відхилення (s)»;
- «помилка репрезентативності (m)».

Таким чином, методи математичної обробки, методи збору поточної інформації і деякі методи отримання ретроспективної інформації; методи збору поточної і ретроспективної інформації обслуговують методи організації тренувального процесу.

2.2. Організація дослідження.

Дослідження проводились в кілька етапів:

Перший етап проводився з вересня 2020 року по жовтень 2021 та був присвячений теоретичному вивченню проблеми дослідження, а також вивченню та узагальненню спеціальної та науково-методичної літератури, нормативних документів, програм, які регламентують діяльність СК та ДЮСШ з дзюдо.

Другий етап досліджень відбувався з жовтня 2020 року по травень 2021 року після вивчання та аналізу проблеми дослідження було розроблено комплекс вправ загальної фізичної підготовленості та спеціальної фізичної підготовки для удосконалення розвитку фізичних якостей дзюдоїстів для цього було здійснено підбір адекватних вправ з арсеналу фізичної культури та боротьби дзюдо. Для проведення констатувального педагогічного експерименту були задіяні спортсмени 1-го та 2-го року навчання групи СП,

загальна кількість юнаків 12-14 років, що взяла участь – 20 осіб Комунальний позашкільний навчальний заклад "Охтирська дитячо-юнацька спортивна школа".

На етапі формувального експерименту сформовані контрольна група (КГ) та експериментальна група (ЕГ), з них в експериментальній (ЕГ, n = 8 юнаків) і контрольній (КГ, n = 8 юнаків) групи були сформовані на базі Комунальний позашкільний навчальний заклад "Охтирська дитячо-юнацька спортивна школа". Вказаний етап передбачав проведення педагогічного експерименту, усі дзюдоїсти були поставлені у однакові умови за кількістю і тривалістю тренувальних занять на тиждень, а тестування ЗФП і СФП здійснювалося двічі протягом навчального року: на початку та в кінці експерименту.

Третій етап (травень 2021 рік – листопад 2021 рік) передбачав обробку та аналіз отриманих результатів, формування висновків, впровадження результатів у практику Комунальний позашкільний навчальний заклад "Охтирська дитячо-юнацька спортивна школа", оформлення кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

3.1. Динаміка змін ЗФП та СФП у дзюдоїстів в групах спеціалізованої підготовки на 1-му та 2-му році навчання

Аналіз орієнтовних навчальних нормативів загально-фізичної підготовки групи дзюдоїстів, які навчаються в ГСП проведено з метою вивчення та визначення фізичних якостей менш або більш розвинених з метою побудови комплексу вправ для їх удосконалення в процесі навчання на даному етапі спортивної підготовки.

В таблиці 3.1., 3.2. подано оцінку загально-фізичної підготовки групи дзюдоїстів, які навчаються в ГСП 1-го та 2-го року навчання та динаміку змін показників тестових випробувань, що подані в програмі ДЮСШ з дзюдо, а саме:

1. «Біг 60 м з високого старту», с.
2. «Стрибок у довжину з місця», см
3. «Підтягування на поперечині», разів
4. «Човниковий біг 4x10 м», с
5. «Біг 1000м», хв.

З таблиці 3.1. визначено, що показники ЗФП у спортсменів 1-го року навчання відповідають меншим балам згідно орієнтовних навчальних нормативів загально-фізичної підготовки, які подано в програмі ДЮСШ з дзюдо, так показник «Біг 60 м з високого старту, с» у дзюдоїстів 1-го року навчання нашої вибірки відповідав 9,0 с., що дорівнював оцінці в 3 бали, тоді як вказаний показник у юнаків 12 років – 8,8 с. (2 бали). В контрольному випробуванні на витривалості «Біг 1000м, хв.» у юнаків 13 років показник відповідав оцінці 4 бали, що на один бал краще «оцінка 3» (3,51 секунди) ніж у

юнаків 12 років. Щодо розвитку швидкісно-силових здібностей «Стрибок у довжину з місця, см», то у юнаків 1-го та 2-го року навчання груп СП достовірного приросту не спостерігаються, результати в тестових випробуваннях залишаються на задовільному рівні протягом двох років, зміна лише на 9 см. Координаційні здібності за тестом «Човниковий біг 4x10 м, с» у спортсменів мали не достовірний приріст, що відповідав 0,3 секундам, оцінка за його виконання за два роки навчання не покращилась.

Таблиця 3.1.

Орієнтовні навчальні нормативи загально-фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки 1-го та 2-го року навчання

Група спортсменів	Біг 60 м з високого старту	Стрибок у довжину з місця, см	Підтягування на поперечині, разів	Човниковий біг 4x10 м, с	Біг 1000м, хв
1-го року навчання Юнаки 12 років	9,0	200	12	9,6	4,16
2-го року навчання Юнаки 13 років	8,8	209	15	9,3	3,51
Динаміка у, %	2,2	4,5	25,0	3,1	15,6
Достовірність змін	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Силові здібності спортсменів були на вищому в порівнянні з іншими тестовими випробуванні рівні, оцінка за їх виконання на 1-му році навчання та 2-му відповідала «4» балам, у відсотковому відношенні це покращення на 25,0% (рис. 3.1.3.2).

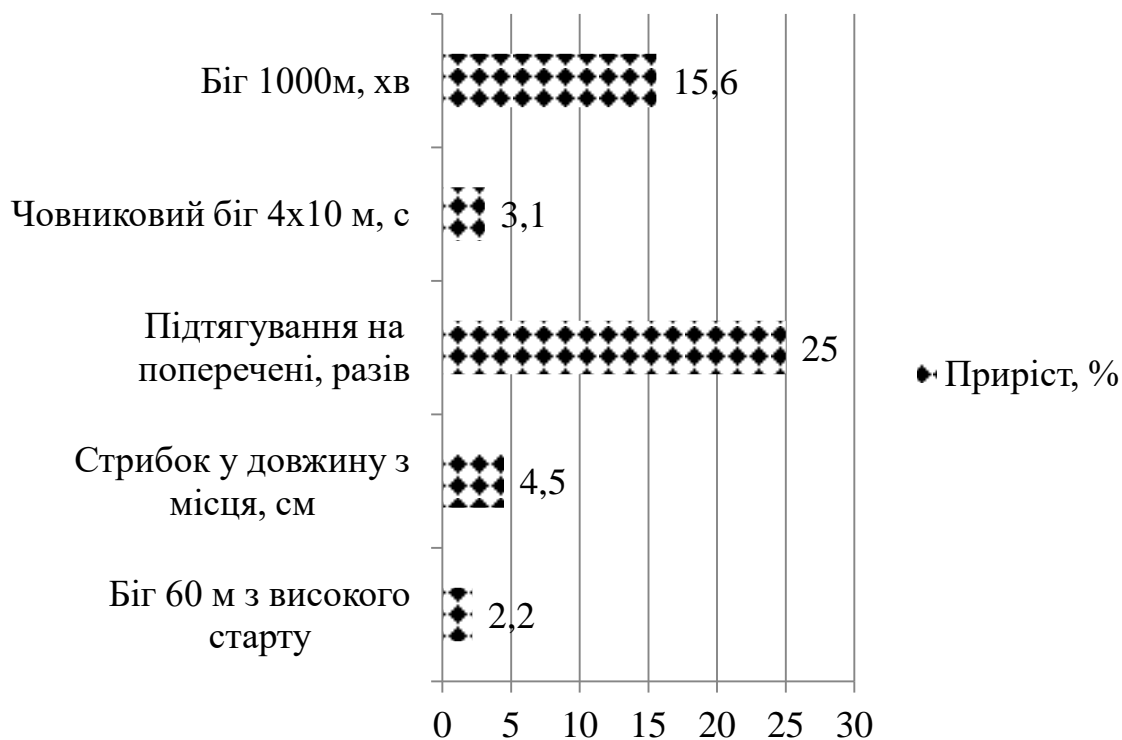


Рис.3.1. Приріст у показниках загальної фізичної підготовки у дзюдоїстів груп спеціалізованої підготовки.

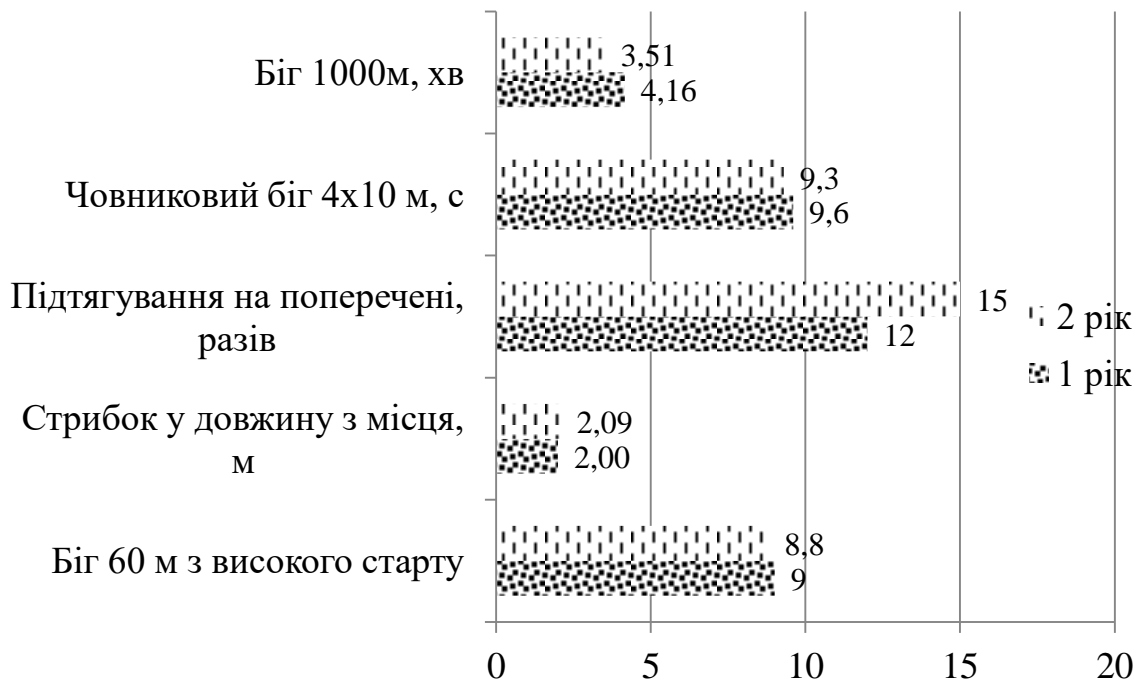


Рис.3.2. Показники спеціально фізичної підготовки дзюдоїстів груп спеціалізованої підготовки за роками навчання

Аналіз орієнтовних навчальних нормативів спеціально-фізичної підготовки групи дзюдоїстів 1-го року навчання та 2-го року навчання в ГСП

показав суттєво більші позитивні зміни за рік навчання. Показники спеціальної тестової вправи «Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво, с.» були на низькому рівні в порівнянні з іншими спеціальними тестовими випробуваннями, оцінка за їх виконання на 1-му році навчання та 2-му відповідала «2» балам, у відсотковому відношенні це покращення на 3,1% (рис. 3.2.).

Таблиця 3.2.

Орієнтовні навчальні нормативи загально-фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки 1-го та 2-го року навчання

Група спортсменів	Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво, с.	10 перекидів в обидва боки через партнера стоячого в партері, с.	Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-сть разів.	Учі-комі на швидкість(без відриву ніг партнера від татамі) за 30 с., к-сть разів
1-го року навчання Юнаки 12 років	32,0	21,0	13	23
2-го року навчання Юнаки 13 років	31,0	21,0	14	26
Достовірність змін	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Показник «10 перекидів в обидва боки через партнера стоячого в партері, с.» були на вищому в порівнянні з попереднім тестовим випробуванням оцінка за їх виконання на 1-му році навчання та 2-му відповідала «3» балам, але слід зауважити приросту результатів в даному тесті не спостерігається (рис. 3.1.). Тому, це вказує на необхідність зміни методик тренування, та застосування сучасних методів впливу на спеціальну підготовку спортсменів за допомогою розробки нових комплексів вправ для удосконалення

їх фізичної підготовки і тим самим покращувати їх спеціальні здібності до виконання технічних елементів в боротьбі.

Показник спеціальних швидкісних здібностей в тесті «Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-сть разів.» спортсменів першого року навчання на етапі СП в порівнянні з другим роком навчання на вказаному етапі підготовки, покращився на один кидок і дорівнював «4» балам після 1 року навчання у юнаків 13 років, тоді як в 11 років він дорівнював 3 балам (рис. 3.1.,3.2.).

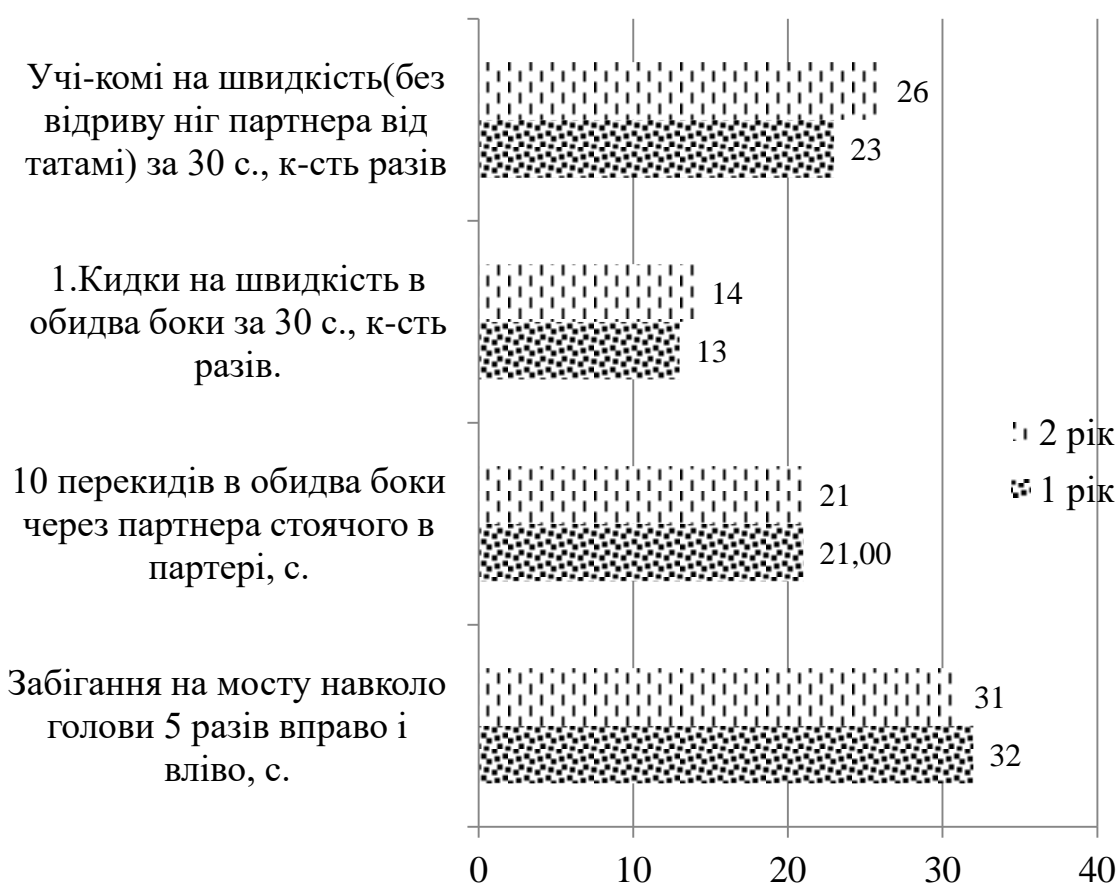


Рис.3.3. Показники спеціально фізичної підготовки дзюдоїстів груп спеціалізованої підготовки за роками навчання

У орієнтовно контрольному нормативі з спеціально-фізичної підготовки «Учі-комі на швидкість(без відриву ніг партнера від татамі)» показник покращився від 23 разів до 30 разів за 30 секунд, приріст склав 13,0% (рис.3.4.)

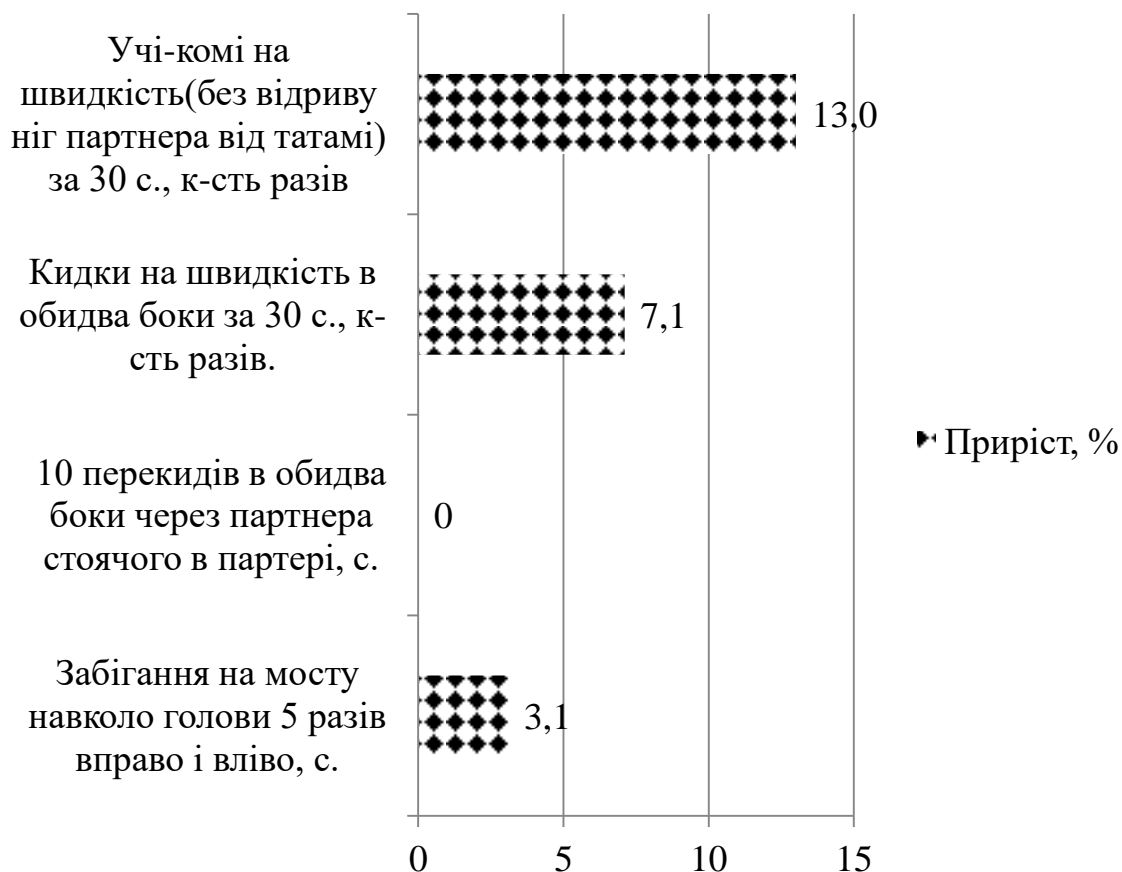


Рис.3.4. Приріст у показниках спеціальної фізичної підготовки у дзюдоїстів груп спеціалізованої підготовки.

3.2. Обґрунтування комплексу вправ з ЗФП та СФП для дзюдоїстів груп спеціалізованої підготовки першого року навчання

Пошук інноваційних шляхів та підходів удосконалення фізичних здібностей у дзюдоїстів сучасним напрямком у сфері спорту та перспективою удосконалення тренувального процесу у відділеннях дзюдо ДЮСШ. У відповідності до завдань та мети кваліфікаційної роботи ми розробили комплекс вправ з ЗФП та СФП головне завдання якого удосконалити фізичні здібності дзюдоїстів (рис.3.5). Представлений у кваліфікаційній роботі комплекс вправ, створювався на основі використання ЗРВ та СРВ методом колового тренування, та іншими широко застосованими в тренувальній практиці методами [5]. Тренування проводилися із застосуванням розроблених комплексів проводилось тричі на тиждень для експериментальної групи

дзюдоїстів у підготовчій частині тренування використовували комплекс ЗРВ та СРВ. В основну частину тренувального заняття у підготовчому та перехідному періоді річного макроциклу на 1 році навчання в групі СП для дзюдоїстів ЕГ впроваджували розроблений комплекс колового тренування із зміною кількості виконаних вправ та їх інтенсивності в залежності від їх спрямованості на удосконалення конкретних фізичних якостей на кожному занятті **таблиця 3.3.**

Приклад використання розробленого комплексу колового тренування №1 запропоновано в рисунку 3.5.

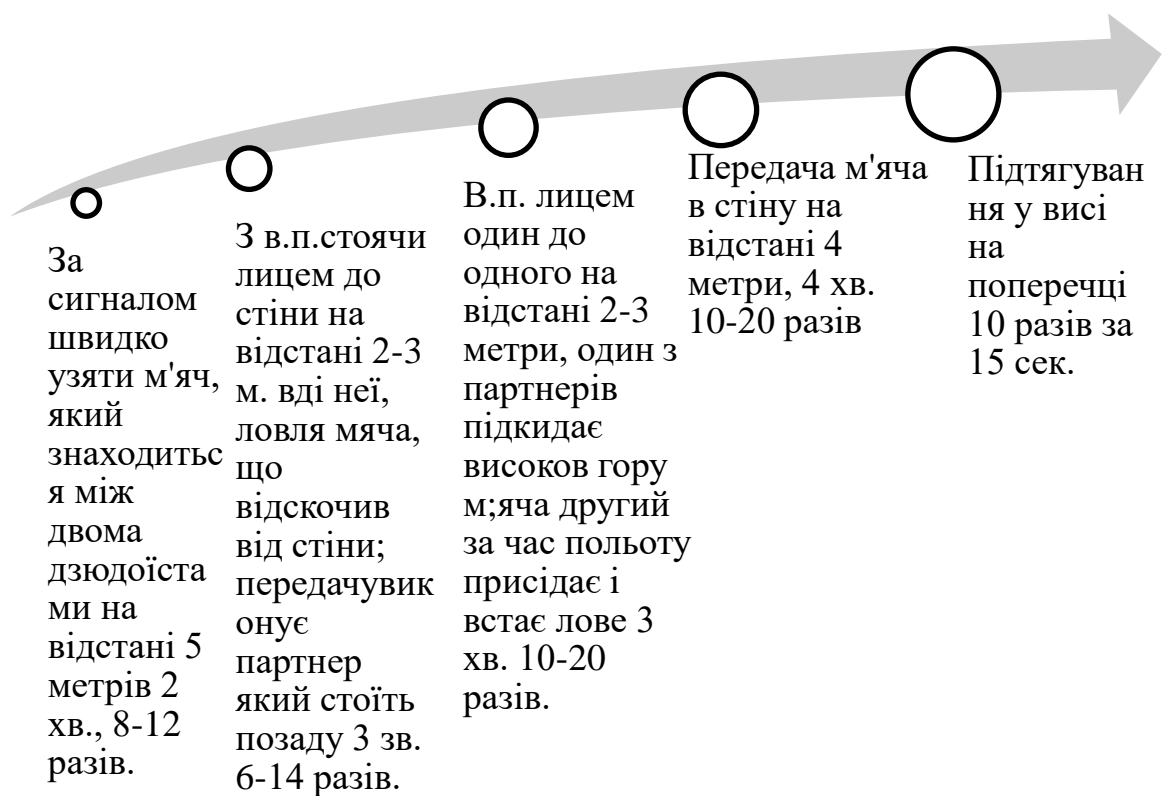


Рис. 3.5. Комплекс колового тренування №1 для удосконалення швидкісних якостей дзюдоїстів ЕГ

Спосіб колового тренування №2 складався з вправ які проводились на 6 станціях:

- 1.станція – віджимання на брусах;
- 2.станція – підвороти з амортизованим джгутом;
- 3.станція – стрибки через лавку;

4. станція – Присідання (40% від власної ваги)

5. станція – вправи для м'язів пресу;

6. станція – застрибування на тумбочку 30 см.

Завдання виконується в два підходи, в підході по 2 кола, що складається з 20 секунд роботи та 10 секунд відпочинку, під час відпочинку між підходами виконуємо по 3 кидки.

Таблиця 3.3.

Комплекс вправ з ЗФП та СФП для дзюдоїстів експериментальної групи

Вправи з ЗФП комплекс №3:	Вправи СФП комплекс №4
<ol style="list-style-type: none"> 1. Біг на 10 м (с); 2. Координаційна драбинка (6 м); 3. стрибок у довжину з місця (см); 4. потрійний стрибок з місця (см); 5. підтягування на поперечці (кількість); 6. лазіння по канату без допомоги ніг (с); 7. присідання (кількість за 20 с); 8. утримання кута 90° із положення вису на поперечці (с); 9. перевірка гнучкості у положенні борцівський міст (відстань в см між руками і ногами). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Забігання навколо голови з позиції «борцівський міст», по 5 разів у кожен бік (с); 2. Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів (с); 3. Забігання приставним кроком навколо рук по 5 разів у кожен бік (с); 4. Утримання положення «захист від накату» (с); 5. Прохід у ноги (кількість за хв); 6. Відкидання ніг в упор лежачи (кількість за хв); 7. Присідання зі штангою (50% власної ваги); 8. Кидки через плечі «млином» (кількість за хв).

Побудова тижневого тренувального циклу із застосування розробленого комплексу вправ залежала від завдань мікроцикла та його типу на підготовчому етапі річного макроциклу (табл. 3.2.)

Таблиця 3.2.

Цикл тренування спортсменів ЕГ на етапі спеціальної підготовки

Дні	Спрямованість занять	Зміст занять
Понеділок	Удосконалення швидкісних та силових якостей, удосконалення техніки дзюдо	Комплекс вправ з ЗФП та СФП для підготовчої частини. Використання комплексу колового тренування № 2 та вільні сутички вправи на зміцнення різних груп м'язів і виховання інших якостей дзюдоїста
Середа	Удосконалення витривалості, гнучкості та удосконалення тактики дзюдо	Комплекс вправ з ЗФП та СФП для підготовчої частини. Різні спеціальні вправи на мосту, з партнером, удосконалення техніки і тактики боротьби, навчально-тренувальні або вільні сутички та комплекс вправ №2
П'ятниця	Удосконалення швидко-силових якостей, координації та удосконалення техніки дзюдо	Комплекс вправ з ЗФП та СФП для підготовчої частини. Використання комплексу колового тренування в основній частині №1
Субота	Сауна, масаж	3 підходи по 10 хв.
Неділя	Відпочинок	

Мікроцикл за даними досліджень: «будується так, щоб підвести спортсменів до готовності здійснити сутичку з першочерговою мобілізацією сил і вмінь для досягнення успіху в ній. Якщо борець збирається до участі в турнірних змаганнях, то мікро цикл будується із обрахунку днів і часу режиму

змагання так, щоб борець був згодним провести сутички всього турніру на превисокому рівні спортивної майстерності» [34, 36].

З метою більш доцільної організації тренувального процесу з дзюдоїстами ЕГ структура мікроциклу була не стандартна, звідси тренувальний цикл надав можливість правильно чергувати навантаження, в тому числі і граничну.

Мікроцикли ділили на:

1. Ударні – «дія впливу велика, що до подальшого заняття або мікроциклу (в залежності від дії) працездатності не відновлюється».
2. Стабілізуючі – «тренування з помірним навантаженням».
3. Розвантажувальні – «зменшення умов тренування»

Фізичне навантаження тренувальних занять для дзюдоїстів ЕГ всередині тренувального тижневого циклу змінювалося, але вже при наступному повторенні вказаних занять в наступному тренувальному циклі в кожному періоді вони повторювались.

Головним завданням при побудові тренувального мікроциклу це правильне чергування фізичного навантаження. За даними В.М. Платонова: «ударні види тренувальних занять застосовувалися не більше 1-2 разів в тиждень, а фізичне навантаження від 1-го мікроциклу до іншого повільно, так як існує ритм фізіологічних процесів в період 8-14 днів. Перша хвиля динаміки фізіологічних процесів характерна 4-7 днів, а підйомом інтенсивності обмінних процесів, покращенням функціонального стану рухвої сфери спортсменів, інша хвиля – погіршенням цих показників (біоритми)» [32]. Зауважуючи дані рекомендації протягом окремого етапу тренування задачі в мікроциклах часто не змінювали, бо це не цілеспрямовано. Мікроцикл тренувальних занять будували з умовою того, що тренувальні заняття для удосконалення швидкісних та силових якостей проводилися в дні оптимальної працездатності разом з тренуванням на витривалість.

Нами були використані окремі показники – модельні характеристики, основні з яких наведені на рис. 3.6.



Рис. 3.6. – Модельні характеристики дзюдоїстів

Раціональну побудову тренувального процесу дзюдоїстів ЕГ здійснювали за наступним алгоритмом (рис. 3.7.).

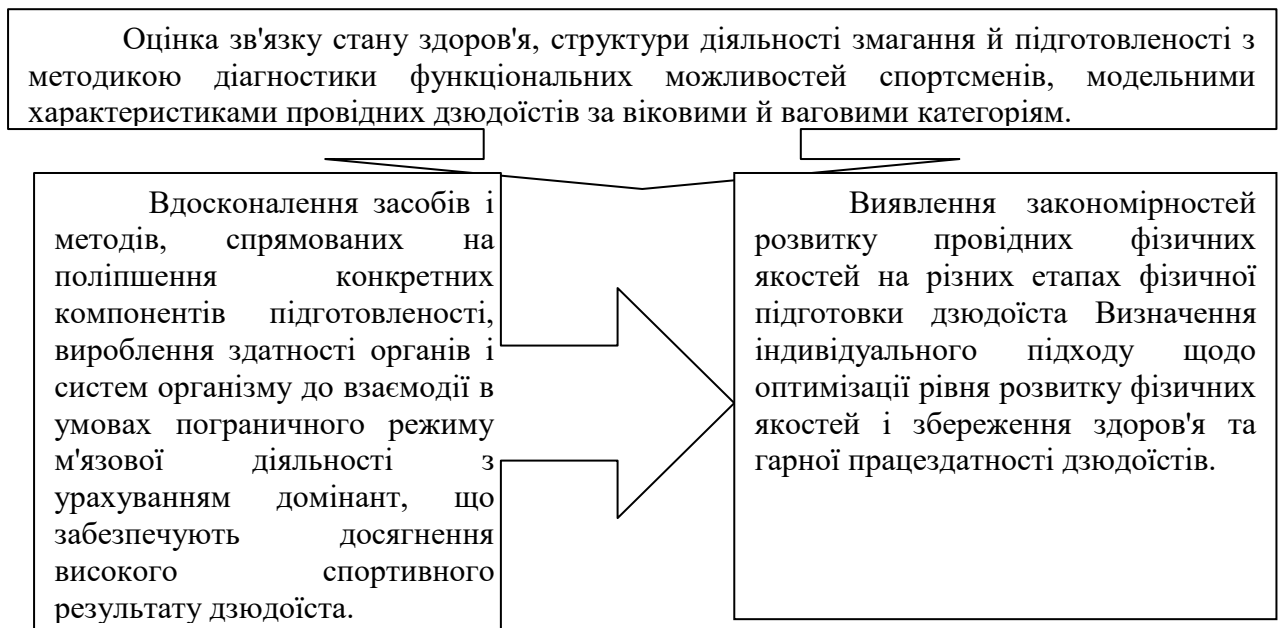


Рис. 3.7.. Алгоритм побудови тренувального процесу дзюдоїстів групи спеціалізованої підготовки 1-го року навчання

Така побудова тижневих мікроциклів складалася в тому, що не зважаючи на високу частоту тренувальних занять, зменшувалась небезпечність їх монотонності і попереджала психічне навантаження на спортсменів ЕГ.

3.3. Перевірка та вплив розробленого комплексу вправ на показники фізичних здібностей дзюдоїстів

Розроблені комплекси вправи, які виконували дзюдоїсти ЕГ, повинні були удосконалити їх фізичні якості, що б посприяло не лише покращенню ЗФП та СФП, але й підвищило навички до техніки боротьби дзюдо. В процесі розвитку фізичних якостей та їх удосконалення розвиваються спеціальні фізичні якості, а також за даними Ю.А. Шуліка: «отримуються уміння приймати швидкі, своєчасні і правильні рішення, значно підвищується цікавість до виду спорту, помітно знижується відсів спортсменів» [36].

Для оцінки ефективності вживаного нами комплексу вправи на удосконалення спеціальних фізичних якостей, що приймають участь безпосередньо в технічних елементах боротьби дзюдо на початку і у кінці експерименту, використовувалися наступні контрольні випробування (табл. 3.3; табл. 3.4):

1. Відходи від кидка через плече по 5 хвилин;
2. Учі-комі на швидкість(без відриву ніг партнера від татамі) за 30 с., к-сть разів. .
3. Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво, с.
4. 10 перекидів в обидва боки через партнера стоячого в партері, с.
5. Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-сть разів.
6. Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с».

Зробивши аналіз отриманих контрольних результатів спеціальних тестових випробувань, і відстежуючи динаміку їх зміни встановили, що: в

контрольній вправі "Відходи від кидка через плече по 5 хвилин" у дзюдоїстів ЕГ кількість реалізованих спроб збільшилася на 3 рази і приріст результатів склав 0,75 %, в контрольній групі показник не змінився.

Таблиця 3.3.

Результати контрольних випробувань в контрольній групі (КГ) до і після проведення педагогічного експерименту

Група	Відходи від кидка через плече по 5 хв.		Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с».		Учі-комі на швидкість (без відриву ніг від татамі) за 30 с., разів.	
	До	Після	До	Після	До	Після
КГ	2	2	26,04	23,10	24	25
s	0,01	0,02	1,8	1,2	2,2	2,4
Приріст,%	0,0		11,1		4,1	
P	>0,05		>0,05		>0,05	

Таблиця 3.4

Результати контрольних випробувань в експериментальній групі (ЕГ) до і після проведення педагогічного експерименту

Група	Відходи від кидка через плече по 5 хв.		Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с».		Учі-комі на швидкість (без відриву ніг від татамі) за 30 с., разів.	
	До	Після	До	Після	До	Після
ЕГ	3	5	28,04	20,10	24	29
s	0,01	0,02	1,0	1,2	2,2	2,4
Приріст,%	75,0		28,3		20,8	
P	<0,05		<0,05		<0,05	

У вправі «Учі-комі на швидкість (без відриву ніг від татамі) за 30 с., разів» кількість виконаних разів збільшилася на 5 разів і приріст результатів склав 20,8% у дзюдоїстів ЕГ. у контрольній групі приріст показників суттєво менший – о 4,1%. Час за виконаний тест «Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів» зменшився на 3,2 с у КГ приріст результатів склав 11,1%, тоді як даний показник в ЕГ зменшився на – 8,3 с. (28,3%) (рис.3.8).

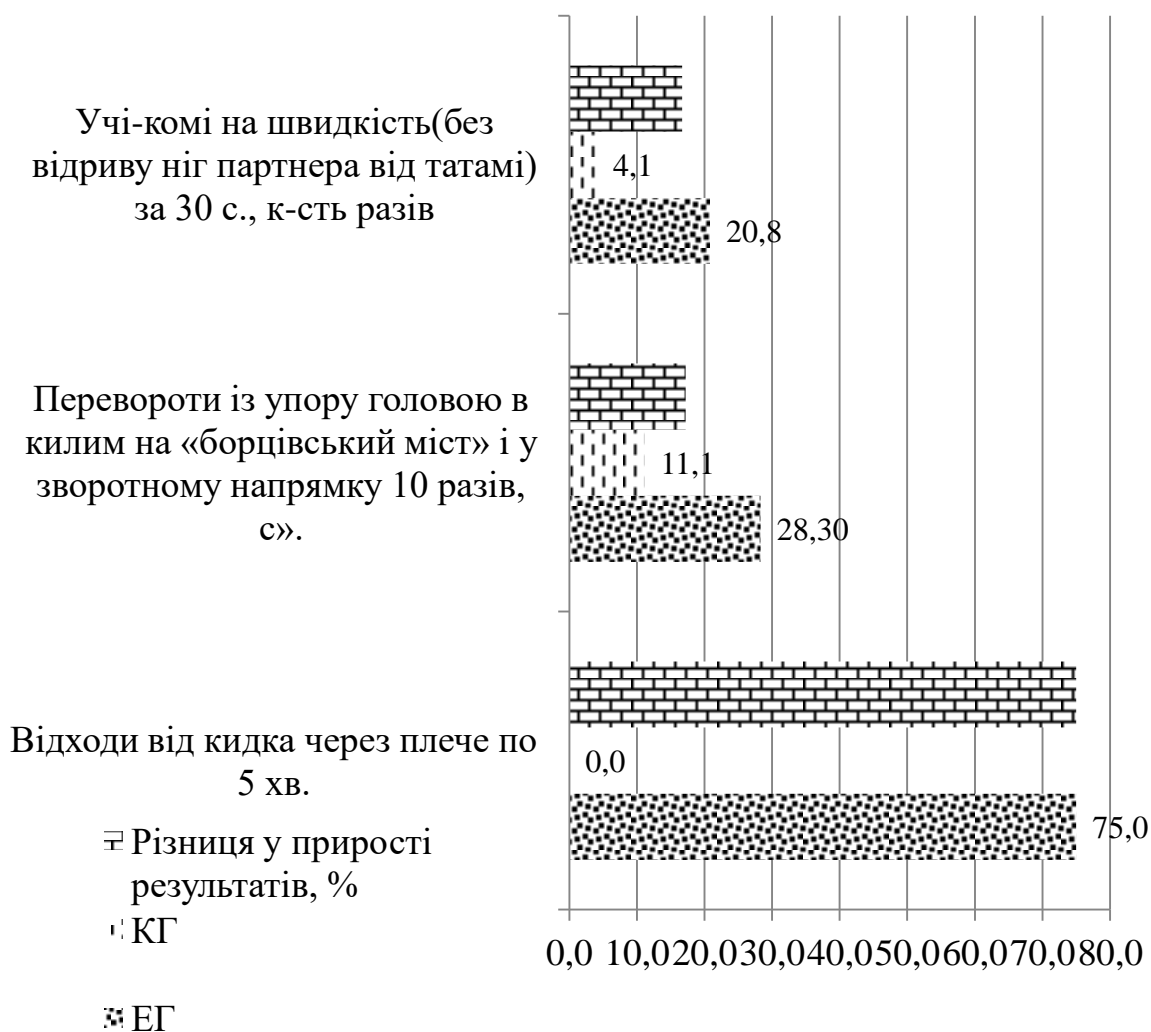


Рис.3.8. Різниця приросту у показниках спеціальної фізичної підготовки у дзюдоїстів ЕГ та КГ після педагогічного експерименту

З рисунку 3.8. спостерігаємо достовірну різницю у прирості показників спеціальної фізичної підготовки в спортсменів ЕГ у порівнянні з спортсменами КГ, так найбільший приріст у показнику швидкості реакції в технічній дії 75,0%, а саме «Відходи від кидка через плече», що вказує на кращу швидкісну

взаємодію спортсмена на килимі і його швидку обробку рухової дії противника, який хоче виконати прийом, тобто його контр атакуючі технічні дії

Наступні орієнтовно-навчальні нормативи спеціальної фізичної підготовки (ОННЗФП) також змінились в кращу сторону у спортсменів ЕГ якщо їх порівнювати відповідно до бальної оцінки наданої у програмі ДЮСШ з дзюдо, їх зміни відображено в таблиці 3.5., 3.6.

Таблиця 3.5.

Порівняльна характеристика показників спеціально-фізичної підготовки дзюдоїстів ЕГ та КГ до експерименту з навчально-нормативними вимогами згідно програми ДЮСШ з дзюдо

Група спортсменів	Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво, с.	10 перекидів в обидва боки через партнера стоячого в партері, с.	Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-сть разів.
ЕГ до	31,0 ±3,4	21,0 ±2,0	13,4 ±2,1
КГ до	31,0 ±3,2	21,0 ±1,7	13,7 ±1,9
p	>0,05	>0,05	>0,05

Таблиця 3.6.

Порівняльна характеристика показників спеціально-фізичної підготовки дзюдоїстів ЕГ та КГ до експерименту з навчально-нормативними вимогами згідно програми ДЮСШ з дзюдо

Група спортсменів	Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво, с.	10 перекидів в обидва боки через партнера стоячого в партері, с.	Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-сть разів.
ЕГ після	26,0 ±2,8	17,0 ±1,6	17,3 ±2,1
КГ після	29,4 ±2,9	19,1 ±1,9	15,6 ±2,2

p	<0,05	<0,05	<0,05
---	-------	-------	-------

З вище поданих таблиць 3.5., 3.6. спостерігаємо за всіма показниками спеціально-фізичної підготовки у дзюдоїстів ЕГ та КГ на 1-му році навчання низькі бали, оцінка за виконання 2 і 3 бали., але вже після застосування розробленого комплексу ЗФП та СФП і впровадження його в тренувальний процес спортсменів ЕГ їх бальна оцінка згідно навчально-нормативними вимогами згідно програми ДЮСШ з дзюдо значно вища у порівнянні з КГ дзюдоїстів. Найвищу оцінку за виконання ОННСФП отримали дзюдоїсти ЕГ в контрольному випробуванні «10 перекидів в обидва боки через партнера стоячого в партері, с.», яка дорівнювала «5» балам та випробуванні на швидкість техніки кидків «5» балів з результатом 17,3 кидків за 30 секунд. У контрольній групі приріст результатів виявився не достовірним. У експериментальній групі приріст результатів достовірний в усіх досліджуваних нами контрольних випробуваннях ($p > 0,05$) (таблиця 3.7.).

Таблиця 3.7.

Динаміка показників спеціально-фізичної підготовки у дзюдоїстів ЕГ та КГ після педагогічного експерименту

Група спортсменів	Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво, с.	10 перекидів в обидва боки через партнера стоячого в партері, с.	Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-сть разів.	p
ЕГ до	31,0 ±3,4	21,0 ±2,0	13,4 ±2,1	<0,05
ЕГ після	26,0 ±2,8	17,0 ±1,6	17,3 ±2,1	
Приріст ЕГ після експерименту, %	16,1	19,0	29,1	
КГ до	31,0 ±3,2	21,0 ±1,7	13,7 ±1,9	>0,05
КГ після	29,4,4±2,9	19,1 ±1,9	15,6 ±2,2	
Приріст КГ після експерименту, %	5,2	9,0	13,8	

Розроблені нами комплекси вправи є ефективними і їх застосування можуть бути рекомендовані в практичній діяльності тренерів-викладачів, що підтверджує приріст показників в ЕГ після його застосування рис. 3.9., 3.10

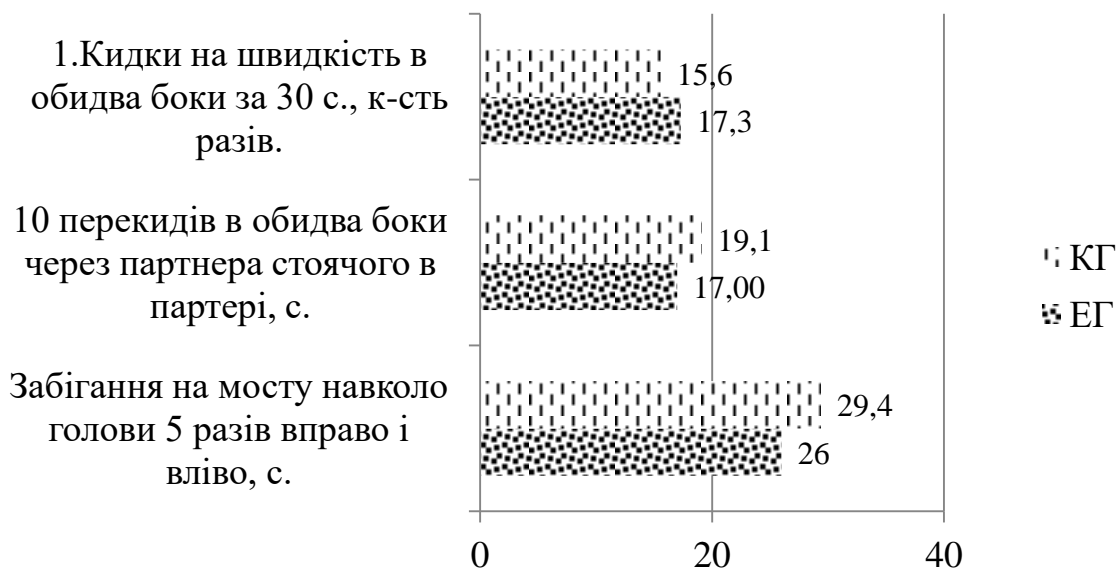


Рис.3.9. Показники спеціальної фізичної підготовки у дзюдоїстів ЕГ та КГ після педагогічного експерименту

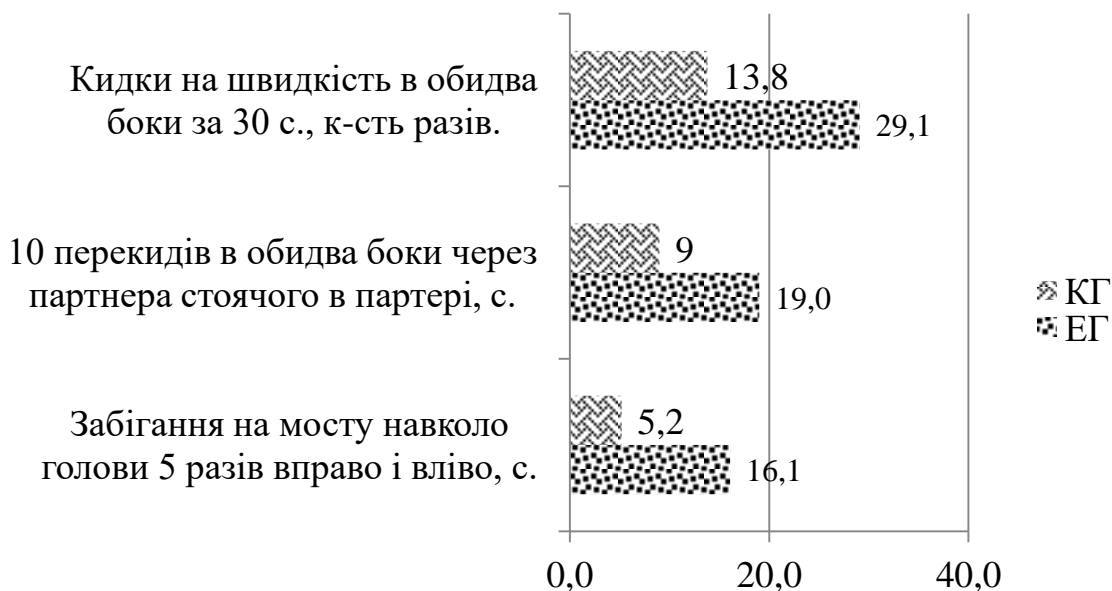


Рис.3.10. Приріст у показниках спеціальної фізичної підготовки у дзюдоїстів ЕГ та КГ після педагогічного експерименту

У констатувальному педагогічному експерименті проведено тестування загально-фізичної підготовки дзюдоїстів 1-го та 2-го року навчання груп СП

показав малу динамку за 2 роки навчання в групі СП. Тому, було розроблено новий більш сучасний підхід до проведення тренувальних занять із впровадження в підготовчу та основну частину комплексу ЗРВ та СФП для удосконалення ФП дзюдоїстів 1-го року навчання та після його застосування зроблено повторну порівняльну характеристику з орієнтовно навчальні нормативними (ОННЗФП) згідно вимогам програми ДЮСШ (Додаток А) з дзюдо двох груп дзюдоїстів ЕГ та КГ. Згідно оцінок за тестом на силу, координацію та витривалість ЕГ спортсменів після застосування комплексу ЗРВ та СПВ отримали оцінку «5» відповідно до вимог програми ДЮСШ з дзюдо, у КГ дзюдоїстів оцінка за виконання вказаних тестових випробувань залишилась не змінною (табл. 3.8).

Таблиця 3.8.

Результати тестування фізичної підготовленості ЕГ до та після педагогічного експерименту

Група спортсменів	Біг 60 м з високого старту	Стрибок у довжину з місця, см	Підтягування на поперечині, разів	Човниковий біг 4x10 м, с	Біг 1000м, хв
ЕГ до	9,1	198	12	10,0	4,24
ЕГ після	8,4	209	18	9,3	4,00
Динаміка у, %	7,7	5,5	50,0	7,0	5,6
Достовірність змін	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

За результатами ОННЗФП на швидкість за тестом «Біг 60 м з високого старту» у ЕГ та КГ до експерименту показник відповідав оцінці «3» бали, після проведення експерименту в ЕГ на 2 бали результат покращився і відповідав оцінці «5» бали. КГ дзюдоїстів мала покращення в показниках, але бальна оцінка залишилась на попередньому рівні і дорівнювала «3» балам.

Результати у «Стрижку у довжину з місця» в ЕГ дзюдоїстів до експерименту за оцінкою ОННЗФП з програми ДЮСШ з дзюдо дорівнювали 3

балам, так як і в КГ спортсменів, після педагогічного експерименту результат в групі ЕГ покращився на 1 бал, тоді в КГ результат не змінився.

Таблиця 3.9.

Результати тестування фізичної підготовленості КГ до та після педагогічного експерименту

Група спортсменів	Біг 60 м з високого старту	Стрибок у довжину з місця, см	Підтягування на поперечині, разів	Човниковий біг 4x10 м, с	Біг 1000м, хв..
КГ до	9,0	199	12	9,9	4,26
КГ після	8,8	202	13	9,7	4,17
Динаміка у, %	2,2	1,5	8,3	2,0	2,1
Достовірність змін	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

За отриманими результатами між групами спортсменів ЕГ та КГ визначено відсутність статистично достовірної різниці ($p \leq 0,05$) в розвитку їх фізичних якостей і вони статистично однорідні за вибіркою та можуть брати участь у формульованому педагогічному експерименті (таблиця 3.10)

Таблиця 3.10

Достовірність змін загально-фізичної підготовки у ЕГ та КГ після педагогічного експерименту

Група спортсменів	Біг 60 м з високого старту	Стрибок у довжину з місця, см	Підтягування на поперечині, разів	Човниковий біг 4x10 м, с	Біг 1000м, хв
ЕГ до	9,1	198	12	10,0	4,24
КГ до	9,0	199	12	9,9	4,26
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
ЕГ після	8,4	209	18	9,3	4,00
КГ після	8,8	202	13	9,7	4,17
p	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

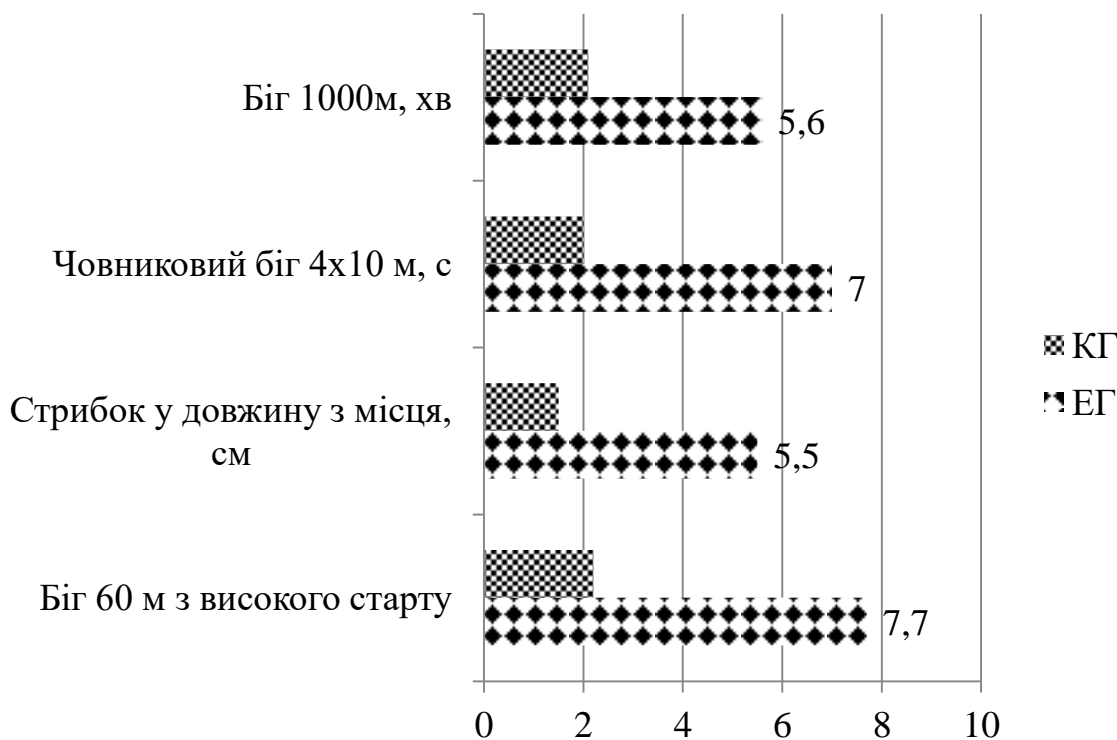


Рис.3.11. Приріст у показниках загальної фізичної підготовки у дзюдоїстів EG та KG груп спеціалізованої підготовки.



Рис.3.12. Показники загально-фізичної підготовки дзюдоїстів груп спеціалізованої підготовки за роками навчання

Нами визначено з рисунку 3.13, що традиційна методика розвитку сили направлена на розвиток і вдосконалення цієї якості за допомогою виконання

різних спеціальних завдань, або за допомогою партнера, що не чинить опір, але результати дослідження, вказують на необхідність включення в навчально-тренувальний процес спеціальних вправ методом колового тренування, що ефективно можуть вплинути на їх розвиток та удосконалення у процесі підготовки дзюдоїстів.

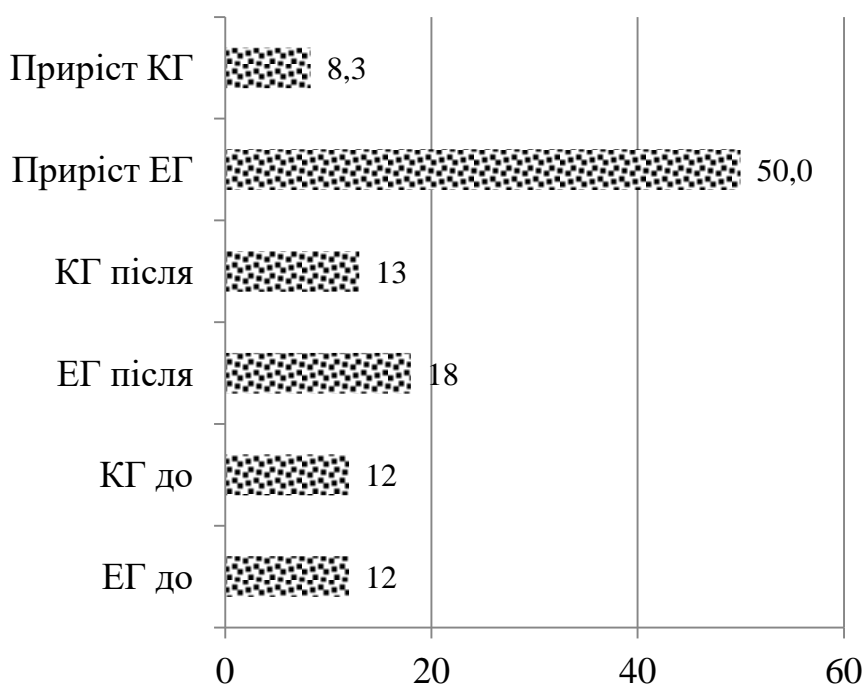


Рис.3.13. Динаміка змін силового показника ЕГ та КГ до та після педагогічного експерименту

Висновки до розділу 3

1. В результаті аналізу спеціальної літератури та спостереження за тренувальним процесу дзюдоїстів 1-го та 2-го року навчання ГСП встановили, що він вимагає удосконалення методики розвитку фізичних якостей завдяки застосуванню нових комплексів ЗРВ та СРВ, а також зміни методів під час виконання цих вправ на більш сучасні. Так, як в останній час боротьба дзюдо, як в Україні, так і у світі набирає великої популярності, в кваліфікаційній роботі, ми спробували поставити дзюдоїстам завдання за допомогою розроблених комплексів вправ ЗРВ та СФП покращити їх рухові здібності, і

тим самим покращити виконання техніко - тактичних дій, підвищити результати у виконанні спеціальних вправ борця.

2. Проаналізовано орієнтовні навчальні нормативи загально та спеціально-фізичної підготовки групи дзюдоїстів, які навчаються в ГСП проведено з метою вивчення їх розбіжностей з поданими в програмі ДЮСШ з дзюдо. Так, показники ЗФП у спортсменів 1-го року навчання відповідають меншим балам згідно орієнтовних навчальних нормативів загально-фізичної підготовки, які подано в програмі ДЮСШ з дзюдо, так показник «Біг 60 м з високого старту, с» у дзюдоїстів 1-го року навчання нашої вибірки відповідав 9,0 с., що дорівнював оцінці в 3 бали, тоді як вказаний показник у юнаків 12 років – 8,8 с. (2 бали). В контрольному випробуванні на витривалості «Біг 1000м, хв.» у юнаків 13 років показник відповідав оцінці 4 бали, що на один бал краще «оцінка 3» (3,51 секунди) ніж у юнаків 12 років..

3. Під час використання розробленого комплексу виявляючи характерні особливості спортивної підготовки в дзюдо, ми, поступово збільшували навантаження за рахунок: скорочення часу відпочинку, збільшенні тривалості та обсягу роботи, заміни статичних положень динамічними ситуаціями. Таким чином ми довели, що розроблені нами комплекси вправи є ефективними і їх застосування можуть бути рекомендовані в практичній діяльності тренерів-викладачів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури продемонстрував проблемні сторони питання розвитку фізичних якостей у дзюдоїстів групи спеціалізованої підготовки: неефективність використання методів розвитку фізичних здібностей молодих дзюдоїстів з інших видів спортивної боротьби стосовно вимог сучасної вільної боротьби та відсутність науково-методичних розробок, які б дозволяли комплексно використовувати сучасні інноваційні технології для розвитку фізичних якостей спортсменів відділення вільної боротьби на етапі попередньої базової підготовки.

2. На основі вивчення науково - методичної літератури визначено, що дзюдо відноситься до складно координаційних видів спорту, а навчання руховим діям у цьому виді боротьби, є біомеханічні та фізіологічні механізми функціонування та управління в складно - динамічних системах. Тому, істотним недоліком тренувального процесу дзюдоїстів є строга регламентація навчання. Нами було доведено, що традиційний підхід в удосконаленні фізичних якостей не дозволяє оптимізувати навчально- тренувальний процес і органічно пов'язати фізичну підготовку з технічною, що зрештою не дає можливість показувати стабільно високі результати змагань.

3. У відповідності до завдань та мети кваліфікаційної роботи ми розробили комплекс вправ з ЗФП та СФП головне завдання якого удосконалити фізичні здібності дзюдоїстів. Представлений у кваліфікаційній роботі комплекс вправ, створювався на основі використання ЗРВ та СРВ методом колового тренування, та іншими широко застосованими в тренувальній практиці методами. Тренування проводилися із застосуванням розроблених комплексів тричі на тиждень, згідно цього у експериментальній групі дзюдоїстів у підготовчій частині тренування використовували комплекс ЗРВ та в основні комплекс СРВ.

Зробивши аналіз отриманих контрольних результатів спеціальних тестових випробувань, і відстежуючи динаміку їх зміни встановили, що: в контрольній вправі "Відходи від кидка через плече по 5 хвилин" у дзюдоїстів ЕГ кількість реалізованих спроб збільшилася на 3 рази і приріст результатів склав 0,75 %, в контрольній групі показник не змінився. Достовірну різницю у прирості показників спеціальної фізичної підготовки в спортсменів ЕГ у порівнянні з спортсменами КГ, так найбільший приріст у показнику швидкості реакції на технічну дію супротивника 75,0%, а саме «Відходи від кидка через плече». Порівняльна характеристика показників дзюдоїстів ЕГ з орієнтовно навчальними нормативними згідно вимогам програми ДЮСШ до та після застосування розробленого комплексу вправ показала за всіма тестовими випробуваннями підвищення бальної оцінки від «3» до «5» балів, у КГ дзюдоїстів оцінка за виконання вказаних тестових випробувань залишилась не змінною

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєв А. К., Воронін Д. Є, Ребар І. В. Навчально-методичний посібник теорія і методика викладання вільної боротьби: Мелітополь, 2012. 356 с.
2. Арзютов Г. М. Зміст і послідовність навчання базової техніці дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова (Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт : Зб. наук. праць За ред. Г.М. Арзютова. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. Випуск 6. С. 11–15.*
3. Арзютов Г.М., М. П. Агеєв, Саєнко С.В. Методика ефективного навчання техніки в єдиноборствах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова (Науково-педагогічні проблеми фізичної культури Фізична культура і спорт Зб. наук. праць За ред. Г. М. Арзютова. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. Випуск 12. С. 3-8*
4. Алиханов И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: Физкультура и спорт, 1986. 304 с.
5. Антомонов М. Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных. Київ. 2006. 558 с.
6. Біомеханіка спорту. Навчальне видання. за загальною редакцією А.М. Лапутіна. К. : Олімпійська література, 2001. 319 с.
7. Бекас О.О. Паламарчук Ю.Г. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: Навч. Посібник, Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. 152 с
8. Бойко В. Ф. Данько Г. В. Физическая подготовка борцов. К.: Олимпийская литература, 2004. 223 с.

9. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учебник для студентов вузов физ. культуры и факультетов физического воспитания ВУЗ. К. : Олимп. література, 2002. С. 233

10. Волков В. М., Филин В. П.. Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт, 1983. 96 с.

11. Вправи для швидкісної (координаційної драбинки) [Електронний ресурс]. – Веб сайт.URL: <https://www.youtube.com/watch?v=AAakKM0xj24>.

12. Воробьев А. Н. Сорокин Ю. К. Анатомия силы. М.: Физкультура и спорт, 1987. 80 с.

13. Головина Л., Игуменов М. Физиологическая характеристика борьбы: метод. реком. для ФПК. М.: ГЦОЛИФК, 1992. 88 с

14. Дзюдо: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / сост. А.О. Акопян и др. М.: Советский спорт, 2009. 96 с

15. Дзюдо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів. за ред.. А. Ф. Алексеев, Ю.О Юхно, В.А Серета, В.С Перета, М.М. Руденко, ФДУ, 2019. 115 с.

16. Єрмоленко Д.О., Скрипка І.М. Комплекс спеціальних вправ для удосконалення фізичних якостей дзюдоїстів 12-14 років . *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XXI Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених : у 2 т. / відповід. ред. М. О. Лянной; наук.ред. О. А. Томенко. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С.*

17. Єрмоленко Д.О., Скрипка І.М. Інновації в процесі розвитку силових якостей спортсменів дзюдо. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали I міжнародної науково-практичної конференції : відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С.120-121*

18. Ермаков С. С. Основи спортивного тренування. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. № 4. С. 11-17
19. Евстигнеева И. В. Латышев Н. В., Латышев С. В., Гаврилин В. А. Модельные параметры соревновательной деятельности борцов. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. №10. С. 54-57.
20. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке. К.: Здоров'я, 1988. 149 с.
21. Ивлев В. Скоростно-силовая подготовка в борьбе. Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1980. С. 20–23.
22. Лазоренко С. А. Взаємозв'язок фізичної та технічної підготовки в тренувальному процесі юних борців. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VI Всеукр. студ. конф.* – Суми, 2006. С. 445-448.
23. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. 4-е изд., испр. и доп. М.: Советский спорт, 2008. 244 с.
24. Латышев Н. В. Структура и сущность специальной выносливости борца вольного стиля. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2010. №1. С. 255–263.
25. Латышев Н. В. Вольная борьба как средство гармонического развития и укрепления здоровья. *Здоров'я нації – майбутнє України: матеріали III Всекур. наук.-практ. студ. конф. (10 квіт. 2008 р.)*. Донецьк, 2008. С. 132–137
26. Латышев Н. В. Исследование подготовленности борцов вольного стиля на этапе специализированной базовой подготовки. *Актуальні проблеми юнацького спорту: матеріали IX Всеукраїнської наук.-практ. конф. (22–23 вересня 2011 року)*. Херсон, 2011. С. 57–61.
27. Латышев Н. В. Латышев С. В. Методика оценки специальной работоспособности борцов вольного стиля. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. №4. С. 65–69.

28. Начинская С. В. Основы спортивной статистики. К.: «Вища школа», 1987. 189 с.

29. Основы математической статистики и её использование при обработке данных в сфере физической культуры и спорта: Метод реком. для студентов, магистрантов и аспирантов институтов физической культуры и спорта):. Д. Н. Тогобицкая, Г. Н. Шамардина, Н. Г. Долбышева Днепропетровск: ООО «Вета», 2009. 63 с.

30. Пістун А. І. Спортивна боротьба: навчальний посібник. Львів : «Тріада плюс», 2008. 864 с.

31. Подливаев Б. А. Сусоколов Н. И.. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе (методическое пособие для тренеров) Подливаев, М.: «Физкультура, образование и наука», 1997. 39 с.

32. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренера высш. квалиф.] К. : Олимпийская литература, 2004. 808 с

33. Туманян Г. С. Методы и формы организации тренировки борцов. М.: Физкультура и спорт, 1983. 20 с.

34. Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. М.: Физкультура и спорт, 1984. 144 с.

35. Шандригось В., Кобилянський В. . Швидкісно-силова підготовка борців греко-римського стилю. Тернопіль: ТДПУ, 2004. 40 с.

36. Шулика Ю. А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих.. Ростов н/Д : Феникс, 2006. 543 с.

ДОДАТКИ

**Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для груп
спеціалізованої підготовки (1-й рік юнаки 12 років)**

Оцінка в балах	Біг 60 м з високого старту, с	Стрибок у довжину з місця, см	Підтягування на поперечині	Човниковий біг 4 х 9, с	Біг 1000 м, хв.
5	8,4 і краще	210 і краще	14 і більше	9,5 і краще	4,0 і краще
4	8,5-8,7	200-209	12-13	9,6-9,8	4,01-4,10
3	8,8-9,0	190-199	10-11	9,9-10,1	4,11-4,20
2	9,1-9,3	180-189	7-9	10,2-10,4	4,21-4,30
1	9,4 і гірше	179 і гірше	6 і гірше	10,5 і гірше	4,31 і гірше

**Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки для груп
спеціалізованої підготовки (1-й рік юнаки 12 років)**

Оцінка в балах	Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво с.	10 перекидів в обидва боки через партнера стоячого в партері, с.	Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-ть раз	Учі-комі на швидкість (без відриву ніг партнера від татамі) за 30 с, к-ть
5	23,0 і краще	17,0 і краще	17 і краще	29 і краще
4	23,1-26,0	17,1-19,0	15-16	26-28
3	26,1-29,0	19,1-21,0	13-14	23-25
2	29,1-32,0	21,1-23,0	11-12	20-22
1	32,1 і гірше	23,1 і гірше	10 і гірше	19 і гірше

