

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота

на тему: «Фізична підготовка дзюдоїстів на етапі початкового навчання»

Виконав:

студент VI курс, група 61 Б

ОКР «Магістр» денної форми навчання

Спеціальність 8.01020101 «Фізичне виховання*»

Рудницький Максим Леонідович

Науковий керівник:

Кандидатнаук з фізичного

виховання та спорту, доценткафедри

теорії і методики фізичного виховання

Вовченко І.І.

Рецензент:

Кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри фізичного виховання

Житомирського технологічного університету

Петренко І.І.

Житомир 2014

ВСТУП

Актуальність. Розвиток дитячо-юнацького та масового спорту в Україні залишається справою державної важливості. Підвищення спортивної майстерності в дитячо-юнацькому віці залишається на одному з провідних місць. Проблема підвищення рівня спортивних досягнень зводиться не тільки до залучення дітей до занять спортом, а й до пошуку нових методів тренування. У даний час найважливішою проблемою в дзюдо є розробка та обґрунтування ефективної та багаторічної підготовки і виховання перспективного спортивного резерву.

Найявні наукові дослідження в області дзюдо були спрямовані на вивчення фізичної та технічної підготовки на різних етапах підготовки спортсменів [21,51,54]. Проте, на даний час залишається актуальним питання, щодо фізичної підготовки дзюдоїстів на початковому етапі навчання.

Об'єкт дослідження. Навчально-тренувальний процес підготовки дзюдоїстів на етапі початкової підготовки.

Предмет дослідження. Показники фізичної підготовленості дзюдоїстів.

Публікації:

Основні положення магістерської роботи відображені у статті IV студентської науково-практичної конференції «Студентська спортивна наука – 2014»

Розділ I. Особливості підготовки дзюдоїстів на початковому етапі навчання

1.1. Підготовка дзюдоїстів на сучасному етапі

Сучасний рівень розвитку спорту висуває підвищені вимоги до якості підготовки дзюдоїстів на різних етапах багаторічного навчально-тренувального процесу.

Прогрес сучасного спорту пов'язаний з удосконаленням методики підготовки висококваліфікованих спортсменів та забезпеченням рівня їх підготовленості у відповідності з вимогами змагальної діяльності [31]. Тривалість і структура довготривалої підготовки спортсменів залежить від багатьох факторів. Вони визначають загальну тривалість багаторічної підготовки, час для досягнення високих спортивних результатів, вікові зони, в яких ці результати показуються [56,57]. Згідно з загальною теорією підготовки спортсменів в олімпійському спорті [58] довготривала спортивна підготовка поділяється на п'ять етапів: 1) початкова підготовка, 2) попередня базова підготовка, 3) спеціалізована базова підготовка, 3) максимальна реалізація індивідуальних можливостей, 5) збереження високих досягнень. Кожний етап багаторічної підготовки має достатньо суворо окреслену мету, задачу і зміст. При побудові багаторічної підготовки повинна забезпечуватися така організація тренувального процесу, яка дозволила б помітно ускладнювати тренувальну програму від одного етапу підготовки до іншого. Лише в цьому випадку можна досягти росту фізичних здібностей і вдосконалення технічних дій спортсмена, підвищення функціональних можливостей організму.

Розділ II. Методи і організація досліджень

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети і вирішення завдань дослідження використали методи дослідження, серед яких:

- теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- метод хронометражу;
- педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент;

- методи математичної статистики.

2.2. Організація дослідження

У дослідженні брали участь 20 дзюдоїстів віком від 9 до 10 років, які тренуються у ДЮСШ № 2 м. Житомира. Організація дослідження здійснювалася у три етапи.

На першому етапі було розроблено стратегію дослідження, вивчалася та аналізувалася науково-методична література, визначалася мета, предмет та об'єкт дослідження, конкретизувалися завдання. Розроблені зміст і програма дослідження передбачали його основні етапи, порядок і організацію, які сприяли реалізації поставленої мети, тобто підвищення розвитку фізичних здібностей дзюдоїстів вікової категорії 9-10 років.

Розділ III. Результати власних досліджень

3.1. Оцінка фізичної підготовленості дзюдоїстів

Досліджувана вікова група юних спортсменів припадає на сенситивний період розвитку гнучкості (7-10 років), швидкості (9-14 років) та перший період розвитку сили (9-12 років). Фізична підготовленість школярів 9-10 років визначалася за показниками розвитку швидкості, координаційних здібностей, гнучкості, сили та витривалості (табл. 3.1).

ВИСНОВКИ

3. Розроблені практичні рекомендації, щодо використання вправ для розвитку фізичних якостей у навчально-тренувальний процес дзюдоїстів на початковому етапі навчання. Впровадження практичних рекомендацій у тренувальний процес юних дзюдоїстів дозволило підвищити рівень розвитку

сила 13,8%, витривалості - 3,3%, швидкості - 4,9%, швидко-силових здібностей - 5,9%, сили черевного пресу - 12,2%, гнучкості - 10,05%, спритності - 13,3%, спеціальної фізичної підготовки на 6,7%.

Анотація

Рудницький М.Л. Фізична підготовка дзюдоїстів на початковому етапі навчання. У роботі представлено рівень розвитку фізичних якостей дзюдоїстів на початковому етапі навчання у ДЮСШ №2. Розроблено практичні рекомендації для підвищення загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Ключові слова. фізична підготовка, початковий етап навчання, дзюдоїсти.

Аннотация

Рудницький М.Л. Физическая подготовка дзюдоистов на начальном этапе учебы. В работе представлен уровень развития физической качеств дзюдоистов на начальном этапе учебы в ДЮСШ №2. Разработаны практически рекомендации для повышения общей и специальной физической подготовки.

Ключевые слова. Физическая подготовка, начальный этап учебы, дзюдоисты.

Annotation

Rudnytsky M.L. Physical preparation of judoists on the initial stage of studies. This paper presents the level of judoists developing of physical qualities on the initial stage of studies in Sport school №2. Practical recommendations are worked out for an increase general and special physical preparation.

Keywords Physical preparation, initial stage of studies, judoists.

