

Міністерство освіти і науки України
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

**VII ВСЕУКРАЇНСЬКА СТУДЕНТСЬКА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА,
СПОРТ ТА ФІЗИЧНА
РЕАБІЛІТАЦІЯ
В СУЧАСНОМУ
СУСПІЛЬСТВІ**

ВІННИЦЯ, 15-16 травня 2014 РОКУ

**Збірник наукових праць студентів
та магістрантів**

Вінниця, 2014

гімнастика та фігурне катання на ковзанах, плавання, важка атлетика та інші. Це призводить, з однієї сторони, до більш ранньої спеціалізації спортсменів, підвищення інтенсивності та об'єму тренувальних навантажень. Однак, рання спеціалізація у спорті взагалі, і у художній гімнастиці зокрема до сьогодення не має досить аргументованих наукових пояснень. З іншої сторони це потребує постійного удосконалення навчально-тренувального процесу гімнасток.

Модель ЗФП, яка представлена на рис 1., чітко відображає, що дійсно, загальна фізична підготовка спрямована на гармонійний розвиток особистості.

Висновки. Результати дослідження показали, що спеціальна підготовка у художній гімнастиці займає більшу частину тренувального процесу. В зв'язку з цим слід переглянути та удосконалити навчальнудія ДЮСШ.

Література.

1. Волков Л.В., Спортивная подготовка детей и подростков/Л.В. Волков - К.: Вежа, 1998. – 190 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник./В.М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2007. - 272 с.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте /В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

ФОРМУВАННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

Кучерук Валентина

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Резюме. У статті представлено результати теоретичної підготовки з боротьби дзюдо юних спортсменів, які займаються в ДЮСШ № 2 м.Житомир.

Summary. In this article we represent the results of theoretical preparation, that lead children to be involved in Judo in sportsschool №2 Zhitomir.

Актуальність. Теоретична підготовка дзюдоїстів – одна із сторін спортивної підготовки, завдяки якій здійснюється більш ефективно оволодіння техніко-тактичними діями, розширення арсеналу прийомів, підвищення загального рівня розвитку дзюдоїстів, формується впевненість у тренувальній та змагальній діяльності [2, 3, 5].

На думку В.С. Дахновського [1], теоретична підготовка має свою важливу частку в межах реалізації кожного з напрямів процесу підготовки та повинна здійснюватися на всіх етапах багаторічної підготовки дзюдоїстів.

Однак, лише невелика частина спортсменів, які спеціалізуються з дзюдо, мають теоретичні знання про загальноприйняті функції, цілі, принципи і

завдання. Однією з причин є відсутність бажання тренерів витратити тренувальний час на даний вид підготовки [1, 4].

Аналіз вивченої літератури та спортивної практики показує, що питання формування теоретичної підготовленості дзюдоїстів на початковому етапі спортивної підготовки вивчено недостатньо, що й визначає актуальність даного дослідження.

Аналіз останніх досліджень. Багато досліджень присвячено особливостям психологічної підготовки юних борців, системі змагань, технічній і психологічній майстерності борців (В.Г. Асеев, Рукавицин Б.Н., 2004); навчанню і тренуванню дзюдоїстів (Тишин Н.П., Бекентов В.А., 2000); управлінню процесом спортивного вдосконалення юних борців (Джанбирбаев Б.О., Орехов Л.І., 2008).

Останні наукові дослідження відображають особливості побудови навчання базової техніки дзюдо (Коблево Я.К., 2001), основні положення багаторічного тренування борців та сучасні концепції мотивації (Грищенко В.Н., Кочурко Е.И., 2005), шляхи досягнення високих результатів борців (Маркиянов О. А. 2005), методи удосконалення техніки дзюдо (Кано Дзигоро, 2008).

Але незважаючи на напрямки, які досліджують науковці, у вивченій нами літературі недостатньо приділено уваги формуванню теоретичної підготовленості у юних дзюдоїстів. У зв'язку з цим та з метою удосконалення спортивної підготовки юних дзюдоїстів в цілому, визначено необхідність підвищення їх теоретичної підготовленості.

Мета дослідження – підвищення рівня теоретичної підготовленості юних дзюдоїстів.

Завдання дослідження:

- Вивчити та узагальнити наукову та спеціальну літературу з проблеми, яка досліджується.

- Визначити рівень спеціальних знань юних дзюдоїстів.

- Розробити програму комп'ютерного тестування з метою підвищення рівня спеціальних знань юних дзюдоїстів.

Для вирішення завдань дослідження було використано наступні **методи дослідження**: аналіз та узагальнення літературних джерел, опитування, збір та обробка інформації, комп'ютерне тестування, спостереження, порівняльний аналіз.

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

Предмет дослідження – теоретична підготовка у навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів.

Дослідження проводилося на базі ДЮСШ №2 м. Житомира протягом шести місяців (жовтень 2013 року – березень 2014 року). У дослідженні брали участь 50 дзюдоїстів 8-9 років.

Результати дослідження. З метою формування спеціальних знань та підвищення рівня теоретичної підготовленості з дзюдо у навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів використовувалися навчально-методичні відеоматеріали, аналіз та обговорення посібників, результатів змагальної діяльності, комп'ютерне тестування.

Для юних дзюдоїстів було розроблено програму комп'ютерного тестування з дзюдо. Програма включала 10 питань I рівня складності, а також 10 питань II рівня складності. Тестування здійснювалося на початку дослідження (жовтень 2013 року – I рівень складності) та в кінці дослідження (березень 2014 року – I та II рівень складності). Результати проведеного дослідження представлено у таблиці. Як свідчать дані таблиці, на початку дослідження 30% дітей, які займаються боротьбою дзюдо показали низький рівень теоретичної підготовленості, 40% показали нижче середнього рівня знань, 30% - середній рівень. У результаті повторного тестування за I рівнем складності кількість досліджуваних з рівнем знань нижче середнього зменшилася на 30 %, із середнім рівнем збільшилася на 40%. Також відмічено 20% дзюдоїстів з вище середнього рівнем знань (табл.1).

Таблиця 1

Результати комп'ютерного тестування юних дзюдоїстів

Рівні складності питань \ Рівні підготовленості	Рівень теоретичної підготовленості (%)				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Початкове тестування – I рівень складності	30	40	30	-	-
Кінцеве тестування – I рівень складності	-	10	70	20	-
Контрольне тестування – II рівень складності	-	-	20	70	10

Результати тестування за II рівнем складності показали, що 10% юних дзюдоїстів мають середній рівень знань, 70% - вище середнього і 20% високий рівень теоретичної підготовленості (табл.1).

Обробка результатів відбувалася за допомогою розробленої нами шкали визначення рівня теоретичної підготовленості юних дзюдоїстів (табл.2).

Таблиця 2

Шкала визначення рівня теоретичної підготовленості юних дзюдоїстів

Низький рівень	Нижче середнього	Середній рівень	Вище середнього	Високий рівень
0 – 2 балів	3 – 4 балів	5 – 6 балів	7 – 8 балів	9 – 10 балів

Висновки:

1. Аналіз наукової літератури показав, що у навчально-тренувальному процесі на етапі початкової підготовки більше уваги приділяється фізичній, психологічній і технічній підготовкам дзюдоїстів.

2. Покращення знань теорії з боротьби дзюдо – в одному із видів спортивної підготовки, надасть можливість краще опанувати юним спортсменам техніко-тактичні дії, розширити арсенал прийомів, підвищити загальний рівень розвитку дзюдоїста та допоможе більш впевнено почувати себе в тренувальній та змагальній діяльності.

3. У результаті повторного тестування за I рівнем складності кількість досліджуваних з рівнем знань нижче середнього зменшилася на 30 %, із середнім рівнем збільшилася на 40%. Також відмічено 20% дзюдоїстів з вище середнього рівнем знань.

4. З метою формування спеціальних знань та підвищення рівня теоретичної підготовленості з дзюдо у навчально-тренувальному процесі юних спортсменів ефективним є використання електронних навчально-методичних програм, відеоматеріалів, комп'ютерного тестування, аналізу та обговорення посібників, аналізу результатів змагальної діяльності. Так, результати тестування за II рівнем складності показали, що 10% юних дзюдоїстів мають середній рівень знань, 70% - вище середнього і 20% високий рівень теоретичної підготовленості.

5. Результати проведеного дослідження можуть бути використані тренерами ДЮСШ з метою подальшого удосконалення навчально-тренувального процесу юних дзюдоїстів.

Подальші наукові дослідження будуть спрямовані на підвищення рівня різних сторін спортивної підготовленості та удосконалення навчально-тренувального процесу юних дзюдоїстів в цілому.

Література.

1. Дахновський В.С. Традиції японського дзюдо / В.С. Дахновський. - Токио. - 2001.
2. Васильєва О.С. Фізичне і духовне вдосконалення людини за допомогою занять дзюдо / О.С. Васильєва, В.Г. Саєнко // Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах : [зб. матер. Всеукраїн. наук.-практ. конф.]. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2011. – С.44-51.
3. Саєнко В. Г. Удосконалення людини за системами східних единоборств : [монографія] / В. Г. Саєнко ; Бердянський державний педагогічний університет. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – 440 с.
4. Шахов А.А. "Дзюдо в школі. Теорія і методика обучения." Научно-теоретический журнал УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА имени П.Ф. Лесгафта №2 (60). – СПб, 2010. – С. 128-131.
5. Шулика Ю. А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, Ю. М. Схаляхо, Ю. В. Подорув. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 543 с.