

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ НА ПОКАЗНИКИ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

А.А. Соколовська, В.К. Шаверський

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. 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 програми ефективної та багаторічної підготовки і виховання перспективного спортивного резерву [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема спеціальної силових підготовки дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки вивчена недостатньо [1, 5, 6], часто борці з досить високим рівнем розвитку максимальної сили прагнуть не до вдосконалення здатності швидко її проявити, а до ще більшого підвищення максимальних силових можливостей [2, 3]. Це значно знижує ефективність змагальної діяльності.

Мета дослідження полягає в удосконаленні програми фізичної підготовленості дзюдоїстів на попередньому базовому етапі спортивного тренування.

Результати досліджень та їх обговорення. Педагогічний експеримент тривав 9 місяців. У дослідженні брали участь 24 дзюдоїсти віком від 11 до 12 років, які тренуються у ДЮСШ «Динамо» м. Житомира. За результатами тестування дітей було розділено на дві групи: контрольну та експериментальну (n=12).

Таблиця 1

Результати тестування дітей контрольної (n=12) та експериментальної групи (n=12) на початку педагогічного тестування

№	Назва тесту	Контрольна група	Експериментальна група
		\bar{X}	\bar{x}
1.	Біг 10 м з ходу (с)	1,91	1,93
2.	Біг 1000 м (с)	4,71	4,72
3.	Забігання на борцівсько-му мосту (5-5) (с)	42,8	42,77
4.	Підтягування на перекладині (раз)	7,91	7,92
5.	Кидки партнера (к-ть/ 30 с)	12,1	12,2
6.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	15,39	15,41

Контрольна група займалась за традиційною програмою спортивного тренування [3]. Експериментальна група виконувала такі ж навантаження що й контрольна група, але додатково ще займалась за нашою методикою. Заняття в обох групах проходили шість разів в неділю тривалістю дві години.

Спортсмени експериментальної групи виконували такий план тренувань що й контрольна група, але додавались вправи, які ми розробили для розвитку розгиначів тулуба, стегна та гомілки.

Програма для розвитку м'язів розгиначів тулуба, стегна та гомілки.

- 1) Управа «молоточок»(почергове піднімання лівої руки-правої ноги і навпаки правої руки-лівої ноги);
- 2) управа упор-присів;
- 3) махи ногами з поворотом тулуба;
- 4) присідання з вагою;
- 5) піднімання ніг на турніку;
- 6) станова тяга(виконується зі штангою)
- 7) управа «кобра» (лежачи на животі піднімання тулуба і ніг);
- 8) випади з гантелями;
- 9) «планка» (виконується на витягнутих руках);
- 10) підйом корпусу в зворотню сторону.

Після завершення педагогічного експерименту у спортсменів контрольної групи спостерігались незначні зміни, а у спортсменів експериментальної групи значно покращились результати тестування.

Таблиця 2
та

**Результати тестування дітей контрольної (n=12)
експериментальної (n=12) групи вкінці педагогічного експерименту**

№	Назва тесту	Контрольна група	Експериментальна група
		\bar{x}	\bar{x}
1	Біг 10 м з ходу (с)	1,82	1,7
2	Біг 1000 м (хв)	4,63	4,55
3	Забігання на борцівсь-кому мосту (5-5) (с)	41,5	40,1
4	Підтягування на перекладині (раз)	8,5	9,8
5	Кидки партнера (к-ть/ 30 сек)	12,8	14,5
6	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	16,5	17,7

Як свідчать результати повторного тестування в контрольній групі відбулись такі зміни: біг 10 м з ходу покращився в середньому на 0,09 с; біг 1000 м результат покращився на 4,5 с; в забіганні на борцівському мосту відбулись покращання на 1,3; підтягування на перекладині покращилось на 0,59 разів; нахил тулуба вперед з положення сидячи результат покращився на 1,1 см. В експериментальній групі відбулись такі зміни: біг 10 м з ходу покращився на 0,23 с; біг на 1000 м результат покращився на 9,5с; в забіганні на борцівському мосту відбулись покращання на 12,67 с; підтягування на перекладині покращилось на 1,88 разів; нахил тулуба вперед з положення сидячи результат покращився на 2,29 см.

Висновки. Аналіз літературних джерел щодо питання підготовки дзюдоїстів вказує на те, що для досягнення високих стабільних результатів у дзюдо необхідно бути фізично розвинутим спортсменом, де важко виділити певну фізичну якість як основну у заняттях дзюдо. Будь-яка з них може виявитися вирішальною, адже необхідність проявити ті чи інші якості визначаються не лише умовами ведення сутички, технічної і тактичної

підготовленості дзюдоїста, але й у значній мірі діями дуже різних за своїми індивідуальними особливостями супер-ників.

Література

1. Арзютов Г.М. Навчальна програма з дзюдо для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Г.М. Арзютов. – К.:ППЗ, 1998. – С. 14–21.
2. Ереги́на С.В. Комплексная оценка физической подготовки дзюдоистов / С.В. Ереги́на. – М., 2007. – С. 32–40.
3. Латинов С.В. Спеціальна силова підготовка борця: навч. посібник / С.Л. Латинов. – М.: ФиС, 2005. – 162 с.
4. Неврозов В.М. Тактика в боротьбе дзюдо / В.М. Неврозов. – М.: ФиС, 2008. – С. 41–43.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1997. – 583 с.
6. Шулика Ю.А. Система и борьба / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев. – К., 2006. – С. 54–59.