

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

Дипломна робота

на тему: Особливості фізичної підготовленості дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки

Виконав: Студент VI курсу, 61-А групи

ОКР «Магістр» денної форми навчання

Спеціальність 8.01020101 «Фізичне виховання»

Соколовська А.А.

Науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту

Шаверський Віктор Костянтинович

Рецензент: Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету ім. М.

Коцюбинського Т.В. Вознюк

Вступ

Актуальність. Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростання конкуренції вимагає постійного вдосконалення технічної майстерності спортсмена. При цьому рівень технічної підготовленості у більшості випадків досягається шляхом поєднання технічної підготовки і цілеспрямованої технічної підготовки. У даний час найважливішою проблемою в дзюдо є розробка та обґрунтування ефективної та багаторічної підготовки і виховання перспективного спортивного резерву. На жаль, в теорії боротьби цьому питанню приділено мало уваги, переважна більшість досліджень проведена із спортсменами високої кваліфікації.

Актуальність, пояснюється постійним гострим суперництвом борців на міжнародних змаганнях, розширенням арсеналу технічних і тактичних дій та рівнем фізичної підготовки.

Проблема спеціальної силовій підготовки дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки вивчена недостатньо, 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. Це значно знижує ефективність змагальної діяльності.

Відсутні методики спеціальної силовій підготовки дзюдоїстів, які б відповідали змісту навчальної програми з дзюдо для спортивних дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, яка була затверджена Державним комітетом України з фізичної культури і спорту та обговорена і ухвалена Федерацією дзюдо України у 1998 році. Це, у свою чергу, знижує ефективність навчання та вдосконалення техніки дзюдо.

Досягнення високих результатів по боротьбі неможливе без вдосконалення системи початкового навчання, де важливо закласти основи правильного виконання техніко-тактичних дій та розвивати фізичні якості. На жаль, в теорії боротьби цьому питанню приділено мало уваги, переважна більшість досліджень проведена із спортсменами високої кваліфікації.

Найвні 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.

Мета роботи. Розробити та впровадити програму в навчально-тренувальний процес для покращення фізичної підготовленості дзюдоїстів на попередньому базовому етапі спортивного тренування.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати вітчизняний та зарубіжний досвід з проблеми дослідження.
2. Дослідити фізичну підготовленість дзюдоїстів на попередньому базовому етапі спортивного тренування.
3. Експериментально перевірити програму покращення показників фізичної підготовленості дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки.

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

Предмет дослідження – фізична підготовленість дзюдоїстів.

Суб'єкт дослідження – Учні ДЮСШ “Динамовець”.

Наукова новизна полягає в тому що, вперше впроваджено в навчально-тренувальний процес програму для покращення фізичної підготовленості дзюдоїстів ДЮСШ “Динамовець” на попередньому базовому етапі спортивного тренування.

Структура і обсяг роботи. Складається з вступу, аналітичного розділу, розділу методи і організація дослідження, результатів дослідження, висновків, літератури.

2.2. Організація дослідження

У дослідженні брали участь 24 дзюдоїстів віком від 10 до 12 років, які тренуються у ДЮСШ “Динамоєць” м. Житомира. .

Дітей було розділено на дві групи: контрольну (n=12) та експериментальну(n=12). Контрольна і експериментальна групи займалась за традиційною програмою, але експериментальна додатково виконувала розроблені нами вправи для розвитку м'язів розгиначів тулуб, стегна та гомілки. Заняття в обох групах проходили шість разів на тиждень тривалістю дві години. 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 10-12років. На другому етапі був проведений аналіз фізичних якостей борців досліджуваного віку. Розроблена та скорегована методика дослідження, відбувалися обстеження експериментальної групи. Вибір методів визначався поставленими завданнями та існуючими вимогами до проведення такого роду досліджень.

На третьому етапі проводився аналіз експериментальних даних, узагальнювалися результати роботи, одержані дані оброблялися методами математичної статистики.

Основні дослідження проводилися у три етапи:

На першому (вересень - жовтень 2014 року) досліджувалися вихідні показники рівня розвитку фізичних здібностей спортсменів, підбирався контингент досліджуваних, корегувалася методика проведення дослідження.

На другому (жовтень 2014 року–лютий 2015 року) – відбувся формуючий експеримент. Розроблена програма педагогічного дослідження передбачала етапи експерименту, його зміст і порядок, спрямовані на реалізацію поставленої мети – розвитку фізичних здібностей дзюдоїстів.

Всі дослідження проводилися в умовах тренувального процесу і виконувалися як відкритий експеримент.

Третій етап (березень 2015 року) – був присвячений аналізу результатів дослідження та закінченню написання роботи.

Висновки

1. У результаті проведеного дослідження та вивчення науково-методичної і спеціальної літератури встановлено що система спортивної підготовки дзюдоїстів потребує постійного удосконалення. Доказом цього є дослідження вчених(Г.Н Арзютов, Г.С Туманян, В.С Дахновський, Б.Н Рукавицин та ін.), які свідчать про уповільнення темпів оволодіння технікою рухів юних дзюдоїстів. Особливого значення вона набуває на етапі попередньої базової підготовки.

2. Аналіз літературних джерел щодо питання підготовки дзюдоїстів вказує на те, що для досягнення високих стабільних результатів у дзюдо необхідно бути фізично розвиненим 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 суперників.

3. Цілеспрямована фізична підготовка дзюдоїстів проходить протягом багатьох років, її спрямованість залежить від періодів і етапів тренування. Кожен день тижневого мікроциклу повинен мати свою основну спрямованість у вирішенні завдань фізичної підготовки. Недостатньо висвітленим залишається питання підготовки дзюдоїстів на початковому етапі навчання.