

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
НА ТЕМУ: СИЛОВА ПІДГОТОВКА ДЗЮДОЇСТІВ У
ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ НА ЕТАПІ
СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Виконала:
студентка VII курсу, 71 групи “магістр” заочної форми навчання
Спеціальність 8.01020101 “Фізичне виховання”
Побирухіна Анастасія Олексіївна

Житомир - 2016

Актуальність теми

- Боротьба — один з найдавніших видів фізичних вправ. Нею користувалися під час військових дій, розваг і змагань.
- Прогрес сучасного спорту пов'язаний з удосконаленням методики підготовки висококваліфікованих спортсменів та забезпеченням рівня їх підготовленості у відповідності з вимогами змагальної діяльності

Об'єкт, предмет та мета досліджень

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес дзюдоїстів у підготовчому періоді спеціалізованої базової підготовки.

Предмет дослідження: методика силової підготовки дзюдоїстів у підготовчому періоді спеціалізованої базової підготовки.

Мета: полягає в перевірці ефективності методики силової підготовки дзюдоїстів у підготовчому періоді спеціалізованої базової підготовки.

Завдання для досягнення мети

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з силової підготовки борців дзюдоїстів.
2. Розробити комплекс фізичних вправ спрямованих на вдосконалення сили у дзюдоїстів у підготовчому періоді спеціалізованої базової підготовки.
3. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити в навчально-тренувальному процесі методику силової підготовки дзюдоїстів у підготовчому періоді спеціалізованої базової підготовки.

Розвиток силових якостей дзюдоїста

- Сила – найголовніша якість борця. Вона необхідна для того, щоб перебороти вагу й опір суперника. Розвиток сили вимагає великих м'язових зусиль.
- Слід виділяти основні види силових якостей: максимальну силу, швидкісну силу, вибухову силу та силову витривалість.
- Для розвитку якостей дзюдоїста застосовують спеціальні вправи борця.

Розтягування/стягування резини



Згинання і розгинання рук в упорі лежачи з хлопком

1



2



FitHealthBody

Вправа з джгутом на розвиток сили кидка





Підйоми на біцепс з гумовою петлею




Підтягування на перекладині





Вимірювання сили борців (метод динамометрії)

- Показники динамометрії вимірялися до і після експерименту.
 - При виконанні підвороту на кожен кидок (4 повторення) реєструвалася сила тяги борців, і показники вносилися в таблиці.
- 

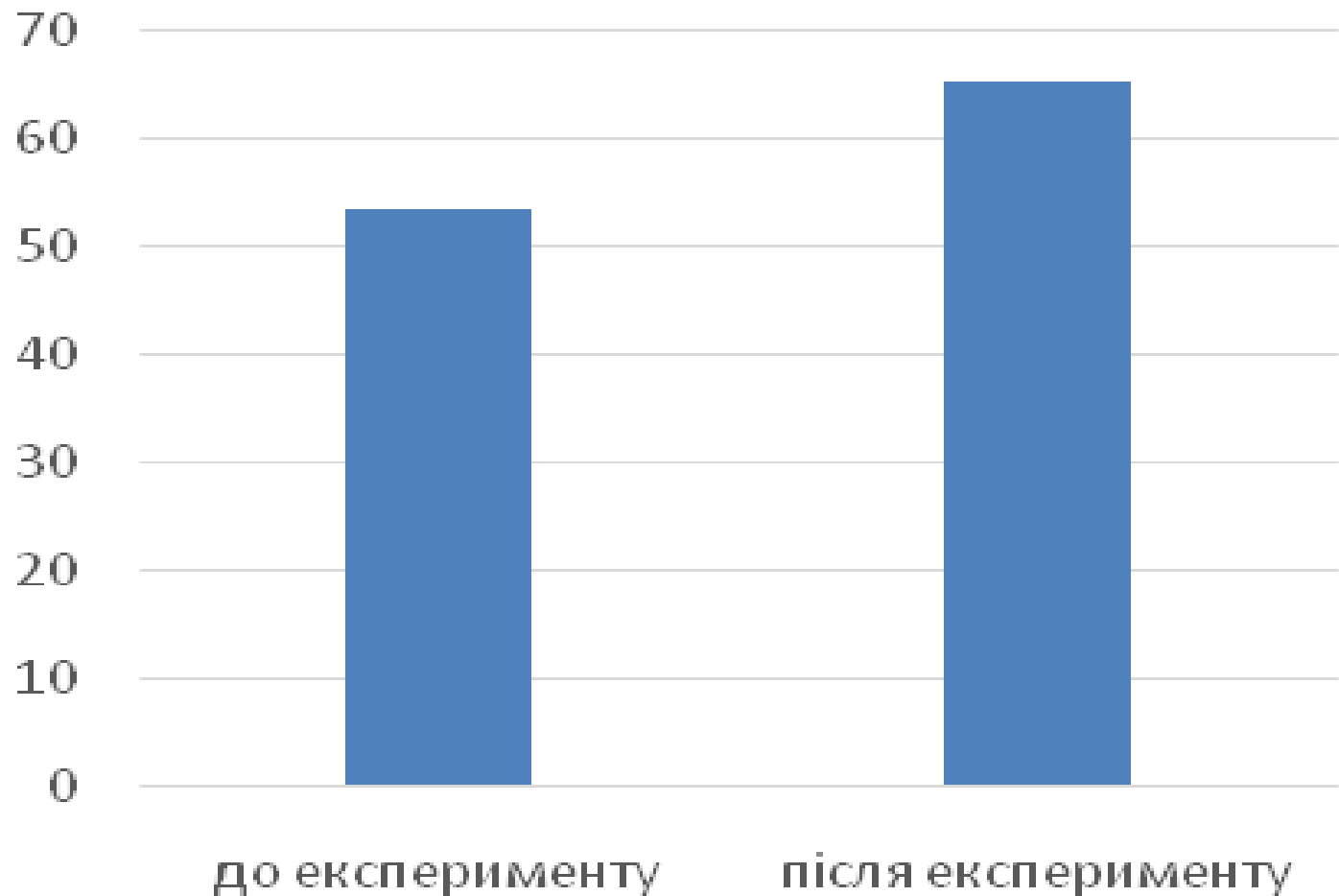
Розрахунки показників динамометрії до експерименту (тяга/кг)

№	Повтор				Середнє значення X_1	$(X_1 - \Delta X_1)$	$(X_1 - \Delta X_1)^2$
	1	2	3	4			
1 учасник	55	56	51	59	55,25	1,78	3,16
2 учасник	53	56	58	59	56,50	3,03	9,17
3 учасник	50	51	57	54	53,00	-0,47	0,22
4 учасник	54	53	54	55	54,00	0,53	0,28
5 учасник	53	52	51	54	52,50	-0,97	0,95
6 учасник	51	49	54	51	51,25	-2,22	4,94
7 учасник	53	53	53	52	52,75	-0,72	0,52
8 учасник	55	53	54	52	53,50	0,03	0,00
9 учасник	51	52	53	54	52,50	-0,97	0,95
Середнє значення по групі ΔX_1					53,47	$\Sigma(X_1 - \Delta X_1)^2$	20,18

Розрахунки показників динамометрії після експерименту (тяга/кг)

№	Повтор				Середнє значення X_2	$(X_2 - \Delta X_2)$	$(X_2 - \Delta X_2)^2$
	1	2	3	4			
1 учасник	68	69	68	71	69,00	3,61	13,04
2 учасник	67	69	68	72	69,00	3,61	13,04
3 учасник	66	68	66	65	66,25	0,86	0,74
4 учасник	58	61	59	60	59,50	-5,89	34,68
5 учасник	65	66	66	65	65,50	0,11	0,01
6 учасник	65	64	64	65	64,50	-0,89	0,79
7 учасник	64	64	64	64	64,00	-1,39	1,93
8 учасник	66	66	65	65	65,50	0,11	0,01
9 учасник	66	65	66	64	65,25	-0,14	0,02
Середнє значення по групі ΔX_2					65,39	$\Sigma(X_2 - \Delta X_2)^2$	64,26

Середнє значення показників динамометра



Висновки

1. У роботі здійснено розробки та експериментальна перевірка ефективності методики застосування силових вправ для вдосконалення сили у спортсменів-дзюдоїстів. У результаті проведеного дослідження та вивчення науково-методичної і спеціальної літератури встановлено, що система силової підготовки дзюдоїстів потребує постійного удосконалення.
2. Аналіз науково-методичної літератури щодо питання підготовки дзюдоїстів вказує на те, що для підтримки високих стабільних результатів у дзюдо необхідно бути фізично розвиненим спортсменом,. Також спортсменів необхідно залучати до самостійних занять силовими вправами. 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. Теоретично обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено в процесі тренувальних занять методику вдосконалення сили у спортсменів засобами силових вправ дзюдо. Запропонована методика занять силовими вправами з резиновим джгутом забезпечує покращання рівня силової підготовленості спортсменів та покращання спортивних результатів дзюдо. Визначено ефективність розробленої методики, яка засвідчує достовірне покращання показників силової підготовки, та спеціальних силових якостей дзюдоїстів.



Дякую за увагу!