

Міністерство освіти і науки України
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту
Освітньо-кваліфікаційний рівень «Магістр»

Техніко-тактична підготовка дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки



Виконав:

студент 71 групи
заочної форми навчання

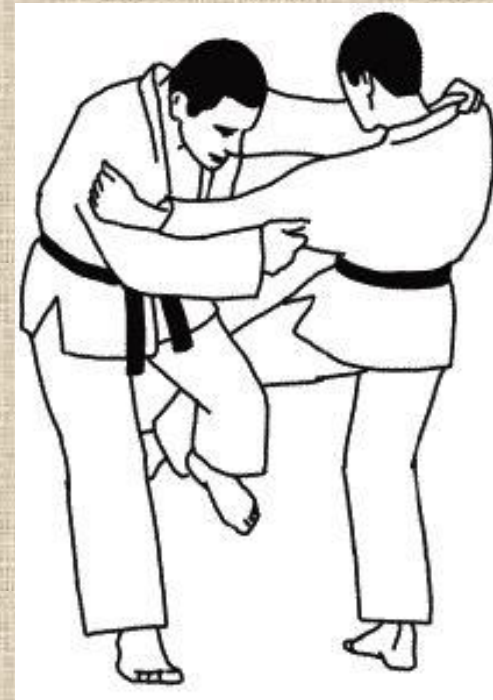
Клименко Віталій Антонович

Науковий керівник:

кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент
Яворська Тетяна Євгенівна

Актуальність. Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростання конкуренції вимагає постійного вдосконалення технічної майстерності спортсмена. При цьому рівень технічної підготовленості в більшості випадків досягається шляхом поєднання технічної підготовки і спрямованої фізичної підготовки. У даний час найважливішою проблемою в дзюдо є багаторічна техніко-тактична підготовка і виховання спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (СБП).

На жаль, в теорії боротьби цьому питанню приділено мало уваги, переважна більшість досліджень проведена із спортсменами високого класу. Результат багаторічної спортивної підготовки та термін збереження високого рівня спортивної форми у видах спортивної боротьби залежить від багатьох факторів, одним з яких є побудова міцного фундаменту для нарощування техніко-тактичного арсеналу та розвитку спеціальних фізичних здібностей спортсмена.



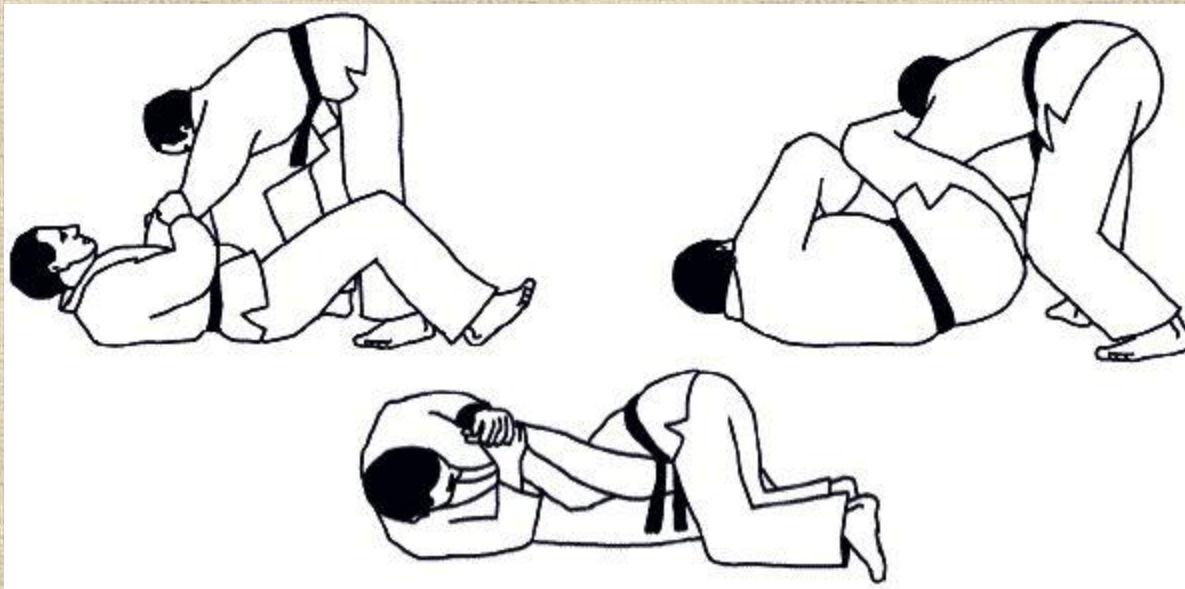
Об'єкт дослідження - навчально-тренувальний процес підготовки дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Предмет дослідження - техніко-тактична підготовка дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Мета дослідження - вивчити особливості техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з техніко-тактичної підготовки борців дзюдоїстів.
2. Дослідити техніко-тактичну підготовленість дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.
3. Визначити показники технічної підготовки дзюдоїстів.



Методи дослідження:

- теоретичний та порівняльний аналіз і узагальнення даних науково-методичних літературних джерел,
- педагогічні спостереження,
- моделювання,
- аналіз фото матеріалів та змагальної діяльності борців,
- хронометрування,
- тестування,
- метод математично-статистичного аналізу з використанням ЕОМ.

Експериментальна база дослідження:

Експериментальні дані отримано на базі ДЮСШ №2 м. Житомира із залученням 20 спортсменів борців: по 10 чоловік в експериментальній і контрольній групах віком 13-14 років, що спеціалізуються у боротьбі дзюдо. Тестування компонентів загальної фізичної підготовленості здійснювалося в умовах спортивного залу.



Таблиця 1**Фізична підготовленість експериментальної і контрольної групи (n=10)
після експерименту**

| Показники | група | \bar{x} | σ | m | t | p |
|--|--------------|-----------------------------|----------------------------|-------------|--------------|-------------|
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, р | Е | 19,20 | 2,74 | 0,87 | 1,05 | 0,31 |
| | К | 18,10 | 1,85 | 0,59 | | |
| Підтягування на перекладені, р | Е | 5,60 | 1,84 | 0,58 | 0,47 | 0,64 |
| | К | 5,20 | 1,93 | 0,61 | | |
| Піднімання тулуба в сід за 1 хв., р | Е | 33,40 | 2,46 | 0,78 | 1,80 | 0,09 |
| | К | 31,20 | 2,97 | 0,94 | | |
| Човниковий біг 4 x 9, с | Е | 11,73 | 0,44 | 0,14 | -0,67 | 0,51 |
| | К | 11,85 | 0,36 | 0,11 | | |
| Присідання за 20 с., р | Е | 19,10 | 2,69 | 0,85 | 0,70 | 0,49 |
| | К | 18,40 | 1,65 | 0,52 | | |

Таблиця 2

Експертна оцінка технічної підготовленості дзюдоїстів експериментальної групи в стійці до і після експерименту, оцінка експертів

| Кидки, до початку експерименту | Оцінка кидків (в балах) | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| № спортсменів | №1 | №2 | №3 | №4 | №5 | №6 | №7 | №8 | №9 | №10 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Бокова підніжка | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| Підхват | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Задня підніжка | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Зачеп | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| Кидок через плече | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 |
| Кидок через стегно | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 |
| Передня підніжка | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 |
| Підсікання в колін | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Підсікання зсередини | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Підхват зсередини | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Підхват стегна | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Підсад | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Кидки, після експерименту | | | | | | | | | | |
| Бокова підніжка | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| Підхват | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 |
| Задня підніжка | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Зачеп | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Кидок через плече | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| Кидок через стегно | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| Передня підніжка | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Підсікання в колін | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| Підсікання зсередини | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| Підхват зсередини | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| Підхват стегна | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| Підсад | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 |

Індивідуальна технічна підготовленість дзюдоїстів експериментальної групи в стійці до і після експерименту

[illegible]

Таблиця 3.4

Результати порівняння експериментальної і контрольної групи за структурними показниками змагальної діяльності

| Показники змагальної діяльності | Статичні показники | До експерименту | | Після експерименту | | Достовірність розходжень | |
|---------------------------------|--------------------|-----------------|------|--------------------|------|--------------------------|--------|
| | | Е | К | Е | К | Е | К |
| Активність (в 1 хв.) | хср | 2,1 | 1,9 | 2,75 | 2,2 | p<0,05 | p>0,05 |
| | +m | 0,56 | 0,63 | 0,71 | 0,92 | | |
| Ефективність атак (%) | хср | 46,4 | 39,8 | 57,8 | 45,3 | p<0,01 | p<0,01 |
| | +m | 1,1 | 0,9 | 1,3 | 1,1 | | |

ВИСНОВКИ

1. У результаті проведеного дослідження встановлено, що у літературі немає наукових досліджень з удосконалення технічно-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Крім того, дослідження вчених (Г.Н Арзютов, Г.С Туманян, В.С Дахновський, Б.Н Рукавицин та ін.) свідчать про уповільнення темпів оволодіння технікою рухів дзюдоїстів. Серед робіт, які дають характеристики змагальної діяльності, звертають на себе увагу роботи Ю.О. Моргунова (1984). Дані дослідження й методики можна використовувати у практичній діяльності єдиноборців.

2. Багаторічна підготовка в дзюдо поділяється на п'ять етапів: **Перший** - посвячення в дзюдо (етап початкової підготовки): групи початкової підготовки 1-2 років навчання, вік учнів 8-10 років. **Другий** - загального удосконалення (етап попередньої базової підготовки): навчально-тренувальні групи 3-6 років навчання, вік учнів - 10-13 років. **Третій** - індивідуального удосконалення (етап спеціалізованої базової підготовки): групи спортивного удосконалення 7-10 років навчання, вік учнів 13-17 років. **Четвертий** - вищої спортивної майстерності (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей): групи вищої спортивної майстерності, вік спортсменів - старші 16 років (для дівчат - 14). **П'ятий** - етап збереження рівня спортивних досягнень.

3. У процесі навчання боротьбі дзюдо виділяють базові й додаткові рухи. До базового ставляться рухи й дії, що становлять основу технічної оснащеності борця. Освоєння базових рухів є обов'язковою умовою. Додаткові рухи й дії - це елементи окремих дій і варіанти базових рухів, характерні для конкретного спортсмена у зв'язку з їхніми індивідуальними особливостями. Додаткові рухи й дії формують індивідуальний стиль боротьби. У результаті проведеного дослідження у представників контрольної групи зни-зилася активність ведення сутички, про що свід-чить достовірне зниження кількості реальних атак і збільшення інтервалу атаки ($p < 0,05$). На тлі збіль-шення кількості оцінених атак ($p < 0,05$) і підви-щення ефективність атаки ($p < 0,05$). У контрольній групі за даними показниками відбулися позитив-ні зміни, проте вони виявилися недостовірними ($p > 0,05$), показник активності, хоча і недостовірно, підвищився. До експерименту було значення 1,9, а після експерименту - 2,2 при, $p > 0,05$. Така тенден-ція до незначного збільшення обумовлена ще і тим, що спортсмени експериментальної групи частіше вигравали у дзюдоїстів контрольної групи в кінці експерименту в порівнянні з його початком.

Дякуємо за увагу!

