Філіна В. А.
аспірантка кафедри фізичного виховання
та спортивного вдосконалення
Житомирський державний університет імені Івана Франка

ВПЛИВ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ НА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ДЗЮДОЇСТІВ

Акробатичні вправи, залежно від завдань, які стоять перед конкретним навчально-тренувальним заняттям, застосовуються в підготовчій частині (для розминки); в основній (з метою вдосконалення фізичних якостей та здібностей); в заключній (як засіб підвищення емоційного тонусу та відновлення працездатності) [1; 2; 3; 4; 5].

Мета дослідження – розробити комплекс акробатичних вправ для впровадження в навчально-тренувальний процес дзюдоїстів.

Для досягнення мети, були використані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент, контрольні вправи для визначення розвитку рухових якостей та здібностей, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Незважаючи на те, що техніка виконання акробатичних вправ дуже схожа з технікою спеціально-підготовчих вправ у різних видах спорту, найчастіше тренери використовують акробатику як засіб загальної фізичної підготовки, тобто використовують лише мінімум з усього різноманіття акробатичних вправ. Безумовна користь застосування акробатики для багатьох видів спорту і, зокрема, для дзюдо на практиці.

Було проведено педагогічне спостереження в навчально-тренувальній групі, яке показало, що, незважаючи на використання в навчально-тренувальному процесі ряду різноманітних акробатичних вправ, їх застосування не є раціональним. Наприклад, застосовуються не всі доступні тренеру акробатичні вправи в повному обсязі. Так, не використовуються вправи на розвиток спритності (перекати, акробатичні стрибки, повороти, спеціальні завдання, перевороти); силових здібностей (упори, підтримки, входи, виси). В ряді випадків було виявлено невідповідність акробатичних вправ основним завданням навчально-тренувального заняття, а отже, їх цінність різко знижується і час тренувального заняття використовується нераціонально. Згідно з нашими підрахунками на тренуваннях не використовується 69,0 % акробатичних вправ, які б підвищили ефективність навчально-тренувальних занять з дзюдо.

З метою виявлення ефективності спеціально підібраних вправ було проведено педагогічний експеримент. В експерименті брали участь дві групи дзюдоїстів (експериментальна та контрольна), віком від 16 до 17 років, по 27 осіб у кожній. Експеримент тривав протягом 2021 року, заняття проводилися тричі на тиждень. На початку та наприкінці експерименту було визначено рівень розвитку гнучкості та спритності. Для перевірки рівня розвитку гнучкості було застосовано вправу «акробатичний міст» (вимірювалася висота від підлоги до спини дзюдоїста, відстань від п'ят до кінчиків пальців).

Розвиток рівня спритності оцінювався за якістю виконання складеної нами акробатичної комбінації (3 перекиди вперед, вистрибування вгору): враховувався час її виконання та правильність виконання – відхилення убік від зазначеної прямої лінії. Порівняння показників у контрольних вправах до експерименту в КГ та ЕГ показало відсутність достовірності відмінностей ($P > 0,05$).

Висновки. В результаті проведеного дослідження було встановлено, що у досліджуваних ЕГ достовірно покращились показники у всіх контрольних вправах. Отже застосування акробатичних вправ в навчально-тренувальному процесі з дзюдоїстів є необхідним.

Список літератури

1. Клименко А. І. Координаційні здібності в структурі спеціальної рухової підготовленості єдиноборців. Проблеми фізичного виховання і спорту. К. 2010. № 3. С. 33–35.

2. Філіна В. А. Роль акробатики в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів. Проблеми та перспективи розвитку науки, освіти, технологій та суспільства в XXI столітті: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Біла Церква, 30 березня 2023 р.). Біла Церква: ЦФЕНД, 2023. С. 73–74.

3. Filina V. A., Kucheruk I. V. The main components of the professional competence of a modern judo coach-teacher at a higher educational institution. Наука, освіта, технології і суспільство в XXI столітті: наукові ідеї та механізми реалізації: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Житомир, 11 квітня 2023 р.). Житомир: ЦФЕНД, 2023. С. 55–57.

4. Grygoriy P. Griban, Olha S. Zablotska, Halyna A. Kolomoiets, Natalia A. Lyakhova, Iryna M. Nikolaieva, Iryna I. Shpak, Olena V. Lobova (2023). Family influence on the formation of children's motivation for a healthy lifestyle. WiadomościLekarskie,76(6), 1400-1405.

5. Mykhailo F. Khoroshukha, Grygoriy P. Griban, Anatolii I. Bosenko, Natalia A. Lyakhova, Alla M. Harlinska, Pavlo P. Tkachenko, Anna A. Bondar. Influence of serological markers of blood groups upon the development of visual memory in high schoolers and students. WiadomościLekarskie, 76 (6), 1464- 1469. doi: 10.36740/WLek202306120