

СВОД

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

СОЛОВЕЙ АЛЛА ВАЛЕРІЙВНА

УДК 796.8.23

**СПЕЦІАЛЬНІ СИЛОВІ ЯКОСТІ ДІЮДОЇСТІВ
ТА ЇХ РОЗВИТОК НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ
БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук
з фізичного виховання і спорту



Львів 2002

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Львівському державному інституті фізичної культури Державного комітету України з питань фізкультури і спорту.

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор
Арзютов Геннадій Миколайович,
Національний педагогічний університет
імені Михайла Драгоманова, професор кафедри
теорії і методика фізичного виховання і спорту.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Походенчук Юрій Тимофійович,
Національний педагогічний університет
імені Михайла Драгоманова, завідувач кафедри
фізичного виховання і спорту;

кандидат педагогічних наук, доцент
Мельник Володимир Васильович,
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського, завідувач кафедри
теорії і методика фізичного виховання.

Провідна установа: Харківська державна академія фізичної культури,
кафедра олімпійського і професійного спорту,
Державний комітет України з питань фізкультури і
спорту, м. Харків.

Захист відбудеться **30 серпня 2002 року об 11 годині** на засіданні спеціалізованої вченої ради К 35.829.01 Львівського державного інституту фізичної культури за адресою: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Львівського державного інституту фізичної культури (79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано 15 червня 2002 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради



О.М.Вацеба

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

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 поглиблення технічної підготовки і цілеспрямованої фізичної підготовки (В.С. Келлер, В.М. Платонов, 1993).

В останні роки увагу дослідників і педагогів спорту привертає проблема розвитку спеціальних силових якостей, які багато в чому визначають результативність діяльності спортсмена. Фахівці (В.А. Ізкин, В.В. Мороз, І.С. Туманян, 1983; Е.І. Кочурко, А.А. Сьомкін, 1984; Ю.А. Юхно, 1998 та інші) вважають, що фізична, психологічна і теоретична підготовка борців проявляється в їхніх технічних діях, від ступеня досконалості яких залежить, в остаточному підсумку, успіх виступу спортсменів у змаганнях. При цьому досліджується взаємозв'язок надійності наступальних дій і здатності атлетів проявляти значні м'язові зусилля в найкоротший час. Саме швидкісно-силові якості та силова витривалість є провідними у змагальній діяльності борців (В.С. Дахновський, С.С. Лещенко, 1989; І.М. Арчагов, 1999 та інші).

Проблема спеціальної силовій підготовки дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки вивчена в достатній мірі (В.С. Дахновський, С.С. Лещенко, 1989; Ю.А. Юхно, 1998; І.М. Арчагов, 1999). Часто борці з досить високим рівнем розвитку максимальної сили прагнуть не до вдосконалення здатності швидко її проявляти, 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. Навчальний матеріал у програмі поданий у вигляді системи кольорових поясів, пов'язаної зі спортивною класифікацією України.

Розроблена методика спеціальної силовій підготовки дзюдоїстів, яка вивідає змісту навчальної програми з дзюдо за системою кольорових поясів дозволить покращити ефективність освоєння техніки за на етапі спеціалізованої базової підготовки у передзмагальному періоді. Вищезазначене доводить актуальність даного дослідження, яке спрямоване на створення методики розвитку спеціальних силових якостей дзюдоїстів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано згідно з тематикою Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 1998-2000 роки

Державного комітету України з фізичної культури і спорту, тема 2.2.13 "Моделювання видів підготовленості кваліфікованих спортсменів"; а також згідно з тематикою Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001-2005 роки Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України, тема 1.2.22 "Моделювання видів підготовленості важкоатлетів та розробка засобів їх відновлення" Державний реєстраційний номер 0102u002647 та навчальною програмою з дзюдо для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, 1998 рік. Роль автора полягала у розробленні та експериментальному обґрунтуванні методики спеціальної силової підготовки дзюдоїстів.

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

Предмет дослідження – спеціальна силова підготовка дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки

Мета роботи полягала у підвищенні ефективності засвоєння техніки дзюдо за програмою кольорових поясів на основі розробки концентрованої системи спеціальної силової підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки у змагальному періоді річного циклу тренувань.

Завдання дослідження:

1. Вивчити технічний арсенал сучасного дзюдо у чоловіків та жінок. Дослідити зв'язок між змагальним арсеналом техніки дзюдо та технічними діями, які входять до програми коричневого та чорного поясів.
2. Визначити основні групи м'язів, які найбільш задіяні при виконанні технічних дій за програмою чорного та коричневого поясів.
3. З'ясувати особливості спеціальної силової підготовки дзюдоїстів у період безпосередньої підготовки до змагання.
4. Розробити й експериментально обґрунтувати теоретичну модель спеціальної силової підготовки дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки у змагальному періоді річного циклу тренувань. Дослідити вплив розробленої методики на ефективність оволодіння технікою.

Методи дослідження. Вирішення поставлених завдань здійснювалося за допомогою таких методів дослідження: аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод експертних оцінок, метод динамометрії, методи математичної статистики з використанням ЕОМ.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в наступному:

- тренувальний процес спеціальної силової підготовки дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки представлено як керовану педагогічну систему;

- вперше розроблено систему спеціальної силових підготовки дзюдоїстів з урахуванням технічних дій програми чорного та коричневого поясів на етапі спеціалізованої базової підготовки у передзмагальному періоді;

- вперше визначено і експериментально обґрунтовано діапазон спеціальної силових підготовленості дзюдоїстів, що характеризує готовність їх до ефективного засвоєння техніки дзюдо на етапі спеціалізованої базової підготовки у передзмагальному періоді.

Практичне значення результатів дослідження полягає в експериментальному обґрунтуванні методики спеціальної силових підготовки дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки у передзмагальному періоді річного циклу тренувань з урахуванням технічних дій за програмою кольорових поясів; у розробці кількісних параметрів планування навантажень, що можуть використовуватися тренерами у практиці тренувальних занять із дзюдо в секціях зі спортсменами різної кваліфікації, у практиці підготовки дзюдоїстів високої кваліфікації; у викладанні в спеціальних навчальних закладах.

Ефективність використання педагогічних методик відображають акти впровадження наукових розробок у практику навчально-тренувального процесу спортивного клубу з дзюдо "Український Колодак" м.Києва; у практику навчально-тренувального процесу дзюдоїстів ДЮСШ №10 м.Львова та у навчальний процес студентів Львівського державного інституту фізкультури, про що є свідомі акти впровадження.

Особистий внесок здобувача полягає у розробці методології дослідження, методики розвитку спеціальних силових якостей дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки у змагальному періоді річного циклу тренувань, проведенні експериментів, а також в аналізі та теоретичному узагальненні отриманих даних.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та висновки дисертації розглядалися на регіональній науково-методичній конференції з боротьби (Львів, 2001), методичних семінарах провідних тренерів Федерації дзюдо України (Київ, 1997-1998) та міжнародних наукових конференціях "Молода спортивна наука України" (Львів, 1999-2001), на щорічних звітних наукових конференціях професорсько-викладацького складу та на засіданнях наукового журтка аспірантів Львівського державного інституту фізичної культури (1999-2002).

Публікації. Результати досліджень відображені в семи наукових публікаціях, чотири з яких надруковано у наукових фахових виданнях України.

Структура і обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаної літератури і додатків. Текст дисертації викладено на 165 сторінках, включаючи 17 таблиць, 21 малюнок і 3 додатки. У роботі використано 191 літературне джерело, у тому числі – 31 іноземне.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, визначено об'єкт і предмет, мету, завдання та методи дослідження; розкрито наукову новизну, практичне значення отриманих результатів, особистий внесок здобувача, визначено сферу апробації результатів дослідження і кількість публікацій за темою дисертації, подано структуру і обсяг дисертації.

У **першому розділі “Прояви спеціальних силових якостей дзюдоїстів”** розглянуто прояви спеціальних силових якостей борців в умовах змагальної діяльності, визначено методичні аспекти розвитку сили. Розглянуто особливості побудови тренувального процесу борців на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що спеціальні силові якості відіграють провідну роль у змагальній діяльності борців і є основою для якісного застосування технічних дій. Проте побудова спеціальної силової підготовки у взаємозв'язку з технічними діями на етапі спеціалізованої базової підготовки у передзмагальному періоді вивчена недостатньо.

У **другому розділі “Методи та організація дослідження”** розкрито використання таких методів дослідження: теоретичний аналіз, аналіз літературних даних; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; пульсометрія; відеозйомка; метод динамометрії; метод експертних оцінок; методи математичної статистики з використанням ЕОМ.

Дослідження виконувалися в спортивному клубі з дзюдо “Український Кодокан” Національного педагогічного університету імені Михайла Драгоманова (м.Київ) і на навчально-тренувальних зборах членів збірної України у м.Львові.

Робота передбачала чотири етапи досліджень, проведених протягом 1997 – 2001 років. Послідовність постановки і вирішення завдань диктувалася логікою дослідницького процесу й одержуваними результатами.

На першому етапі досліджень (листопад 1997 р. – лютий 1998 р.) для вирішення поставлених завдань використовувався метод аналізу літературних даних. У процесі роботи над дисертацією було вивчено 191 джерело, у тому числі 31 закордонне, що розкривають проблеми теорії і методики спортивного тренування, біомеханічні особливості моторики, теоретичні основи і методичні особливості побудови і використання фізичних вправ на різних етапах підготовки спортсменів, а також вплив фізичних вправ на біомеханічні властивості скелетних м'язів.

На другому етапі досліджень (лютий 1998 р. – березень 1998 р.) були проведені педагогічні спостереження під час навчально-тренувального збору у м.Львові при підготовці до європейських турнірів класу «А» членів збірної команди України, яка налічувала 19 осіб (9 жінок, 10 чоловіків). Мета спостереження – виявити особливості спеціальної силової підготовки у передзмагальному періоді.

На третьому етапі досліджень (березень – вересень 2000 р.) проводився аналіз сучасної змагальної техніки у чоловіків та жінок. Об'єктом спостереження був Чемпіонат Європи 2000 р., який проходив у м.Вроцлав, Польща. Було проведено відеозйомку змагань. Результати зйомки оброблялися на відеокомп'ютерному комплексі спортивного клубу "Український Колокан" Національного педагогічного університету імені Михайла Драгоманова. При цьому у спортсменів визначалися найефективніші і частіше використовувані технічні дії, що входять до програми коричневого і чорного поясів. Загалом було проаналізовано 330 змагальних сутичок серед чоловіків і жінок, у яких взяло участь 120 осіб.

Нами аналізувалися по 165 сутичок у жінок та чоловіків у п'яти вагових категоріях (жінки – до 52 кг, до 57 кг, до 63 кг, до 70 кг, до 78 кг; чоловіки – до 66 кг, до 73 кг, до 81 кг, до 90 кг, до 100 кг) по 32 учасника у ваговій категорії. Ми не аналізували найлегшу (жінки – до 48 кг; чоловіки – до 60 кг), важку (жінки – понад 78 кг; чоловіки – понад 100 кг) та абсолютну вагові категорії. Було проаналізовано по 35 сутички в кожній ваговій категорії (сутички в "колах зведення" та "втішні" сутички нами не аналізувалися).

Крім того, на цьому етапі проводився аналіз технічних дій, що входять до арсеналу програми коричневого і чорного поясів. У результаті аналізу визначені основні групи м'язів, які працюють під час виконання техніки за програмою чорного та коричневого поясів.

На четвертому етапі досліджень (жовтень 2000 р. – вересень 2001 р.) розроблено методику силової підготовки дзюдоїстів віком 16-17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки у змагальному періоді річного циклу тренувань.

Для перевірки ефективності запропонованої методики спеціальної силової підготовки проводився педагогічний експеримент. Учасники експерименту – члени спортивного клубу з дзюдо "Український Колокан" (м. Київ) склали дві групи: експериментальну ("А") – 12 осіб і контрольну ("Б") – 12 осіб. В експерименті було задіяно шість кандидатів в майстри спорту України і 18 спортсменів I спортивного розряду. Середній вік випробовуваних – 17,4 років, середній стаж занять боротьбою – 4 роки. Педагогічний експеримент проводився з 4 листопада 2000 р. до 14 січня 2001 р. і складався з 10 тижневих мікроциклів та одного контрольного, у якому проводилося тестування.

Основна мета експерименту – підвищення загального рівня спеціальної силової підготовленості випробовуваних і перевірка гіпотези про покращення ефективності засвоєння техніки дзюдо під впливом спеціальної силової підготовки.

На цьому етапі використовувалися методи динамометрії, експертних оцінок та математичної обробки результатів.

У третьому розділі "Дослідження технічних дій дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки" визначено структуру та зміст базової

техніки дзюдо та склад технічних дій на етапі спеціалізованої базової підготовки; проведено аналіз сучасних змагальних технічних дій.

Склад технічних дій у дзюдо на етапі спеціалізованої базової підготовки за Державною програмою вивчення техніки дзюдо за системою кольорових поясів визначається програмою коричневого і чорного поясів, що складається з 12 базових кидків у стійці. Ці технічні дії було об'єднано в три групи:

1) група кидків "прогином": Ura-nage (кидок через груди); Yoko-guruma (кидок через груди скручуванням),

2) група кидків "нахилом": Kata-guruma (кидок через плечі "млин"), Te-guruma (боковий переверот "колого руками"), Kuzure-te-guruma (передній переверот), техніка Nabarelli (змінані перевероти), Sukui-nage (зворотній вихоплювання стегна і тазу), техніка Sibon (техніка кидків захопленням за штани),

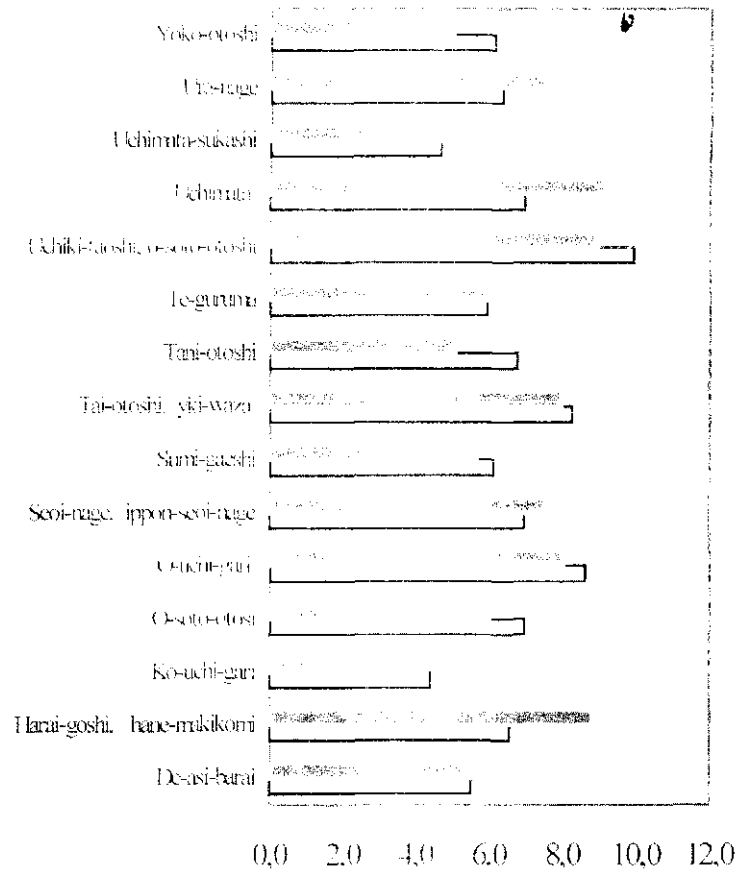
3) група кидків "вільворотом": Soto-makikomi (кидок через спину із захопленням руки під плечі), Uchimata-sukashi (контририєм від підхвату зсередини), uki-waza (передня підніжка на п'ять сідлових), Yoko-wakare (передня підніжка через тулуб з нахилом).

За допомогою аналізу рухової структури технічних дій програми коричневого та чорного поясів, визначено основні групи м'язів, які найбільш задіяні при виконанні техніки кидків за програмою коричневого і чорного поясів. Це є розгиначі тулуба, стегна та гомілки. Інші групи м'язів, такі як тильні згиначі стопи, згиначі стегна та гомілки, є менш задіяними.

Шляхом аналізу сучасних змагальних технічних дій встановлено, що у змагальному складі техніки переважають наступальні дії. Прийоми, які оцінювалися в 10 балів (irron) – чиста перемога, 7 балів (wazari), 5 балів (yuiko), 3 бали (koka) – вважалися ефективними. У результаті дослідження змагальної діяльності ми визначили по 15 змагальних технічних дій для чоловіків та жінок, які найчастіше ними виконувалися та визначили їхній відсоток у загальній кількості застосованих прийомів.

За балами, отриманими за виконання технічних дій, ми визначили ефективність кожної технічної дії та відсоток ефективності кожного кидка.

Жінки найчастіше застосовують: Harai-sirikimi-ashi (переднє підсікання) – 6,16 %, Harai-goshi, hane-makikomi (підхоплення під одну, дві ноги, підхоплення гомілкою) – 6,16%; Kibucu-gaeshi (кидок з захватом ноги під п'яту) – 5,94%; Ko-soto-gake (зачеп зовні) – 6,6%; Ko-soto-gari (підсікання під п'яту) – 5,7%; O-goshi (кидок через стегно) – 6,8%; O-uchi-gari (зачеп зсередини) – 10,1%; Seoi-nage, irron-seoi-nage (кидок через спину) – 6,6%; Soto-makikomi (зовнішнє скручування через спину з захватом руки під плече) – 3,5%; Tai-otoshi, uki-waza (передня підніжка) – 7,92%; Tani-otoshi (посадка під дві ноги) – 6,38%; Uchiki-taoshi, o-soto-otoshi (задня підніжка) – 10,55%; Uchimata (підхоплення зсередини) – 5,94%, Uchimata-sukashi (контририєм на підхоплення з середини) 4,48%; Yoko-otoshi (бокова посадка "бичок") – 7,26% (мал.1).



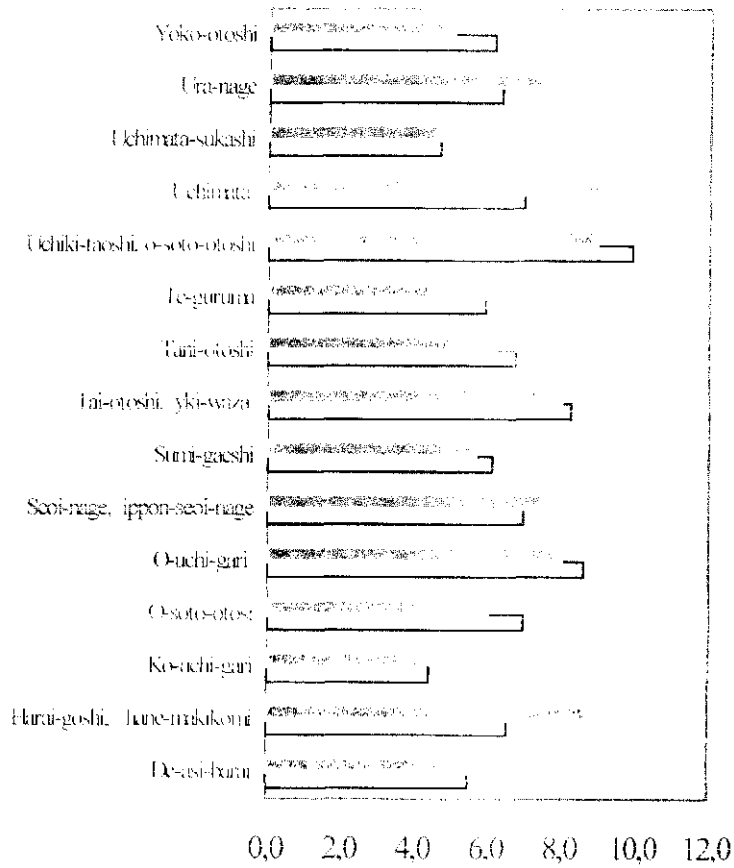
Мал. 1. Кількість та ефективність виконання змагальних технічних дій (жінки) на Чемпіонаті Європи 2000 р.

Примітка.

□ - кількість технічних дій, %

▨ - ефективність технічних дій, %

* - переклад назв технічних дій поданої в тексті



Мал. 2. Кількість та ефективність виконання змагальних технічних дій (чоловіки) на Чемпіонаті Європи 2000 р.

Примітка:

□ - кількість технічних дій, %

▨ - ефективність технічних дій, %

* - переклад назв технічних дій поданий в тексті

Найнефективніші з них: Uchiki-taoshi, o-soto-otoshi (задня підніжка) – 10,13%; O-uchi-gari (зачеп зсередини) – 9,81%; Uchimata (підхоплення зсередини) – 8,67%; Harai-goshi, hane-makikomi (підхоплення під одну, дві ноги, підхоплення гомілкою) – 8,17% (табл. 1).

Чоловіки найчастіше використовують: De-ai barai (бокове підсікання) – 5,5%; Harai-goshi, hane-makikomi (підхоплення під одну, дві ноги, підхоплення гомілкою) – 6,55%; Ko-uchi-gari (підсікання зсередини) – 4,4%; O-soto-otoshi (зачеп за одноіменну ногу зовні) – 6,97%; O-uchi-gari (зачеп зсередини) – 8,65%; Seoi-nage, irppon-seoi-nage (кидок через спину) – 6,97%; Sumi-gaeshi (кидок підсадом гомілкою сідавочи) – 6,12%; Tai-otoshi, uki-waza (передня підніжка) – 8,25%; Tani-otoshi (посадка під дві ноги) – 6,76%; Teguhama (боковий переворот) – 5,92%; Uchiki-taoshi, o-soto-otoshi (задня підніжка) – 9,91%; Uchimata (підхоплення зсередини) – 6,97%; Uchimata sukashi (контрприйом на підхоплення зсередини) – 4,64%; Ura-nage (кидок через груди) – 6,34%; Yoko-otoshi (бокова посадка “бичок”) – 6,12% (табл. 2).

Найнефективніші з них: Uchimata (підхоплення зсередини) – 9,17%; Uchiki-taoshi, o-soto-otoshi (задня підніжка) – 8,94%; Harai-goshi, hane-makikomi (підхоплення під одну, дві ноги, підхоплення гомілкою) – 8,79%; O-uchi-gari (зачеп зсередини) – 8,01% (табл. 2).

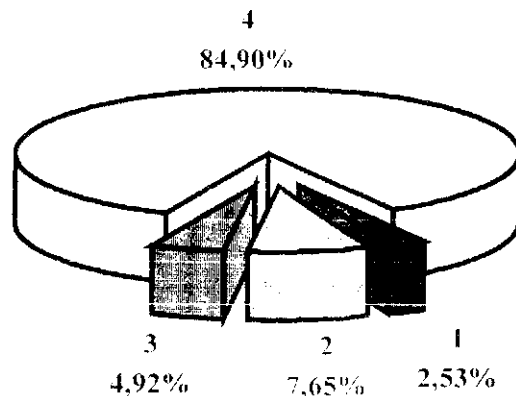
Серед змагальних технічних дій, які найбільш використовуються є прийоми, які використовують як чоловіки, так і жінки (таблиця 1).

Таблиця 1

Назва технічної дії	Ефективність виконання технічної дії, %	
	Чоловіки	Жінки
	Змагальні технічні дії (актуальні) для чоловіків та жінок	
Harai-goshi, hane-makikomi (підхоплення під одну, дві ноги, підхоплення гомілкою)	8,79	8,17
O-uchi-gari (зачеп зсередини)	8,01	9,81
Seoi-nage, irppon-seoi-nage (кидок через спину)	7,52	7,79
Tai-otoshi, uki-waza (передня підніжка)	7,97	7,65
Tani-otoshi (посадка під дві ноги)	5,05	4,49
Uchiki-taoshi, o-soto-otoshi (задня підніжка)	8,94	10,13
Uchimata (підхоплення зсередини)	9,17	8,67
Uchimata-sukashi (контрприйом на підхоплення зсередини)	4,64	4,92
Yoko-otoshi (бокова посадка “бичок”)	4,98	6,77

Ефективність виконання спільних для чоловіків і жінок змагальних технічних дій суттєво не відрізняється (таблиця 1), тобто ці технічні дії використовуються майже однаково чоловіками та жінками. Це доводить їх актуальність і для чоловіків, і для жінок.

До складу змагальних технічних дій чоловіків та жінок входять технічні дії, які належать до програми техніки чорного та коричневого поясів.



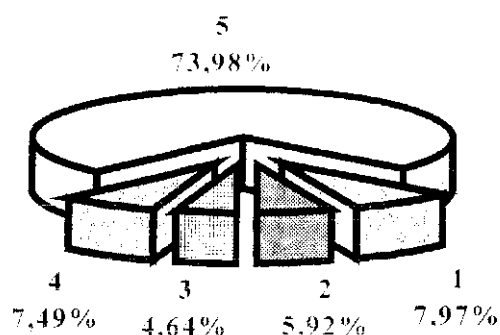
Мал. 3. Ефективність застосування змагальних технічних дій (жінки)

Примітка:

1. *Soto takikomi (завищене скручування через стіну з захоптом руки під плече) входить до програми чорного та коричневого поясів.*
2. *Tai-otoshi, uki-uzae (передні підйоги) входить до програми чорного та коричневого поясів.*
3. *Uchimata-sakashi входить до програми чорного та коричневого поясів.*
4. *Змагальні технічні дії, які не входять до програми чорного та коричневого поясів.*

У жінок вони складають 15,81% від загальної кількості, а у чоловіків – 25,15% від загальної кількості змагальних технічних дій. Ефективність використання змагальних технічних дій, що входять до програми техніки чорного та коричневого поясів, у жінок становить 15,10%, а в чоловіків – 26,02% (мал. 3, 4). Звідси випливає, що чоловіки частіше (на 9,34%) та ефективніше (на 10,92%) використовують технічні дії, які входять до програми техніки чорного та коричневого поясів. Це пояснюється тим, що для виконання цих технічних дій потрібні значні м'язеві зусилля.

Таким чином, проведені дослідження дозволили з'ясувати технічний арсенал сучасного дзюдо у чоловіків і жінок та дослідити зв'язок між змагальним арсеналом техніки дзюдо та технічними діями, які входять до програми коричневого та чорного поясів.

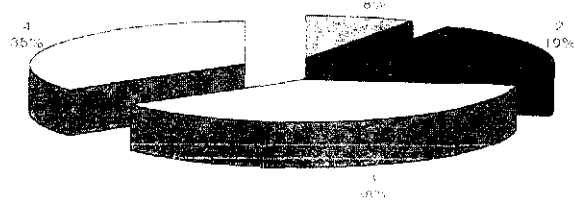


Мал. 4. Ефективність застосування змагальних технічних дій (чоловіки)

Примітка:

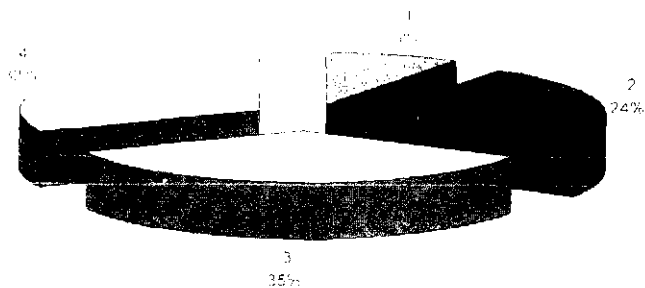
1. *Tai-otoshi, yuki-waza* (вередня підвізката) входять до програми чорного та коричневого поясів
2. *Te-guruma* (боковий переворот) входять до програми чорного та коричневого поясів.
3. *Uchimata-sukashi* (контртрипази від підвояки) входять до програми чорного та коричневого поясів.
4. *Ura-nage* (через груди) входять до програми чорного та коричневого поясів.
5. Змагальні технічні дії, які не входять до програми чорного та коричневого поясів.

У четвертому розділі “Зміст спеціальної силовій підготовки у передзмагальному періоді” з метою визначення особливостей побудови тренувального процесу та змісту спеціальної силовій підготовки в умовах безпосередньої підготовки до змагань були проведені педагогічні спостереження за навчально-тренувальним збором членів збірної команди України. Аналіз навчально-тренувального збору показав, що середні показники фактично виконаного навантаження на тренуваннях зі спеціальної силовій підготовки у передзмагальному мезоциклі становлять у чоловіків 8%, у жінок –9%. Середні показники загальної фізичної підготовки становлять у чоловіків 19%, у жінок –24%, що перевищує середні показники з спеціальної силовій підготовки майже у три рази. Це пояснюється тим, що до розділу загальної фізичної підготовки відносяться засоби відновлення, які займають чималий відсоток у передзмагальному мезоциклі. Основне місце у передзмагальному мезоциклі приділяється моделюванню змагань (чоловіки 35%, жінки 32%) та тактико-технічній підготовці (чоловіки 38%, жінки 35%) (мал. 5, 6).



Мал. 5. Фактично виконане навантаження за всіма видами підготовки на навчально-тренувальних зборах (чоловіки)

Примітка: 1-Спеціальна силова підготовка (18%), 2-Загальна фізична підготовка (19%), 3- Моделювання змагань (38%) 4-Тактико-технічна і техніко-тактична підготовка (25%).



Мал. 6. Фактично виконане навантаження за всіма видами підготовки на навчально-тренувальних зборах (жінки)

Примітка: 1-Спеціальна силова підготовка (19%), 2-Загальна фізична підготовка (24%), 3- Моделювання змагань (32%), 4-Тактико-технічна і техніко-тактична підготовка (25%).

Показники напруженості тренувального процесу у членів збірної команди України у 1998 р. відстають від показників напруженості тренувального процесу членів збірної України, призерів Олімпійських Ігор 1976 р., та від показників літерів світового та олімпійських спортсменів. Однак слід зазначити, що це середні значення, і вони не враховують індивідуальні показники деяких українських дзводістів, що успішно виступають на міжнародній арені й у клубах Західної Європи.

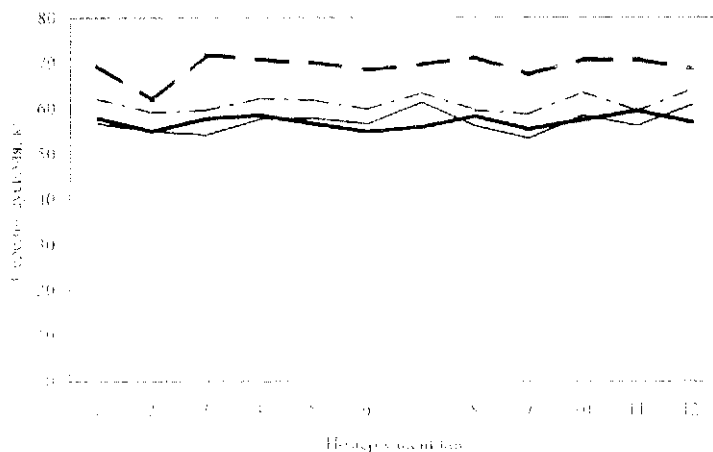
У п'ятому розділі **"Вдосконалення спеціальних силових якостей дзводістів на етапі спеціалізованої базової підготовки"** була створена та експериментально обґрунтована модель спеціальної силової підготовки дзводістів на етапі спеціалізованої базової підготовки у передзмагальному періоді з урахуванням технічних дій за програмою чорного та коричневого поясів.

Для перевірки ефективності запропонованої методики спеціальної силової підготовки використовувалася метод динамометрії. Для виміру сили тяги у борців застосовувалися пружинні динамометри. Показники динамометрії визначалися до і після експерименту. Дзводісти виконували технічні дії за програмою коричневого і чорного поясу. Математичний аналіз показників динамометрії контрольної групи при виконанні програми техніки чорного та коричневого поясів показав, що середні значення зусилля при виконанні технічних дій до експерименту - 57,01 кг, середні значення зусилля при виконанні технічної дії після експерименту - 61,12 кг, і розрахункове - 4,59 при $p < 0,05$.

Математичний аналіз показників динамометрії експериментальної групи при виконанні програми техніки чорного та коричневого поясів показав, що середні значення зусилля при виконанні технічної дії до експерименту - 57 кг, середні значення зусилля при виконанні технічних дій після експерименту - 69,25 кг, і розрахункове - 14,07 при $p < 0,05$ (мал. 7).

Порівняння показників математичного аналізу динамометрії показало, що до експерименту показники середнього значення зусиль при виконанні технічних дій істотно не відрізнялися. Після експерименту ці показники збільшилися в експериментальній групі на 8,13 кг. Результати математичного аналізу (t-критерій Стьюдента - контрольна група - 4,49, експериментальна - 14,07 при $p < 0,05$) показники динамометрії при виконанні техніки дзвоню коричневого і чорного поясів дозволяють стверджувати, що за допомогою запропонованої методики значно збільшилася сила тяги борців експериментальної групи порівняно з контрольною. Це доводить більшу ефективність запропонованої методики порівняно з традиційною.

Для вивчення впливу спеціальної силової підготовки на засвоєння техніки дзвоню на початку та після закінчення педагогічного експерименту проводилося оцінювання техніки кидків. Оцінювання проводилося у контрольній та експериментальній групах.



————— контрольна група до експерименту - - - - експериментальна група до експерименту
 контрольна група після експерименту - · - · експериментальна група після експерименту

Мал. 7. Середні значення зусилля при виконанні програми техніки чорного та коричневого поясів (в учасників контрольної та експериментальної груп)

На цьому етапі педагогічного експерименту застосовувався метод експертних оцінок. Кількі оцінюватися за прийнятою у дзюдо шкалою оцінок: 10 – іппон (иппон), 7 – вазаї (вазарі), 5 – уоко (юко), 3 – кока (кока). Оцінку проводили три тренери-судді 1-ї категорії зі стажем тренерської роботи понад 10 років.

Отримані експертні оцінки показали ефективність виконання технічних дій за програмою техніки чорного та коричневого поясів борцями контрольної та експериментальної груп до і після експерименту.

Математичний аналіз показників експертних оцінок контрольної групи при виконанні програми техніки чорного та коричневого поясів показав, що середній бал при виконанні технічних дій до експерименту – 5,82; після експерименту – 6,71; t розрахункове – 3,31 при $p < 0,05$.

Математичний аналіз показників експертних оцінок експериментальної групи при виконанні програми техніки чорного та коричневого поясів показав, що середній бал при виконанні технічних дій до експерименту – 6,1, після експерименту – 8,24; t розрахункове – 11,0 при $p < 0,05$.

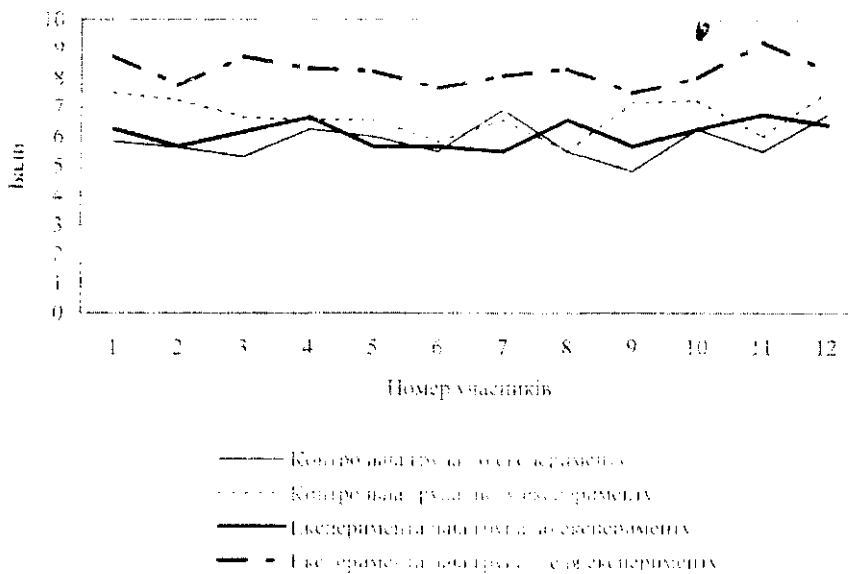


Рис
Мал. 8. Оцінки за виконання програми техніки чорного та коричневого поясів (в учасників контрольної та експериментальної груп)

Порівняння показників математичного аналізу експертних оцінок показало, що до експерименту середні бали при виконанні технічних дій суттєво не відрізнялися. Середні значення цих показників після експерименту збільшилося в експериментальній групі на 1,43 бали від показників контрольної групи (мал. 8).

Результати математичного аналізу (t-критерій Стьюдента: контрольна група – 3,31; експериментальна – 11,9 при $p < 0,05$) дозволяють нам стверджувати, що за допомогою запропонованої методики вдалося значно покращити ефективність виконання технічних дій дзоджістів експериментальної групи порівняно з контрольною. Це доводить, що запропонована методика спеціальної силових підготовки покращує ефективність виконання технічних дій.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що спеціальні силові якості відіграють провідну роль у змагальній діяльності борців і є основою для якісного застосування технічних дій. Проте побудова

спеціальної силовій підготовці у взаємозв'язку з технічними діями програми коричневого та чорного поясів на передзмагальному етапі вивчена недостатньо, що свідчить про актуальність вибраного напрямку дослідження.

2. Аналіз змісту змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів свідчить, що жінки і чоловіки переважно застосовують по 15 технічних дій. Жінки найчастіше застосовують: Harai-sarukimi-asi (переднє підсікання); Harai-goshi, hane-makikomi (підхоплення під одну, дві ноги, підхоплення гомілкою); Kibucsi-gaeshi (кидок з захватом ноги під п'яту); Ko-soto-dake (зацеп ззовні); Ko-soto-gari (підсікання під п'яту); O-goshi (кидок через стегно); O-uchi-gari (зацеп зсередини); Seoi-nage, irppon-seoi-nage (кидок через спину); Soto-makikomi (зовнішнє скручування через спину з захватом руки під плече); Tai-otoshi, uki-waza (передня підніжка); Tani-otoshi (посадка під дві ноги); Uchiki-taoshi, o-soto-otoshi (задня підніжка); Uchimata (підхоплення зсередини); Uchimata-sukashi (контрприйом на підхоплення зсередини); Yoko-otoshi (бокова посадка "бичок"). Чоловіки найчастіше застосовують: De-asi-barai (бокове підсікання); Harai-goshi, hane-makikomi (підхоплення під одну, дві ноги, підхоплення гомілкою); Ko-uchi-gari (підсікання зсередини); O-soto-otosi (зацеп за одноіменну ногу ззовні); O-uchi-gari (зацеп зсередини); Seoi-nage, irppon-seoi-nage (кидок через спину); Sami-gaeshi (кидок підсадом гомілкою сідаючи); Tai-otoshi, uki-waza (передня підніжка); Tani-otoshi (посадка під дві ноги); Te-guruma (боковий переворот); Uchiki-taoshi, o-soto-otoshi (задня підніжка); Uchimata (підхоплення зсередини); Uchimata-sukashi (контрприйом на підхоплення зсередини); Uta-nage (кидок через груди); Yoko-otoshi (бокова посадка "бичок"). Дев'ять із них з високою ефективністю застосовують у змагальних поєдинках і чоловіки і жінки: Harai-goshi, hane-makikomi (підхоплення під одну, дві ноги, підхоплення гомілкою); O-uchi-gari (зацеп зсередини); Seoi-nage, irppon-seoi-nage (кидок через спину); Tai-otoshi, uki-waza (передня підніжка); Tani-otoshi (посадка під дві ноги); Uchiki-taoshi, o-soto-otoshi (задня підніжка); Uchimata (підхоплення зсередини); Uchimata-sukashi (контрприйом на підхоплення зсередини); Yoko-otoshi (бокова посадка "бичок").
3. До змісту змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів входять технічні дії з арсеналу програми техніки коричневого та чорного поясів: 15,81% від загальної кількості технічних дій у жінок; 25% у чоловіків. Ефективність їх виконання у чоловіків (26,02%) вища, ніж у жінок (15,10%).
4. Склад технічних дій у дзюдо на етапі спеціалізованої базової підготовки за Державною програмою вивчення техніки дзюдо за системою кольорових поясів визначається програмою коричневого і чорного поясів, що складається із 12 базових кидків у стійні, які належать до трьох груп: група кидків 1) "прогином", 2) група кидків "нахилом" та 3) група кидків "відворотом".

5. Аналіз рухової структури технічних дій програми коричневого та чорного поясів, дозволив виділити основні групи м'язів, які найбільш задіяні при виконанні техніки кидків за програмою коричневого і чорного поясів: розгиначі тулуба, стегна та гомілки. Другі групи м'язів такі як тильні звичайні стовпи, звичайні стегна та гомілки є менш задіяні.
6. З метою усунення дисгармонії в розвитку м'язів плечей та розгиначів, яка може сприяти підвищенню ризику спортивних травм, до програми силової підготовки необхідно включати вправи для неспецифічних груп м'язів.
7. Середні показники фактично виконаного навантаження на тренуваннях зі спеціальної силової підготовки у переліганальному мезоциклі становлять у чоловіків 8%, у жінок – 9%. Середні показники ЗФЦ становлять у чоловіків 19%, у жінок – 24%, що перевищує середні показники з спеціальної силової підготовки майже у три рази. Середні показники напруженості тренувального процесу членів збірної команди України в 1998 р. відставали від показників напруженості тренувального процесу українських спортсменів, призерів Олімпійських ігор 1976 р. та від показників лідерів світового дзюдо - японських спортсменів.
8. Експериментальна перевірка розробленої теоретичної моделі спеціальної силової підготовки кваліфікованих спортсменів з урахуванням змісту техніко-тактичних дій за програмою коричневого та чорного поясів довела її суттєву перевагу над традиційною методикою силової підготовки у переліганальному періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки. Спортсмени експериментальної групи мали достовірно вищі ($p < 0,5$) показники спеціальної силової підготовленості.
9. Порівняння показників математичного аналізу експертних оцінок показало, що до експерименту середні бали при виконанні технічних дій суттєво не відрізнялися. Середні значення цих показників після експерименту збільшилися в експериментальній групі на 1,43 бали від показників контрольної групи. Результати експертної оцінки якості виконання технічних дій також свідчать про достовірно ($p < 0,5$) кращі показники у спортсменів експериментальної групи, що підтверджує гіпотезу про позитивний взаємозв'язок спеціальної силової підготовленості та якості засвоєння технічних дій за програмою коричневого та чорного поясів.

СПИСОК ЦИТУОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Соловей А.В., Арзютов Г.М. Школа дзюдо. Українська методика технічної підготовки за поясами. Книга - 3. Синій пояс - Коричневий пояс. – К.: ІІІУ ім. М.П. Драгоманова, 2001. – 38 с.
2. Соловей А.В. Швидкісно – силова підготовка дзюдоїстів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей аспірантів галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 1999. – Вип. 3. – С.266-268.

3. Соловей А.В. Структурні зміни в боротьбі дзюдо на сучасному етапі її розвитку // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей аспірантів галузі фізичної культури та спорту. - Львів, 2000. - Вип. 4. - С.239-241.
4. Соловей А.В. Силова підготовка дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей аспірантів галузі фізичної культури та спорту. - Львів, 2001. - Вип. 5. - С.387-390.
5. Соловей А.В., Мартин В.Д. Аналіз змагальних технічних дій дзюдоїстів вищої кваліфікації // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. - Харків, 2001. - №18. - С.47-50.
6. Соловей А.В., Мартин В.Д. Силова підготовка дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. - Харків, 2001. - №19. - С.21-24.
7. Соловей А.В. Швидкісно-силові якості дзюдоїстів та їх розвиток на етапі спеціалізованої базової підготовки // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей аспірантів галузі фізичної культури та спорту. - Львів, 1998. - Вип. 2. - С.34.

АНОТАЦІЇ

Соловей Алла Валеріївна. Спеціальні силові якості дзюдоїстів та їх розвиток на етапі спеціалізованої базової підготовки. - Рукопис.

Дисертація на здобуття вченого ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. - Львівський державний інститут фізичної культури. Львів, 2002.

Захищеною методологія і засоби вдосконалення спеціальної сигової підготовки дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки, що ґрунтуються на показниках експертної оцінки виконання спортивної техніки коричневого та чорного поясів та показниках динамометрії при виконанні технічних дій за програмою чорного та коричневого поясів. На підставі узагальнення результатів власних досліджень автором розроблені і впроваджені в практику спортивного тренування методичні рекомендації щодо вдосконалення спеціальної сигової підготовки дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Ключові слова: спортивне тренування дзюдоїстів, спеціальна силова підготовка, етап спеціалізованої базової підготовки, техніка коричневого та чорного поясів.

Соловей Алла Валериевна. Специальные силовые качества дзюдоистов и их развитие на этапе специализированной базовой подготовки. - Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию в спорту по специальности 24.00.01 -

Олимпийский и профессиональный спорт. Львовский государственный институт физической культуры. Львов, 2002.

Защищаются методология и средства совершенствования специальной силовой подготовки дзюдоистов на этапе специализированной базовой подготовки, которые основываются на показателях экспертных оценок выполнения спортивной техники черной и коричневой поясов и показателях динамометрии при выполнении технических действий по программе черной и коричневой поясов. А также оптимальная структура соревновательного периода годовичного цикла тренировок.

Тренировочный процесс специальной силовой подготовки дзюдоистов на этапе специализированной базовой подготовки представлен автором как управляемая педагогическая система. Зафиксированы количественные характеристики интегральных усилий дзюдоистов при выполнении технической программы коричневой и черной поясов. Определен и экспериментально доказан диапазон специальной силовой подготовки дзюдоистов, который характеризует их готовность к эффективному освоению техники дзюдо на этапе специализированной базовой подготовки.

Анализ технического арсенала современной соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов позволил выделить по 15 основных технических действий для женщин и мужчин, которые часто ими используются. Девять из них с высокой эффективностью используются в соревновательных поединках и женщины и мужчины: Harai-goshi, Iane-takikomi (подхват под одну, две ноги, подхват голенью); O-uchi-gari (зацеп со середины); Seoi-nage, Ippon-seoi-nage (бросок через спину); Tai-otoshi, uki-waza (передняя подножка); Tani-otoshi (посадка под две ноги); Uchiki-taoshi, o-soto-otoshi (задняя подножка); Uchimata (подхват со середины); Uchimata-sukashi (контрприём на подхват со середины); Yoko-otoshi (боковая посадка "бычок").

Анализ соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов продемонстрировал, что в состав соревновательных действий входят технические действия из арсенала программы техники коричневой и черной поясов. Это 15,81% от общего количества у женщин; 25% у мужчин. Эффективность выполнения технических действий у мужчин (26,02%) выше, чем у женщин (15,10%).

При организации эксперимента было сделано предположение о том, что разработанная модель специальной силовой подготовки дзюдоистов на этапе специализированной базовой подготовки в предсоревновательном периоде, которая учитывает технические действия из программы цветных поясов, улучшит эффективность освоения техники дзюдо.

Экспериментальная проверка разработанной модели специальной силовой подготовки, которая учитывает содержание технико-тактических действий из программы цветных поясов, доказала ее эффективность. Спортсмены экспериментальной группы имели значимо выше ($p < 0,5$) показатели специальной силовой подготовки.

Сравнение показателей математического анализа экспертных оценок качества выполнения технических действий свидетельствуют про значимо ($p < 0,5$) лучшие показатели у спортсменов экспериментальной группы. Это подтвердило гипотезу о позитивной взаимосвязи специальной силовой подготовки и качества освоения технических действий за программой цветных поясов.

Предложенная методика содействует повышению технической подготовленности и улучшению основных показателей специальной силовой подготовленности дзюдоистов. Разработанные количественные параметры планирования нагрузки могут использоваться во время тренировочных занятий по дзюдо со спортсменами разных квалификаций.

На основании обобщения результатов собственных исследований автором разработана и внедрена в практику спортивной тренировки методические рекомендации по освоению специально-специальной силовой подготовки на этапе специализированной базовой подготовки в предсоревновательном периоде.

Ключевые слова: спортивная тренировка дзюдоистов, специальная силовая подготовка, этап специализированной базовой подготовки, техника коричневого и черного поясов.

Sofovey A. V. The power qualities of judoists and their development at a stage of the specialized base preparation. – Manuscript.

The thesis for obtaining the Scientific Degree of Candidate of Science in Physical Education and Sport in specialty 24.00.01 – “Olympic and Professional Sports”. Lviv State Institute of Physical Culture, Lviv, 2002.

The methodology and means of perfecting of special judoists force preparation have been worked out at the specialized base preparation stage. They are based on the parameters of the expert estimation of sport technic of black and brown belts, on modification of properties skeletal muscles under influence of purposeful physical exercises. The methodical recommendations for perfecting special force preparation of the judoists at the stage of the specialized base preparation have been introduced into the practice of sports training.

Key words: sports training judoists, special force preparation, stage of the specialized base preparation, technic of black and brown belts.