

швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів, які б відповідали змісту державної програми для ДЮСШ з оволодіння технікою дзюдо, відсутні. Це, в свою чергу, знижує ефективність навчання та вдосконалення техніки дзюдо.

Методики швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів, які розробляються нами, відповідають змісту державної програми для ДЮСШ з оволодіння технікою дзюдо та враховують специфіку роботи окремих груп м'язів у технічних прийомах, підвищують ефективність технічної підготовки спортсменів.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ В ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

ЛЮДМИЛА СИДОРЕНКО

Вінницький державний педагогічний інститут

Для забезпечення оптимального тренувального впливу в підготовці борців використовуються різноманітні засоби, спрямовані на покращання фізичної, техніко-тактичної підготовленості. Однак, методик, які б ефективно комплексно вирішували більшість завдань тренувального процесу на даний час немає. Тому метою нашого дослідження було розробка методики підвищення рівнів різних сторін підготовленості юних дзюдоїстів на основі стимулювання творчої активності тих, хто займається.

Методика дослідження.

Серед засобів, які здатні підвищити рівень фізичної підготовленості на основі творчої активності в спортивному тренуванні юних борців були застосовані також і технічні засоби навчання (комп'ютерна та відео техніка, тренажерні засоби). Серед основних завдань потрібно було вирішити:

1) дослідити рівень рухової підготовленості борців 12-13 років; 2) апробувати використання тренувальних пристроїв (ТП) в навчально-тренувальному процесі юних борців; 3) розробити методичні рекомендації з використання ТП з метою удосконалення підготовки юних борців.

У дослідженні брали участь 78 юних борців, віком 12-13 років, які займаються в СК "Еллада". Із них 24 дівчаток і 54 хлопчиків. Усі спортсмени віднесені до основної медичної групи. Стаж занять в спортивній секції – два роки. Рухова підготовленість досліджуваних визначалась за "Методологією комплексного масового обстеження фізичного стану населення" (1981), розробленою ВНДІФК.

На першому етапі дослідження оцінювався рівень розвитку швидкості, сили, швидкісно-силових здібностей юних борців, проводилось апробування ТЗН та ТП. На другому етапі дослідження оцінювалась ефективність використання ТП в спортивному тренуванні юних борців.

З метою доведення гіпотези про ефективність використання ТЗН і ТП в процесі навчально-тренувальних занять юних борців дзюдоїстів, нами на початку 1996-97 н.р. були проведені дослідження рухової підготовленості борців 12-13 років. Предметом дослідження були найбільш слабо розвинуті рухові якості школярів 12-13 років: швидкість, м'язова сила та швидкісно-силові якості (О.С.Куц, Н.Ф.Карчевський, 1981).

Результати дослідження.

В результаті аналізу отриманих даних рухової підготовленості встановлено, що за всіма показниками дослідження рухової підготовленості борці хлопчики значно випереджають дівчаток дзюдоїсток (табл.1).

Таблиця 1
Порівняльна характеристика рухової підготовленості юних борців 12-13 років

Тест, одиниця вимірювання.	Ста ть	Статист. Характеристики		Вірогідність розрізень Р
		М	\pm m	
Віг 30 м, с.	Х	5.16	0.03	< 0/001
	Д	5.45	0.05	
Динамометрія сильнішої кисті, кг.	Х	27.00	0.59	< 0.001
	Д	21.06	0.68	
Стрибок в довжину з місця, см.	Х	155.0		< 0.001
	Д	140.2	2.89	
			2.12	

Проведена якісна оцінка рівнів розвитку рухових якостей юних борців показала, що в тесті, який характеризує швидкісні якості високі рівні, високий та вище середнього складає у хлопчиків – 15,8 %, у дівчаток – 21,0%. До середнього рівня, як у хлопчиків, так і у дівчаток відноситься – 57,9% результатів. Приблизно така ж картина спостерігається і в розвитку швидкісно-силових якостей: високі рівні у хлопчиків складають 10,6 %, у дівчаток – 15,8 %, середні рівні у хлопчиків – 57,9 %, у дівчаток – 52,6 %, однак встановлено, що дещо збільшений процент дітей, які мають низькі показники в стрибках у довжину з місця - у хлопчиків – 31,5 %, у дівчаток – 31,6 %. За показниками м'язової сили у хлопчиків відсутні високі рівні, а процент низьких рівнів складає 26,3 %. Серед дівчаток відмічені результати вище середнього рівня 21 %, а низького – 15,8 %. Середні рівні як у хлопчиків, так і у дівчаток приблизно рівні – 63,7 % і 63,2 % відповідно. Отримані дані узгоджуються з

аналогічними даними досліджень Круцевич Т.Ю. (1986), Травіна ЮГ (1981).

Для проведення педагогічного експерименту з апробації тренажерних засобів адекватних навчально-тренувальному процесу були сформовані методом випадкової вибірки 4 групи досліджуваних 12-13 років (по 2 групи хлопчиків і 2 групи дівчаток) в кількості 12 осіб кожна. В експериментальних групах навчально-тренувальний процес проводився з використанням тренажерних засобів (розробленого універсального тренувального пристрою "Атлет"). В контрольних групах навчально-тренувальні заняття проходили без їх використання.

Апробування тренажерних пристроїв проводилось 2 рази на тиждень на навчально-тренувальних заняттях, протягом двох з половиною місяців. Під час розвитку фізичних якостей дотримувалась така послідовність у використанні вправ: вправи спрямовані на розвиток швидкісних якостей (а саме швидкості одиничного скорочення); вправи силової спрямованості; вправи, спрямовані на розвиток силової витривалості. Вправи виконувались повторним методом в 3-4 серіях по 5-6 повторень в кожній. Відпочинок між серіями – 1,5 – 2 хвилини. Об'єктивним показником готовності організму до наступного навантаження було зниження пульсу до 100-120 уд/хв.

Для розвитку сили виконувались вправи на ТП "Атлет", а також на підвісній перекладині (підтягування, піднімання прямих і зігнутих ніг). Застосовувався повторний метод. Величина ваги встановлювалась для кожного індивідуально, така, щоб він міг виконати вправу 4-5 раз. Потім в міру тренуваності, коли досліджуваний міг виконати вправу більше 10 разів, вага збільшувалась за рахунок додаткової пружини або ваги обтяження. Кожна вправа виконувалась в 4-5 підходах. Відпочинок між підходами задавався величиною ЧСС. Комплекс вправ складався із 2-3 вправ для різних м'язових груп. Величина навантаження

встановлювалась для кожного індивідуально так, щоб він міг виконати дану вправу більше 15 разів. Коли виконання рухів збільшувалось в два рази, вагу збільшували. Кожну вправу виконували в двох підходах. Другий раз виконували після того, як досліджуваній відновлював частоту дихання і частота пульсу знижувалась до 130-140 уд/хв.

У результаті проведеного педагогічного експерименту нами було встановлено, що цілеспрямоване застосування тренажерних засобів на навчально-тренувальних заняттях призводить до прискореного розвитку рухових здібностей, утворення більш стійких рухових умінь та навичок, покращує емоційний стан тих, хто займається, стимулює їх творчу активність. В ході педагогічного експерименту були досягнуті позитивні зрушення в розвитку досліджуваних рухових якостей, які представлені в табл. 2.

Цей висновок стає ще більш переконливим після якісної оцінки результатів досліджень. Так, з бігу на 30 м всі хлопчики і дівчатка ЕГ показали результати, які відносять до середнього і вищого рівня розвитку швидкості. А в тесті, який характеризує м'язову силу у них було лише 11,2% результатів, які відносять до середнього рівня, інші були вище середнього і високі. В стрибках в довжину з місця в ЕГ не вдалось за короткий час досягти такого значного зрушення, як в швидкості і м'язовій силі. Тут у порівнянні з КГ дещо скоротився процент результатів низького рівня, але збереглась приблизно однакова кількість результатів середнього рівня. Слід відмітити збільшення в ЕГ кількості результатів вище середнього і високого рівнів – у хлопчиків і дівчаток на 33,2%.

The effectiveness of training technical means use (for example training apparatuses) as a means of development of creative activity in young judokas sports training is revealed. The changes in the level of development of speed, muscular strength, speed-power faculties, under the influence of the methods developed by us, are shown.

Таблиця 2.

Результати досліджень рухової підготовленості юних борців 12-13 років на 2 етапі педагогічного експерименту

Тест, одиниця вимірювання.	Стать	Група	Статистичні характеристики $M \pm m$	Вірогідність розрізень, P
Біг 30 м, с.	Х	К	5.25 ± 0.05	<0,01
		Е	4.86 ± 0.03	
	Д	К	5.45 ± 0.04	<0,01
		Е	5.10 ± 0.05	
Динамометрія сильнішої кисті, кг	Х	К	30.00 ± 0.59	<0,01
		Е	36.06 ± 0.71	
	Д	К	22.06 ± 0.68	<0,01
		Е	28.46 ± 0.64	
Стрибок в довжину з місця, см.	Х	К	153.0 ± 2.89	<0,01
		Е	170.1 ± 3.15	
	Д	К	146.2 ± 2.12	<0,01
		Е	158.4 ± 3.07	

ЗАСТОСУВАННЯ РІЗНОМАНІТНИХ СТРУКТУРНИХ МОДЕЛЕЙ ТРЕНУВАНЬ У ПІДГОТОВЦІ ЮНАЦЬКИХ КОМАНД З ФУТБОЛУ

АНДРІЙ ДУЛБСЬКИЙ

Львівський державний інститут фізичної культури

Для багатofакторної структури футболу характерними є значні труднощі у точній оцінці змагальної діяльності гравців. Ситуація на футбольному майданчику постійно змінюється, і гравці як правило реагують на ці зміни за допомогою рухових дій, вивчених завчасу [1, 2]. При цьому