

ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЗЮДО

У статті розглядається проблема формування спортивно-технічної майстерності студентів ВНЗ які виявили бажання займатися дзюдо без попередньої спеціальної фізичної підготовки. Досліджено процес формування спеціальної фізичної підготовленості в умовах початкової підготовки в дзюдо.

Ключові слова: дзюдо, фізичні якості, загальна фізична підготовленість, спеціальна фізична підготовленість, студенти.

Постановка проблеми полягає в тому що, дзюдо як олімпійський вид спорту зазнав великої популярності в нашій державі основним чином тому що, він є цікавим та динамічним видом спорту та не менш важливу роль відіграє те що він є олімпійським видом спорту. Широка популяризація в засобах масової інформації проведення олімпійських ігор та змагань загалом виявила зацікавленість до цього виду спорту, але нажаль багато хто немає змоги займатися в спортивних секціях з дзюдо в дитячому та юнацькому віці (немає в місцевості секцій, велика завантаженість на заняттях в середніх загально навчальних закладах тощо).

Після вступу до вищих навчальних закладів велика кількість студентів виявляє бажання займатися в спортивних секціях, одним з пріоритетних видів спорту є дзюдо, але до вищих навчальних закладів вступають багато студентів з низькою фізичною підготовленістю, або навіть практично відсутньою фізичною підготовленістю про те з відсутніми вадами здоров'я які б забороняли займатися спортом.

Як відомо що боротьбою дзюдо можна розпочинати займатися в будь якому віці, звертаючи увагу на літературні джерела та навчальні програми з дзюдо ми визначили що велика увага приділяється проблемі формування спортивно-технічної майстерності в молодшому та середньому шкільному віці, а не в дорослому. В віці 17-18 років спортсмени зазвичай досягають максимального результату, або зовсім полишають спорт.

Мета дослідження – визначення оптимального рівня розвитку спортивно – технічної майстерності студентів ВНЗ на етапі початкової підготовки в дзюдо.

Завдання дослідження: визначити рівень загальної фізичної підготовленості на початковому етапі тренувань студентів (перший рік навчання), визначити рівень загальної фізичної підготовленості, створити порівняльну характеристику фізичної підготовленості студентів в кінці навчального року, визначити рівень спеціальної фізичної підготовленості.

Результати дослідження. Традиційна практика навчання в дзюдо включає в себе поетапну вікову підготовку де практична підготовка охоплює багаторічний цикл.

Навчальна програма з дзюдо для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності за якою зараз працюють дитячо-юнацькі школи включає в себе такий режим навчально-тренувальної роботи який (табл.1) ґрунтується на потрібних для досягнення високих результатів обсягах тренувальних навантажень, принципах поступового їх зростання та оптимальних термінах досягнення спортивної майстерності [4].

Виходячи з вище викладеного спортсмену для досягнення високого результату необхідно починати займатися дзюдо в дитячому віці, не слід забувати що основними завданнями дзюдо є в першу чергу зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку і різнобічній фізичній підготовленості, удосконалення спеціальних фізичних якостей – швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей, гнучкості, стрибучості, витривалості і фінальна стадія виконання нормативу майстра спорту, або виконання програми I та II дану.

Тому на даному етапі дослідження створюється навчання дзюдо студентів віком 17-18 (перший курс), яка розрахована на зміцнення здоров'я в цілому, вдосконалення основних фізичних якостей, утворення спортивної майстерності для досягнення максимального спортивного результату.

Спортивно-технічну майстерність можна охарактеризувати як здатність спортсмена до цілеспрямованої адекватної рухової задачі використання своїх реальних можливостей за допомогою конкретної системи рухів. Головною метою технічної підготовки і є вдосконалення цієї здатності.

Навчання техніці здійснюється в тісному взаємозв'язку з вихованням фізичних якостей. Навчання рухам і виховання фізичних якостей мають загальні витoki, оскільки основа закономірності формування рухових навиків і розвитку рухових здібностей єдині. Виховуючи фізичні здібності, прискорюється процес освоєння рухових навиків. Виконуючи прийоми техніки, проявляють фізичні якості, прискорюють їх розвиток [5].

В початковій підготовці дзюдоїстів доцільно виділити чотири етапи: формування основ ведення єдиноборства; формування базової техніки; формування комбінованого стилю; індивідуальна підготовка [2].

Таким чином на протязі року тренувань було виділено основні напрями вивчення техніки дзюдо з використанням основних елементів дзюдо також приділялась значна увага розвитку спеціальної фізичної підготовленості [1].

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність груп

Рік навчання	Вік учнів дня зарахування років	Мінімальна кількість		Мінімальні вимоги до спортивної підготовки наприкінці навчального року
		учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
Групи початкової підготовки				
1-й	3 8	18	6	Виконувати ігри та етикет
2-й	3 9	16	8	Виконувати програму білого поясу
Навчально-тренувальні групи				
3-й	3 10	10	12	Виконувати програму жовтого поясу – 3-й юн. р.
4-й	3 11	10	14	Виконувати програму оранжевого поясу – 2-й р.
5-й	3 12	8	18	Виконувати програму зеленого поясу – 1-й юн.р.
6-й	3 13	8	20	Виконувати програму синього поясу 1-йр.
Групи спортивного удосконалення				
7-й	3 14	6	24	Виконувати програму коричневого поясу КМС
8-й	3 15	5	26	Підтвердження КМС
Групи вищої спортивної майстерності				
9-й	3 16	4	32	Виконувати програму чорного поясу – МС
10-й	3 17	2	36	Виконувати програму 1-го Дану, 2-го Дану;
11-й	18 і старші	2	36	Підтвердження МС

Нами були відібрані студенти чоловічої статі віком від 17 до 18 років зростом 170-175 см. вага коливалася від 70 до 80 кг.

За основу визначення фізичної підготовленості даного комплексу тестів ми взяли постанову про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України для студентів вузів. Незважаючи на те що дана постанова втратила чинність як нормативний акт для визначення фізичної підготовленості в навчальних закладах на нашу думку дана тестова система є найбільш інформативною на цьому етапі дослідження [6].

Для вирішення поставлених завдань проведено кілька етапів досліджень. На першому етапі на початку навчального року (вересень 2012) був проведений комплекс тестів сану загальної фізичної підготовленості.

На другому етапі (кінець червня 2013) проведені серії досліджень, за допомогою яких визначений рівень загальної фізичної підготовленості та спеціальної фізичної підготовленості.

Основні дослідження проводилися в умовах тренувального процесу на протязі річного циклу і були виконані як природний відкритий експеримент.

На початку року було проведено тестування загальної фізичної підготовленості, що виявило середній рівень фізичної підготовленості студентів. Контрольні тести включили в себе нормативи які дали змогу визначити розвиток фізичних якостей таких як сила, витривалість, гнучкість, швидкість, координаційні здібності. Оцінювання проводилося за п'ятибальною шкалою де один найнижчий показник, а п'ять найвищий (табл. 2).

Таким чином було виявлено що фізична підготовленість студентів на початку року має досить низький рівень (рис. 1).

Усереднивши отримані данні ми виявили що витривалість розвинена на 65%, сила 70%, гнучкість 48 %, швидкість 80%, координація 60 %, що склало 64,6 % від 100 % максимальних для розвитку в даній віковій групі студентів чоловічої статі.

В кінці навчального року ми провели аналогічне тестування студентів обраної групи та виявили позитивну динаміку в розвитку фізичних якостей (рис. 2.) витривалість розвинена на 87%, сила 91%, гнучкість 68 %, швидкість 100%, координація 85%, що склало 86,2 % від 100 % максимальних для розвитку в даній віковій групі студентів чоловічої статі.

Таким чином різниця між тестуванням на початку навчального року та в кінці навчального року складає 21,2 % відбувається позитивна динаміка зумовлена покращенням загальної фізичної підготовленості.

Контрольні тести визначення загальної фізичної підготовленості

№ п/п	Контрольні тести	Орієнтовний максимум результативності тестів				
		5	4	3	2	1
1.	Біг 3000 метрів (хв.)	12	13,05	14,30	15,40	16,30

2	Біг 100 метрів (хв.)	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
Сила						
3.	Стрибок в довжину з місця (см)	260	241	224	207	190
4.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (1 хв.)	44	38	32	26	20
5.	Піднімання тулуба з положення сидячи (1 хв.)	53	47	40	34	28
6.	Підтягування на перекладині (1 хв.)	16	14	12	10	8
7.	Стрибок в гору з місця (см)	56	52	45	39	35
Гнучкість						
8.	Нахил тулуба з положення сидячи (см)	19	16	13	10	7
Швидкість						
9.	Присідання (30 с)	30	27	24	21	18
10	Біг на місці (10 с) (ударів ногами об підлогу)	30	27	24	21	18
Вправи для визначення координаційних здібностей						
11.	Метання м'яча в ціль (10 спроб)	10	9	8	7	6
12.	Човниковий біг 4x9 (с)	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7

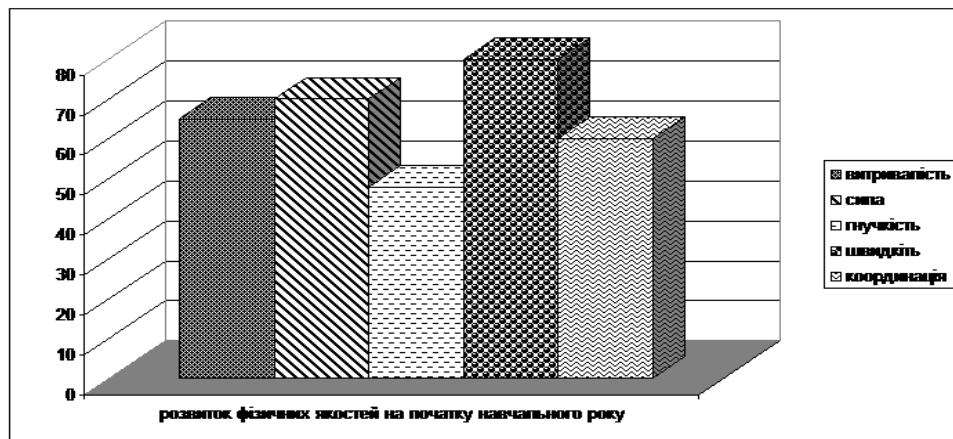


Рис. 1. Графічна модель розвитку фізичних якостей на початку навчального року (до початку занять дзюдо)

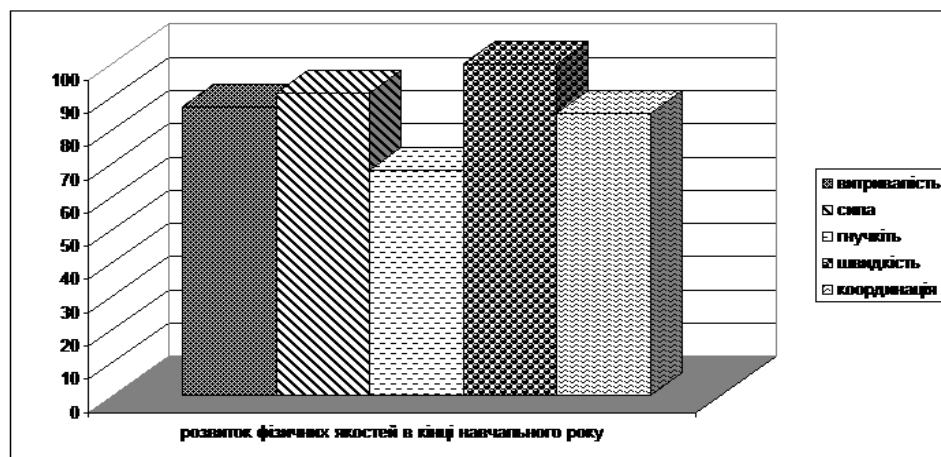


Рис. 2. Графічна модель розвитку загальних фізичних якостей фізичних якостей в кінці навчального року (після 1 року занять дзюдо)

Для визначення спеціальної фізичної підготовленості ми використали комплекс тестів запропонований Ф. Загурою для оцінки швидкісних здібностей ми використали тест: приставні кроки через метрову зону татамі (кількість разів) за 10 с. Із трьох спроб вибираємо кращу, інтервал між спробами – 30 с.

Для визначення швидкісно-силових здібностей: тест кидки підворотом 1 суперника в зручну сторону (кількість разів) за 20с. Із трьох спроб вибираємо кращу, інтервал між спробами – 30с. Для виявлення показників силової витривалості фізичний комплекс – вихідне положення основна стійка 1 – захват; 2 – виведення з рівноваги; 3 – кидок відворотом; 4 – перехід на больовий прийом. Підраховуємо кількість повних комплексів за 40 с. Із трьох спроб вибираємо кращу, інтервал між спробами – 30 с.

Використовувалася Т-шкала із розподілом результатів тесту в більшій групі дзюдоїстів близьким до нормального. У ній середній результат тесту прирівнюється до 50 балів, а стандартне відхилення – до 10 балів. Шкала оцінок будувалася за формулою: $T = 50 + 10 \times \frac{X - \bar{X}}{\sigma}$

де X – показаний результат тесту, \bar{X} – середня величина, σ – стандартне відхилення.

Таблиця 3

Порівняльна оцінка рівня спеціальної фізичної підготовленості

№ з/п	Контингент	Кількість учасників	Спеціальна фізична підготовленість (бали)		
			Швидкісна	Швидкісно-силова	Силова витривалість
1	Студенти початкової підготовки	16	45.3±3.9	49.8±3.4	48.3±3.1
2	Спортсмени-розрядники (I, II)	16	46.2±3.8	50.4±3.4	49.7±3.2

Отриманий результат порівняли з запропонованим в роботі Ф. Загури де він надав данні свого дослідження [3] і виявили, що за рік занять дзюдо в студентів дзюдоїстів виявилась позитивна динаміка в формуванні спортивно-технічної майстерності і результати між спортсменами розрядниками і обраною групою студентів дзюдоїстів становить $\approx 2\%$, що свідчить проте, формування спортивної майстерності можливе як на ранньому етапі початку занять дзюдо (дитячий юнацький вік) так і в дорослому віці.

Висновки. Визначений рівень загальної фізичної підготовленості на початковому етапі тренувань студентів виявився задовільним, заняття боротьбою дзюдо сприяли зміцненню здоров'я, здорового способу життя студентів, утворенню спеціальних рухових навиків, умінь, підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості, формуванням спеціальної фізичної підготовленості та спортивної майстерності. Що свідчить проте, формування спортивної майстерності можливе як на ранньому віковому етапі початку занять дзюдо так і у більш пізньому.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці проведенні додаткових дослідженнях спортивної майстерності зі студентами груп початкової підготовки в дзюдо, аналіз змагальної діяльності на міських та всеукраїнських змаганнях з дзюдо серед студентів.

Використані джерела

1. Арзютов Г.Н. Структура тренувально-змагальної діяльності і спортивного результату в єдиноборствах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХХІІ, 1999. – № 17. – С. 13-27.
2. Баев И. А. Начальное обучение технике дзюдо в стойке с использованием базовых круговых движений : дис. канд. пед. наук / Баев И. А. – Санкт-Петербург, 2004. – 235 с.
3. Загура Ф. Комплексна оцінка фізичної підготовленості дзюдоїстів Молода Спортивна Наука України. – 2011. – Т.1. – С. 95-98
4. Програма з дзюдо для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності К. 1998 р.
5. Леонтьев О.В., Максимов Г.Я., Леонтьева І.В. Основи теорії та методики підготовки гандболістів. – Луганськ.: 1999. – 98 с.
6. <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/80-96-%D0%BF>

Bolotov O.O.

FORMATION SPORT-TECHNICAL MASTERSTVA STUDENTS OF HIGH SCHOOLS IN THE PRIMARY STAGES IN THE TRAINING OF JUDO

In the article the problem of generating rassmatryvaetsya sport-technical masterstva undergraduate universities uzyvayvshyh Desire zanyratsya judo without predvartelnoy spetsyalnoy fizycheskoy training. Generating process of research spetsyalnoy fizycheskoy Primary podhotovlennosty in terms of training of judo.

Key words: judo, fizycheskye qualities, shared fizycheskaya podhotovlennost, spetsyalnaya fizycheskaya podhotovlennost, students.

Стаття надійшла до редакції 19.09.2013 р.

