**Соловей Алла Валеріївна. Спеціальні силові якості дзюдоїстів та їх розвиток на етапі спеціалізованої базової підготовки : Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Львівський держ. ін-т фізичної культури. — Львів, 2002. — 177арк. — Бібліогр.: арк. 130-146.**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **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.Захищаються методологія і засоби вдосконалення спеціальної силової 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 силової підготовки дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки. |

 |
|

|  |
| --- |
| 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 силової підготовки у взаємозв’язку з технічними діями програми коричневого та чорного поясів на передзмагальному етапі вивчена недостатньо, що свідчить про актуальність вибраного напряму дослідження.
2. Аналіз змісту змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів свідчить, що жінки і чоловіки переважно застосовують по 15 технічних дій. Жінки найчастіше застосовують: Harai-curikimi-asi (переднє підсікання); Harai-goshi, hane-makikomi (підхоплення під одну, дві ноги, підхоплення гомілкою); Kibucu-gaeshi (кидок з захватом ноги під п’яту); Ko-soto-gake (зачеп ззовні); Ko-soto-gari (підсікання під п’яту); O-goshi (кидок через стегно); O-uchi-gari (зачеп зсередини); Seoi-nage, ippon-seoi-nage (кидок через спину); Soto-makikomi (зовнішнє скручування через спину з захватом руки під плече); Tai-otoshi, yki-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 (зачеп за одноіменну ногу ззовні); O-uchi-gari (зачеп зсередини); Seoi-nage, ippon-seoi-nage (кидок через спину); Sumi-gaeshi (кидок підсадом гомілкою сідаючи); Tai-otoshi, yki-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); Ura-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 (зачеп зсередини); Seoi-nage, ippon-seoi-nage (кидок через спину); Tai-otoshi, yki-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 стійці, 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 згиначі стопи, згиначі стегна та гомілки є менш задіяні.
6. З метою усунення дисгармонії в розвитку м’язів згиначів 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 передзмагальному мезоциклі становлять у чоловіків 8%, у жінок –9%. Середні показники ЗФП 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 передзмагальному періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки. Спортсмени експериментальної групи мали достовірно вищі (р<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. Серднє 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 (р<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.
 |

 |