

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

ЛЄШУКОВА ОЛЕСЯ ОЛЕКСАНДРІВНА

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПАРАМЕТРІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ДЗЮДОЇСТІВ РІЗНИХ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2020

Робота виконана на кафедрі олімпійського та професійного спорту, факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник:

доктор біологічних наук, професор

Берегова Тетяна Володимирівна, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, професор кафедри олімпійського та професійного спорту

Рецензент:

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, заслужений тренер України

Вако Ілля Ілля, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту

Захист відбудеться 21 лютого 2020 р. о 9.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10)

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10).

Секретар

А.В. Олексюк

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Сучасний рівень розвитку спорту висуває підвищені вимоги до якості підготовки дзюдоїстів на різних етапах багаторічного навчально-тренувального процесу. Поєдинки характеризуються високою інтенсивністю техніко-тактичних дій, що вимагають від спортсменів максимальних м'язових зусиль і вміння виявляти їх у швидкоплинній обстановці. Виходячи з цього, зростає значення процесу формування техніко-тактичної підготовленості борців.

Згідно думки фахівців зі спортивної боротьби (Д.Г. Миндиашвілі, 1996; Г.С. Туманян, 2006; В.Б. Шестаков, 2008), техніко-тактична підготовка є системоутворюючою в формуванні та подальшому вдосконаленні арсеналу ефективного ведення протиборства в змагальних поєдинках. Автори наголошують особливу важливість техніко-тактичної підготовки на початкових етапах багаторічного тренування, тому що в цей період відбувається формування основ вищої спортивної майстерності борців (Е.В. Агафонов, 1998; Е.А. Бавикін, 2014; Б. Горанов, 2011; В.В. Забзеєв, 2013; Я.К. Коблев, 1990).

Актуальність теми даного дослідження визначається тим, що техніко-тактична підготовка борців на етапі вдосконалення спортивної майстерності і на наступних етапах багаторічної підготовки є одним з найважливіших видів підготовки в досягненні високого спортивного результату на змаганнях (І.І. Аліханов, 1982; А.А. Новіков, 1998; В.Л. Пашута, 2013).

Згідно вікової класифікації, прийнятої в боротьбі дзюдо, вік 18-20 років є юніорським, тому від якості проведеної підготовки на етапі вдосконалення спортивної майстерності багато в чому буде залежати подальша адаптація і перехід дзюдоїстів-юніорів у дорослу категорію.

У зв'язку з цим, багато фахівців зі спортивної боротьби (М.В. Абульханова, 2008; В.Г. Езан, 2008; В.В. Забзеєв, 2013; А.А. Коломейчук, 2011) рекомендують планувати тренувальний процес з урахуванням різних індивідуальних ознак (морфофункціональних, моторно-рухових, техніко-тактичних, психічних тощо), що дозволяє підвищити ефективність підготовки спортсменів.

Виходячи з вищевикладеного, при підготовці дзюдоїстів-юніорів ефективніше використовувати диференційований підхід, що враховує найбільш характерні групові особливості юних спортсменів, що впливають на навчання техніко-тактичних дій і змагальну результативність. Разом з тим, останнім часом, однією з найбільш поширених типологічних ознак диференціювання дзюдоїстів є вагові групи. Таким чином, в теорії і методиці боротьби дзюдо виникає протиріччя, що полягає в тому, що ряд фахівців рекомендують здійснювати підготовку дзюдоїстів на етапі вдосконалення спортивної майстерності, розділяючи спортсменів на три вагові групи: «легка вага», «середня вага» і «важка вага», проте формування техніки прийомів боротьби у спортсменів різних вагових груп відбувається, зазвичай, без диференціювання засобів техніко-тактичної підготовки, що враховує вагову групу спортсменів (А.В. Ерофицький, 2014; А.А. Коломейчук, 2011; А.М. Кондаков, 2010; О.Б. Немцев, 2015). Дане протиріччя дозволило сформулювати проблему дослідження, яка полягає в необхідності наукового обґрунтування методики підготовки дзюдоїстів на етапі вдосконалення спортивної майстерності, заснованої на диференціюванні засобів техніко-тактичної підготовки різних вагових груп: «легковаговиків», «середньоваговиків» і «важковаговиків».

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота є фрагментом планової наукової роботи «Розробка та реалізація інноваційних технологій та корекція функціонального стану людини при фізичних навантаженнях в спорті та реабілітації», (№ держ. реєстр. 0117U007145, 2017-2021 рр.).

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати, розробити і експериментально перевірити ефективність методики диференціювання засобів техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних вагових груп на етапі вдосконалення спортивної майстерності.

Завдання дослідження:

1. Виконати порівняльний аналіз показників спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів різних вагових груп.

2. Проаналізувати зміну рівня показників спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів різних вагових груп.

3. Проаналізувати зміни результатів техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів різних вагових груп.

Об'єкт дослідження - техніко-тактична підготовка дзюдоїстів-юніорів.

Предмет дослідження - диференціювання засобів техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-юніорів різних вагових груп.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури з області теорії і методики тренування спортсменів-єдиноборців проведені для аналізу стану досліджуваного питання, розробки і теоретичного обґрунтування проведених досліджень.

Педагогічні спостереження проводили в реальних умовах тренувального процесу і змагань спортсменів на протязі всіх етапів дослідження. Об'єктами спостереження були змагальна діяльність, поведінка і стан спортсменів в процесі тренувань і змагань. Отримана в результаті педагогічного спостереження інформація дозволила виявити відмінності в показниках техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-юніорів, що представляють різні вагові групи.

Відеозйомка проводилася з використанням спеціальних відеокамер «SonyDCR-PC1000E PAL» з частотою зйомки 50 к/с. при достатньому освітленні. Аналіз відеоматеріалів дозволив виявити особливості техніко-тактичної підготовленості та змагальної діяльності дзюдоїстів легких, середніх і важких вагових груп. Об'єктом аналізу була частота застосування тих чи інших прийомів у дзюдоїстів різних вагових груп.

Педагогічний контроль здійснювався протягом усього періоду дослідження. Ефективність педагогічного контролю визначалася за допомогою індивідуального спостереження (моніторингу) за основними показниками спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості, а також критеріями змагальної діяльності, що дозволяло проводити оперативну корекцію.

Педагогічний експеримент як один з основних методів дослідження застосовувався для перевірки ефективності розробленої методики

диференціювання засобів техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних вагових груп.

Отриманий фактичний матеріал (результати педагогічного спостереження і експерименту) оброблявся за допомогою методів математичної статистики.

При визначенні достовірності відмінностей використовували Т-критерій Уїлкінсона (для взаємопов'язаних вибірок) і U-критерій Манна-Уїтні (для незалежних вибірок). Для обробки варіаційних рядів застосовувалася комп'ютерна програма «Excel» і «StatPlus».

Наукова новизна результатів дослідження полягає в наступному:

- визначено особливості техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних вагових груп, які полягають в тому, що в умовах змагальної діяльності дзюдоїсти-легковаговики в основному використовують техніку наступних прийомів: бічна підніжка, передня підніжка, посадка, кидок за спину з колін, підсікання зсередини, зацеп зсередини, кидок за голову; дзюдоїсти середньої ваги - підхоплення під одну ногу, кидок через груди, кидок через стегно, кидок через спину з стійки, передня підніжка, задня підніжка, зачіп зсередини; дзюдоїсти-важковаговики - кидок захопленням руки під плече, кидок через стегно, задня підніжка, підхоплення під одну і під дві ноги;
- експериментально обґрунтовані тренувальні завдання, засновані на диференційованому застосуванні засобів техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних вагових груп;
- визначені умови вдосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів, що враховують специфіку змагальної діяльності «легковаговиків», «середньоваговиків» і «важковаговиків»;
- теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність методики диференціювання засобів техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних вагових груп, що враховує особливості виконання техніки прийомів борцями легких, середніх і важких вагових груп.

Практична значимість дослідження полягає в розробленій методикою диференціювання засобів техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних

вагових груп на етапі вдосконалення спортивної майстерності, заснованої на використанні типологічних ознак в процесі вдосконалення техніки прийомів дзюдоїстів-легковаговиків, дзюдоїстів-середньоваговиків і дзюдоїстів-важковаговиків.

Крім цього, результати експериментального дослідження можуть бути використані в освітньому процесі закладів професійної освіти, що здійснюють підготовку бакалаврів за фізкультурним напрямком і організують підвищення кваліфікації тренерів з видів спорту.

Особистий внесок здобувача полягає у виборі наукової проблематики, обґрунтуванні її актуальності, в теоретичній розробці й обґрунтуванні основних ідей і положень дослідження, в організації та проведенні комплексних досліджень, у відборі та апробації методів дослідження, у роботі зі спортсменами ДЮСШ з дзюдо за запропонованою програмою, кількісному та якісному аналізу отриманих результатів, узагальненні отриманих даних роботи, формулюванні висновків.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (162). Загальний обсяг дипломної роботи складає 66 сторінок, вона містить 10 таблиць.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі «**Теоретичний аналіз проблеми вдосконалення техніко-тактичної підготовки борців різних вагових груп**» проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження, розглянуто організацію навчально-тренувального процесу борців на етапі вдосконалення спортивної

майстерності, визначено зміст спортивного тренування та проаналізовано особливості навчання техніці прийомів боротьби.

Тренування дзюдоїстів на етапі вдосконалення спортивної майстерності повинні бути орієнтовані на вивчення розділів технічної, тактичної, фізичної, моральної, теоретичної та методичної підготовки борців.

Технічна, фізична і вольова підготовленість - ось найважливіші компоненти тактичної майстерності, які тісно взаємодіють один з одним. При цьому розвиток і формування техніки борця дозволяє йому вирішувати нові тактичні завдання, роблячи його більш універсальним

У другому розділі **«Матеріал, методи та організація досліджень»** обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, описано організацію та контингент досліджуваних. В роботі було використано такі методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; відеозйомка та відеоаналіз; педагогічний контроль; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 40 дзюдоїстів 18-20-річного віку. При проведенні педагогічного експерименту піддослідні були розділені на дві рівноцінні групи по 20 чоловік у кожній (експериментальна і контрольна). До «легковаговиків» були віднесені дзюдоїсти, які виступають у вагових категоріях до 60 і 66 кг. До «середньоваговиків» - дзюдоїсти вагових категорій 73 і 81 кг. До «важковаговиків» - борці, які виступають у вагових категоріях 90, 100 і понад 100 кг.

При цьому в обох групах була однакова кількість «легковаговиків» (по 7 чоловік), «середньоваговиків» (по 7 чоловік) і «важковаговиків» (по 6 осіб). Кваліфікаційний рівень дзюдоїстів КГ до початку експерименту був наступним: 10 осіб мали перший розряд, 9 борців були кандидатами в майстри спорту, 1 спортсмен мав спортивне звання «Майстер спорту». Дзюдоїсти експериментальної групи мали схожий кваліфікаційний рівень: 9 спортсменів

мали перший розряд, 10 дзюдоїстів мали спортивний розряд «Кандидат в майстри спорту», 1 дзюдоїст був майстром спорту.

Експериментальна методика диференціювання засобів техніко тактичної підготовки дзюдоїстів-юніорів апробувалася в умовах педагогічного експерименту, в ході якого дзюдоїсти експериментальної і контрольної груп тренувалися за загальноприйнятою програмою для ДЮСШ.

У третьому розділі **«Результати досліджень та їх обговорення»** представлено результати досліджень з аналізом змін рівня показників спеціальної фізичної підготовленості та з аналізом змін результатів техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів різних вагових груп у основних та контрольних групах.

Оцінка спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів-юніорів, розділених на різні вагові групи, проводилася за допомогою наступних специфічних тестів: «кидки манекена за 30 с.», «кидки манекена за 3 хв.», «безперервне виконання учи-комі 30 разів», «SJF-Test».

Для оцінки початкового рівня спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів різних вагових груп було проведено порівняльний аналіз:

- результатів вихідного тестування показників СФП дзюдоїстів різних вагових груп;
- результатів техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів різних вагових груп до початку педагогічного експерименту;
- результатів темпу ведення змагального поєдинку дзюдоїстів різних вагових груп до початку педагогічного експерименту.

Також визначено частоту застосування техніко-тактичних прийомів (ТТП) дзюдоїстів легких, середніх і важких вагових груп.

По закінченню терміну експерименту були відзначені зміни результатів тестування показників СФП дзюдоїстів контрольної і експериментальної груп.

Показники СФП контрольної групи статистично достовірно збільшилися в наступних тестах ($p < 0,05$): «кидки манекена за 30 с.» («легкої вагової категорії»

- 4,2%, «середньої» - 5,8%), «безперервне виконання учи-комі 30 разів» («легкої ваги» - 3,1%, «середньої ваги» - 4,3%), «SJFT» («легкої ваги» - 2,9%). Зміни інших результатів в показниках СФП виявилися статистично недостовірними ($p > 0,05$).

В експериментальній групі показники СФП мають позитивні статистично достовірні зміни ($p < 0,05$) у всіх тестових випробуваннях, їх приріст склав: «кидки манекена за 30 с.» («легка вага» - 31,6%, «середня вага» - 29,7%, «важка вага» - 30,7%), «кидки манекена за 3 хв.» («легка вага» - 13,5%, «середня вага» - 11,3%, «важка вага» - 10,6%), «безперервне виконання учи-комі 30 разів» («легка вага» - 12,8%, «середня вага» - 12,2%, «важка вага» - 6,7%), «SJFT» («легка вага» - 8,1%, «середня вага» - 14,6%, «важка вага» - 14,7%).

Порівняльний аналіз спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів контрольної і експериментальної груп після експерименту (таблиця 1.) показав, що статистично достовірні відмінності в показниках, які характеризують спеціальну фізичну підготовленість дзюдоїстів контрольної і експериментальної груп після експерименту, спостерігаються у всіх тестах у борців всіх вагових груп, при цьому найбільш високі відмінності в прирості відзначені в тесті «Кидки манекена за 30 секунд» (19,1-29%).

Таблиця 1.

Порівняльний аналіз спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів контрольної і експериментальної груп після експерименту

показники	вагова група	результати СФП			
		Експер. група $X \pm \sigma$	Контр. група $X \pm \sigma$	$\pm \Delta$	$\Delta\%$
Кидки манекена за 30 секунд (кількість разів)	Легка вага	12,9 \pm 1,8	10,0 \pm 1,8	2,9	29,0 *
	Середня вага	13,1 \pm 1,5	11,0 \pm 1,5	2,1	19,1 *
	Важка вага	9,8 \pm 0,8	8,0 \pm 0,8	1,8	22,5 *
Кидки манекена за 3 хвилини (кількість разів)	Легка вага	28,5 \pm 2,2	24,4 \pm 1,8	4,1	16,8 *
	Середня вага	30,4 \pm 2,6	28,3 \pm 1,1	2,1	7,4 *
	Важка вага	24,0 \pm 2,0	21,8 \pm 2,0	2,2	10,1 *
Безперервне виконання учи-комі 30 раз (с)	Легка вага	19,7 \pm 1,1	22,1 \pm 1,1	2,4	12,2 *
	Середня вага	20,8 \pm 1,5	22,4 \pm 1,5	1,6	7,7 *
	Важка вага	25,2 \pm 1,2	28,0 \pm 2,0	2,8	11,1 *

SJF-Test (ум.од.)	Легка вага	1,24 ± 0,08	1,33 ± 0,11	0,09	7,3 *
	Середня вага	1,29 ± 0,13	1,52 ± 0,20	0,23	17,8 *
	Важка вага	1,51 ± 0,20	1,69 ± 0,30	0,18	11,9

Наступним логічним кроком у визначенні ефективності методики диференціювання засобів техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних вагових груп став аналіз змін результатів техніко-тактичної підготовленості спортсменів.

Аналіз змін результатів техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів різних вагових груп показав, що у дзюдоїстів контрольної групи були зафіксовані статистично достовірні прирости результатів ($p < 0,05$) в наступних показниках: «Активність» («легка вага» - 15,3%, «середня вага» - 10,7%, «важка вага» - 13,6%), «Надійність атакуючих дій» («середня вага» - 3%, «важка вага» - 3,8%), «Результативність» («важка вага» - 4,5%), «комбінаційну» («середня вага» - 10,8%, «важка вага» - 9,1%), «Загальна варіативність» («середня вага» - 11,5%, «важка вага» - 5,3%), «Ефективна варіативність» («середня вага» - 3,9%, «важка вага» - 4,2%). Зміни інших результатів в показниках техніко-тактичної підготовки виявилися статистично недостовірними ($p > 0,05$).

Порівняльний аналіз показників техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів контрольної і експериментальної груп після закінчення експерименту (таблиця 2.) дозволяє констатувати достовірне поліпшення результатів в більшості показників борців всіх вагових груп.

Таблиця 2.

Порівняльний аналіз показників техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів контрольної і експериментальної груп після експерименту

показники	вагова група	результати ТТП			
		Експер. група $X \pm \sigma$	Контр. група $X \pm \sigma$	$\pm \Delta$	$\Delta\%$
Активність (А), к-ть атак в хвилину	Легка вага	4,0 ± 1,1	3,0 ± 1,1	1,0	33,3 *
	Середня вага	3,6 ± 0,4	3,1 ± 0,7	0,5	16,1 *

	Важка вага	2,5 ± 0,4	2,5 ± 1,2	0,0	0
Надійність атакуючих дій (На),%	Легка вага	36 ± 4,4	33 ± 4,1	3,0	9,1 *
	Середня вага	38 ± 4,1	34 ± 3,7	4,0	11,8 *
	Важка вага	31 ± 3,5	27 ± 1,6	4,0	14,8 *
Надійність захисту (Нз), %	Легка вага	86 ± 4,4	80 ± 5,5	6,0	7,5 *
	Середня вага	84 ± 4,1	79 ± 3,7	5,0	6,3 *
	Важка вага	92 ± 3,5	84 ± 2,6	8,0	9,5 *
Результативність (Р), бали	Легка вага	9,2 ± 0,5	7,5 ± 0,4	1,7	22,7 *
	Середня вага	8,9 ± 1,5	7,4 ± 0,5	1,5	20,3 *
	Важка вага	8,7 ± 1,3	6,9 ± 0,3	1,8	26,1 *
Комбінаційність (К),%	Легка вага	52 ± 3,7	41 ± 2,2	11,0	26,8 *
	Середня вага	50 ± 4,4	41 ± 1,8	9,0	21,9 *
	Важка вага	46 ± 4,3	36 ± 2,2	10,0	27,8 *
Загальна варіативність (У), к-ть класиф. груп прийомів	Легка вага	9,7 ± 2,6	6,4 ± 1,5	3,3	51,6 *
	Середня вага	10 ± 1,8	6,8 ± 1,5	3,2	47,0 *
	Важка вага	8,7 ± 1,6	6,0 ± 1,5	2,7	45,0 *
Ефективна варіативність (Ве), к-ть класиф. груп прийомів	Легка вага	8,8 ± 1,1	5,7 ± 1,1	3,1	54,4 *
	Середня вага	8,5 ± 1,1	5,3 ± 1,1	3,2	60,4 *
	Важка вага	6,8 ± 1,6	5,0 ± 1,6	1,8	36,0 *

Аналіз результатів тестування показників темпу ведення змагального поєдинку виявив, що у дзюдоїстів як експериментальної, так і контрольної груп були зафіксовані позитивні зміни в усіх показниках.

У дзюдоїстів експериментальної групи були зафіксовані статистично достовірні прирости результатів до початкового рівня підготовленості ($p < 0,05$) в наступних показниках: «Загальний темп» («легка вага» - 31,5%, «середня вага» - 38,9%, «важка вага» - 37,5%), «Моторний темп» («легка вага» - 36%, «середня вага» - 33,3%, «важка вага» - 38,1%), «Темп прийняття рішення» («легка вага» - 28%, «середня вага» - 26,3%, «важка вага» - 24,6%).

Тоді як в контрольній групі статистично достовірні зміни в цих же показниках виявилися не такими значними, порівняно з борцями експериментальної групи: «Загальний темп» («легка вага» - 11,8%, «середня

вага» - 6,2%, «важка вага» - 13,3%), «Моторний темп» («легка вага» - 4,3%, «середня вага» - 4,5%, «важка вага» - 5,3%), «Темп прийняття рішення» («середня вага» - 4,1%). Решта зафіксованих результатів в показниках темпу ведення змагального поєдинку виявилися статистично недостовірними ($p > 0,05$).

Порівняльний аналіз показників темпу ведення змагального поєдинку дзюдоїстів контрольної і експериментальної груп, після закінчення педагогічного експерименту (таблиця 3.), дозволив виявити значну перевагу ($p < 0,05$) результатів спортсменів експериментальної групи за всіма показниками в усіх вагових групах.

Таблиця 3.

Порівняльний аналіз показників техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів контрольної і експериментальної груп після експерименту

показники	вагова група	результати ТГП			
		Експер. група $X \pm \sigma$	Контр. група $X \pm \sigma$	$\pm \Delta$	$\Delta\%$
Активність (А), к-ть атак в хвилину	Легка вага	4,0 ± 1,1	3,0 ± 1,1	1,0	33,3 *
	Середня вага	3,6 ± 0,4	3,1 ± 0,7	0,5	16,1 *
	Важка вага	2,5 ± 0,4	2,5 ± 1,2	0,0	0
Надійність атакуючих дій (На),%	Легка вага	36 ± 4,4	33 ± 4,1	3,0	9,1 *
	Середня вага	38 ± 4,1	34 ± 3,7	4,0	11,8 *
	Важка вага	31 ± 3,5	27 ± 1,6	4,0	14,8 *
Надійність захисту (Нз),%	Легка вага	86 ± 4,4	80 ± 5,5	6,0	7,5 *
	Середня вага	84 ± 4,1	79 ± 3,7	5,0	6,3 *
	Важка вага	92 ± 3,5	84 ± 2,6	8,0	9,5 *
Результативність (Р), бали	Легка вага	9,2 ± 0,5	7,5 ± 0,4	1,7	22,7 *
	Середня вага	8,9 ± 1,5	7,4 ± 0,5	1,5	20,3 *
	Важка вага	8,7 ± 1,3	6,9 ± 0,3	1,8	26,1 *
Комбінаційність (К),%	Легка вага	52 ± 3,7	41 ± 2,2	11,0	26,8 *
	Середня вага	50 ± 4,4	41 ± 1,8	9,0	21,9 *
	Важка вага	46 ± 4,3	36 ± 2,2	10,0	27,8 *
Загальна варіативність (У), к-ть класиф. груп прийомів	Легка вага	9,7 ± 2,6	6,4 ± 1,5	3,3	51,6 *
	Середня вага	10 ± 1,8	6,8 ± 1,5	3,2	47,0 *
	Важка вага	8,7 ± 1,6	6,0 ± 1,5	2,7	45,0 *
Ефективна варіативність (Ве), к-ть класиф. груп прийомів	Легка вага	8,8 ± 1,1	5,7 ± 1,1	3,1	54,4 *
	Середня вага	8,5 ± 1,1	5,3 ± 1,1	3,2	60,4 *
	Важка вага	6,8 ± 1,6	5,0 ± 1,6	1,8	36,0 *

На підставі отриманих результатів досліджень можна вважати, що виявлені, в ході педагогічного експерименту, зміни показників спеціальної фізичної підготовленості, техніко тактичної підготовленості, кваліфікаційного рівня і результативності змагальної діяльності підтверджують ефективність методики диференціювання засобів техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-юніорів різних вагових груп.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз показав, що в даний час в боротьбі дзюдо, в процесі вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів, застосовується диференційований підхід, що характеризується поділом дзюдоїстів в залежності від їх вагової групи: «легка вага», «середня вага», «важка вага». Разом з тим, мало вивченим залишається проблема вдосконалення техніко-тактичної майстерності з урахуванням специфіки змагальної діяльності дзюдоїстів різних вагових категорій.

2. Виявлено, що дзюдоїсти різних вагових категорій мають неоднаковий рівень показників спеціальної фізичної підготовленості. Так, представники легкої ваги мають більш високі результати в порівнянні з представниками інших вагових груп в безперервному тридцятикратному виконанні учи-комі (22,6 с.) І в SJFT - тесті (1,35 ум. од.). Дзюдоїсти середніх вагових категорій перевершують «легковаговиків» і «важковаговиків» в кидках борцівського манекена за 30 секунд (10,1 раз) і за 3 хвилини (27,3 раз). «Важковаговики» мають незначну перевагу результатів в інтегруючому SJFT - тесті (1,77 ум. од.) в порівнянні з «легковаговиками» і «середньоваговиками», проте в інших тестах їх результати виявилися значно нижче.

3. Аналіз змагальної діяльності дозволив виявити типологічні особливості в застосуванні техніки прийомів дзюдоїстами різних вагових груп. Встановлено, що дзюдоїсти-легковаговики в змагальних умовах, переважно застосовували такі прийоми, як «кидок через спину з колін» -17,6%, «бічна підніжка» - 8,5%, «передня підніжка» - 8,2%, "посадка" - 8,2%, «підсікання зсередини» - 7,8 %,

«зачіп зсередини» - 9,3%, «кидок через голову» - 9,6%. Дзюдоїсти середньої ваги в основному використовували техніку прийомів: «підхоплення під одну ногу» - 11,4%, «кидок через груди» - 9,2%, «кидок через стегно» - 10,6%, «кидок через спину зі стійки» - 11,2%, «передня підніжка» - 9,1%, « задня підніжка » - 9,3%. Дзюдоїсти важкої вагової категорії в основному застосовували такі прийоми, як «кидок захопленням руки під плече» - 31,7%, «кидок через стегно» - 11,5%, «задня підніжка» - 10,3%, «підхоплення (під одну і під дві ноги)» - 10,5%.

4. Реалізація тренувальних завдань у навчально-тренувальному процесі повинна здійснюватися за допомогою спеціальних умов, які моделюють змагальну діяльність дзюдоїстів легких, середніх і важких вагових груп, до яких були віднесені: 1) формування техніки коронних прийомів дзюдоїстів різних вагових груп; 2) вдосконалення техніки коронних прийомів без опору і в умовах неповного опору партнера; 3) вдосконалення техніки коронних кидків в різних умовах тренувальних сутичок.

5. Результати педагогічного експерименту показали, що підвищення ефективності техніко-тактичної підготовленості у дзюдоїстів експериментальної групи відбулося за рахунок високих приростів таких показників як «активність», «надійність атакуючих дій», «надійність захисту», «результативність», «комбінаційність».

Перспективою дослідження є використання в тренувальному процесі дзюдоїстів, на етапі вдосконалення спортивної майстерності методики, заснованої на диференціюванні засобів техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних вагових груп, що враховує типологічні особливості виконання техніки прийомів «легковаговиками», «середньоваговиками» і «важковаговиками», забезпечить підвищення результативності змагальної діяльності та показників кваліфікаційного рівня.

АНОТАЦІЇ

Лешукова О.О. Індивідуалізація параметрів техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних вагових категорій. – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2020.

Магістерська робота присвячена питанню індивідуалізації параметрів техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних вагових категорій.

Теоретично обґрунтовано, розроблено і експериментально перевірено ефективність методики диференціювання засобів техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних вагових груп на етапі вдосконалення спортивної майстерності.

Виконано порівняльний аналіз показників спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів різних вагових груп. Проаналізовано зміну рівня показників спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів різних вагових груп та зміни результатів техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів різних вагових груп.

Lieshukova O.O. Individualization of parameters of technical and tactical training of judoists of different weight categories. – With the rights of manuscript.

Master's degree work in specialty 017 «Physical education and sports». – Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2020.

The master's degree work is devoted to the issue of individualization of parameters of technical and tactical training of judoists of different weight categories.

It is theoretically grounded, developed and experimentally tested the effectiveness of the method of differentiation of technical and tactical training of judo players of different weight groups at the stage of improvement of sports skills.

The comparative analysis of indicators of special physical and technical-tactical preparedness of judoists of different weight groups is made. Changes in the level of indicators of special physical preparedness of judoists of different weight groups and changes in the results of technical and tactical training of judoists of different weight groups are analyzed.