

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**«МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОЙ
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ»**

АВТОРЕФЕРАТ

студента 4 курса 416 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Воронкова Сергея Павловича

Научный руководитель

старший преподаватель

подпись, дата

П.А. Андюков

Зав. кафедрой

доцент, кандидат медицинских наук

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2016

ВВЕДЕНИЕ

Совершенствование подготовки спортсменов-единоборцев осуществляется в основном за счет повышения физической и технико--тактической подготовки.

Спортивное мастерство спортсменов-единоборцев может повышаться посредством совершенствования предсоревновательной подготовки на основе изучения структуры соревновательной деятельности вероятных соперников и построения индивидуализированных вариантов предсоревновательной подготовки спортсменов. Данный резерв повышения спортивного мастерства не был предметом исследований специалистов по спортивным единоборствам и, на наш взгляд, может дать положительные результаты.

Предсоревновательная подготовка спортсменов, в том числе дзюдоистов, изучали ряд ученых. В этих исследованиях представлены результаты, свидетельствующие о возможности повышения результативности соревновательной деятельности. Однако рассмотрение структуры соревновательной деятельности вероятных соперников в борьбе дзюдо и построение на этой основе предсоревновательной подготовки дзюдоистов остаются проблемными.

Проведенный анализ специальной литературы указывает на необходимость научного поиска направлений совершенствования предсоревновательной подготовки дзюдоистов. Решение этого вопроса для теории и методики дзюдо позволит представить новое решение задачи предсоревновательной подготовки дзюдоистов, что свидетельствует об актуальности проблемы. Соревновательную деятельность дзюдоиста мы ограничиваем рамками соревновательной схватки.

Теоретический анализ состояния предсоревновательной подготовки дзюдоистов и результаты наших наблюдений за тактикой и поведением спортсменов на соревнованиях выявили противоречие между

необходимостью управления предсоревновательной подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов с учетом структуры соревновательной деятельности вероятных соперников и неразработанностью данного вопроса в теории спортивной тренировки, и в частности в теории и методике борьбы дзюдо.

Проблема исследования: разработка индивидуализированных вариантов предсоревновательной подготовки высококвалифицированных дзюдоистов, построенной на основе изучения структуры соревновательной деятельности вероятных соперников в сопоставлении с собственной подготовленностью.

Цель исследования заключалась в разработке и экспериментальном обосновании индивидуализированных вариантов предсоревновательной подготовки дзюдоистов высокой квалификации.

Объект исследования – процесс подготовки дзюдоистов высокой квалификации.

Предмет исследования – методика индивидуализированной предсоревновательной подготовки дзюдоистов высокой квалификации.

Исходя из цели и проблемы исследования, перед нами были поставлены следующие задачи исследования:

1. Изучение структуры соревновательной деятельности дзюдоистов высокой квалификации.
2. Разработка индивидуализированных вариантов предсоревновательной подготовки дзюдоистов.
3. Проверка эффективности индивидуализированных вариантов предсоревновательной подготовки в условиях педагогического эксперимента.

Нами были применены следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Опрос.

4. Педагогический эксперимент.

5. Метод математическая обработка полученных результатов.

Рабочая гипотеза: предполагается, что результативность соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов повысится, если в тренировочный процесс включить индивидуализированную программу предсоревновательной подготовки, разработанную на основе анализа структуры соревновательной деятельности вероятных соперников и собственной структуры и подготовленности.

Структура и объем впускной квалификационной работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, 2-х глав (теоретической и экспериментальной), заключения, списка использованной литературы в количестве 39 источников и приложения. Работа проиллюстрирована таблицами.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

История дзюдо насчитывает сотни лет. Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятий дзюдо — улучшить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Дзюдо относится к видам спорта, в которых, несмотря на лимитированное регламентом время поединка, возможно ускоренное достижение победы над соперником. Спортивный результат в дзюдо является количественной мерой итогов соревновательной деятельности спортсменов.

Соревнования в дзюдо — огромный стимул спортивного совершенствования для занимающихся, средство проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера. Соревнования

дзюдоистов — часть процесса спортивной подготовки. Они решают ряд задач: приучают к противоборству, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект.

Соревновательная деятельность в дзюдо предусматривает демонстрацию и оценку возможностей участников соревнований в соответствии с правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательного противоборства и качественной оценкой результатов. Исследование соревновательной деятельности, проведенное среди юных дзюдоистов (2 и 1 юношеского разряда), показало, что у этого контингента испытуемых результативность соревновательной деятельности находится в пределах 0,14-0,18 (максимальное значение 1) и зависит от квалификации соперника: чем она ниже, тем выше результативность дзюдоиста.

Педагогический анализ содержания и результатов соревновательной деятельности дзюдоистов необходим для того, чтобы:

- определить общую стратегию подготовки — выбор средств, методов тренировки, параметров тренировочных нагрузок;
- объективизировать спортивный результат в конкретном соревновании для быстрого выявления причин успеха или неуспеха;
- внести своевременные коррективы в планы подготовки;
- повысить эффективность тактической подготовки, оптимизировать выбор тактического плана выступления в конкретном соревновании;
- моделировать в учебно-тренировочном процессе условия реальных соревнований.

Соревновательная деятельность дзюдоистов оказывает значительное влияние на их организм. Это связано с экстремальными двигательными режимами противоборства (максимальная скорость движений и действий; проявление максимальной силы и выносливости; координационная сложность движений и др.) и с нервно-эмоциональными напряжениями, стрессовыми воздействиями, связанными с уровнем и характером соревнований.

У всех дзюдоистов соревновательная деятельность имеет фазовый характер. Первая фаза — предстартовая, состоит из психологической настройки и предсоревновательной разминки (она значительно отличается от тренировочной). Вторая фаза — собственно противоборство дзюдоистов, включает построенную модель технико-тактических действий, процесс соперничества и коррекцию отдельных элементов соревновательной деятельности в процессе поединков. Третья фаза — последствие, характеризует ближнее восстановление, анализ проведенного соревнования и дальнейшее восстановление организма.

В дзюдо спортивная подготовка охватывает систему соревнований, систему тренировки (усиливающую все стороны подготовленности дзюдоистов) и дополнительные факторы повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (система восстановления и повышения работоспособности и другие).

Под структурой соревновательной деятельности понимается совокупность технико-тактических действий дзюдоиста, используемых при ведении схватки, их последовательность и частоту применения. Выявление структуры соревновательной деятельности дзюдоистов осуществлялось посредством:

- проведения видео и фотосъемки чемпионата Саратовской области по дзюдо 2015 г. и анализа полученных результатов;
- опроса дзюдоистов.

Для проведения анализа была разработана анкета, с помощью которой было опрошено 20 дзюдоистов высокой квалификации. В исследовании приняли участие 5 тренеров по дзюдо. Анализ результатов исследования позволил представить структуру соревновательной деятельности дзюдоистов высокой квалификации. Обработка материалов опроса позволила выявить состав технико-тактических действий, используемых дзюдоистами в соревновательной схватке.

Анализируя используемые в борьбе варианты тактик, следует отметить, что дзюдоисты используют атакующую, оборонительную и контратакующую тактики в различных частях схватки. Атакующий вариант применяется всеми дзюдоистами, однако какой-либо тенденции ее использования не наблюдается. В первой трети схватки данный вариант применяют 32% опрошенных; во второй трети – 38%; в третьей трети – 30%.

Результатом сбора информации о вероятных соперниках является индивидуальная карта предстоящего соперника, на основе которой строится структура соревновательной деятельности дзюдоиста. На основе индивидуальной карты вероятного соперника были разработаны индивидуализированные варианты структуры соревновательной деятельности дзюдоиста, по которым осуществлялась предсоревновательная подготовка дзюдоистов экспериментальной группы.

Для проверки эффективности индивидуализированных программ предсоревновательной подготовки дзюдоистов, разработанных на основе анализа структуры соревновательной деятельности вероятных соперников и собственной структуры и подготовленности, был проведен педагогический эксперимент. Анализировались 5 схваток последних соревнований.

По всем регистрируемым показателям, характеризующим соревновательную деятельность дзюдоистов, достоверных различий экспериментальной и контрольной групп не обнаружено, за исключением разнообразия применяемых в борьбе действий, что свидетельствует об идентичности групп. Со спортсменами контрольной группы применялась общепринятая в теории и методике дзюдо предсоревновательная подготовка. Со спортсменами экспериментальной группы в процессе каждого предсоревновательного мезоцикла проводилась работа по формированию у дзюдоистов структуры соревновательной деятельности на основе изучения структуры соревновательной деятельности вероятных соперников. При этом велись тренировки схваток с партнерами, имитирующих структуру соревновательной деятельности вероятных соперников.

Проведение соревновательных схваток спортсменов экспериментальной группы снималось на видеокамеру, и проводился анализ каждой соревновательной схватки с нахождением причин удачного ведения борьбы и причин неудачи. По результатам анализа уточнялась структура соревновательной деятельности дзюдоиста.

Анализируя динамику соревновательной деятельности дзюдоистов экспериментальной группы в течение эксперимента, отметим следующее. Наблюдается положительная динамика в увеличении числа попыток выполнить технико-тактические действия и количества выполненных (оцененных) действий. Существенно ($P < 0,05$) повысилось качество оцениваемых действий.

Вариативность тактики, применяемой борцом в схватках, характеризует тактическое мастерство спортсмена. В ходе эксперимента наблюдалось усиление вариативности тактики. Повышение технико-тактического мастерства дзюдоистов сказалось на результатах соревновательной деятельности: возросло число побед и снизилось количество поражений.

Анализируя показатели, характеризующие соревновательную деятельность дзюдоистов контрольной группы, следует отметить их недостоверные изменения в процессе эксперимента. Сравнительный анализ показателей, характеризующих соревновательную деятельность дзюдоистов контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента, показал существенное повышение всех показателей в экспериментальной группе ($P < 0,05-0,001$), кроме разнообразия (объема) технических действий.

По окончании педагогического эксперимента уровень тактической и психологической подготовленности дзюдоистов экспериментальной группы намного выше, чем в контрольной, и характеризуется как высокий. Эмоциональное состояние также более благоприятное в экспериментальной группе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1. Нами была изучена структура соревновательной деятельности дзюдоистов высокой квалификации.

Структура соревновательной деятельности дзюдоистов имеет ярко выраженный индивидуализированный характер по количеству и качеству проведенных технико-тактических действий. Анализируя используемые в борьбе варианты тактик, следует отметить, что дзюдоисты используют атакующую, оборонительную и контратакующую тактики в различных частях схватки. Атакующий вариант применяется всеми дзюдоистами, однако какой-либо тенденции ее использования не наблюдается. В первой трети схватки данный вариант применяют 32% опрошенных; во второй трети – 38%; в третьей трети – 30%.

Таким образом, выявлена структура соревновательной деятельности дзюдоистов высокой квалификации, включающая предпочитаемый вариант тактики и комплекс технико-тактических действий (в среднем 8 ТТД). Значительную часть времени соревновательной схватки занимают маневрирование и взятие своего захвата.

2. Также на основе изучения структуры соревновательной схватки вероятного соперника были разработаны индивидуализированные варианты предсоревновательной подготовки дзюдоистов.

Проведение соревновательных схваток спортсменов экспериментальной группы снималось на видеокамеру, и проводился анализ каждой соревновательной схватки с нахождением причин удачного ведения борьбы и причин неудачи. По результатам анализа уточнялась структура соревновательной деятельности дзюдоиста.

3. На заключительном этапе была проведена проверка эффективности индивидуализированных вариантов предсоревновательной подготовки в условиях педагогического эксперимента.

В ходе эксперимента наблюдалось усиление вариативности тактики. Повышение технико-тактического мастерства дзюдоистов сказалось на результатах соревновательной деятельности: возросло число побед и снизилось количество поражений.

Анализ результатов выступления на соревнованиях дзюдоистов экспериментальной группы показал значительное их преимущество по сравнению со спортсменами контрольной группы, что позволяет рекомендовать данную методику предсоревновательной подготовки.