

Министерство образования и науки Российской Федерации

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ
СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Билобрицкого Виктора Александровича

Научный руководитель

доцент

_____ В.Н. Мишагин

подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин

подпись, дата

Саратов 2017

Введение. Актуальность и необходимость данного исследования заключается в том, что на протяжении последних десятилетий в нашей стране наблюдается широкое развитие дзюдо, как одного из вида единоборств. В настоящее время, как показывает практика, подготовка дзюдоистов осуществляется на основе положений теории спорта и спортивных единоборств. Уже с раннего возраста дзюдоисты начинают свою спортивную деятельность в рамках соревнований.

Как показал анализ специальной литературы, главным является вопрос влияния занятий дзюдо на физическое развитие спортсменов среднего школьного возраста. Это работы Зекрина Ф.Х., Чевычелова Д.А., Лопатиной А.Б., Яковлева А.С. и Викулова А.Д., Соляновой И.А. и Дахновского В.С., Филиппова М.В. и других [1], [2], [3], [4], [5], [6]. Занятия дзюдо повышают физическую подготовленность спортсменов, а также положительно влияют на рост и развитие организма.

Это говорит о том, что физическая подготовка играет важную роль в развитии физических способностей, в укреплении и сохранении здоровья, в повышении функциональных возможностей организма у дзюдоистов среднего школьного возраста, а также у школьников, не занимающихся данным видом спорта. Именно поэтому, физической подготовке уделяется особое внимание.

Проблема исследования заключается в том, что особенности физической подготовки дзюдоистов среднего школьного возраста недостаточно изучены и требуют подробного их рассмотрения.

Объект исследования – процесс, направленный на улучшение физической подготовки дзюдоистов.

Предмет исследования – дети среднего школьного возраста, занимающиеся в спортивной секции дзюдо.

Цель исследования – раскрыть и показать все особенности физической подготовки дзюдоистов среднего школьного возраста, выяснить её роль, и предложить решение проблем, связанных с ней.

Гипотеза исследования: физическая подготовка дзюдоистов среднего школьного возраста будет более эффективной, если при подготовке учитывать индивидуальные особенности молодого организма и требования соревновательной деятельности.

Для реализации цели были поставлены и решены следующие задачи:

1. На основе теоретического анализа исторической, спортивной и педагогической литературы, обобщения опыта тренеров-преподавателей школ и спортивных секций охарактеризовать особенности основной физической подготовки дзюдоистов среднего школьного возраста по следующим видам физических способностей: силовые, скоростные, координационные способности, выносливость и гибкость.

2. Разработать план-конспект тренировочного занятия по дзюдо в средней группе.

3. Провести исследование с целью определения эффективности игрового метода в тренировке дзюдоистов среднего школьного возраста.

Методы исследования: анализ специальной литературы; проведение наблюдения, тестирования и эксперимента.

Структура работы: титульный лист; введение; две главы («Физическая подготовка дзюдоистов детско-юношеского возраста»; «Решение некоторых проблем физической подготовки дзюдоистов детско-юношеского возраста»); заключение; список использованных источников.

Основное содержание работы. Первая глава «Анатомо-физиологические особенности дзюдоистов среднего школьного возраста» посвящена решению первой задачи бакалаврской работы. Проанализировав историческую, спортивную и педагогическую литературу и обобщив опыт тренеров-преподавателей школ и спортивных секций, были охарактеризованы особенности физической подготовки дзюдоистов среднего

школьного возраста. Также было выяснено, что в зависимости от того, на каком этапе находится спортсмен: этап предварительной подготовки или же этап начальной спортивной специализации, будет меняться тренировочный процесс, физическая подготовка, и тренер-преподаватель будет учитывать уже индивидуальные особенности данного возраста.

Проведя анализ особенностей скоростно-силовой подготовки дзюдоистов детско-юношеского возраста, был сделан вывод о том, что развитие скоростных и силовых способностей является одним из реальных путей совершенствования основной физической подготовки дзюдоистов. И в качестве средств повышения скоростных и силовых качеств могут использоваться особые специальные упражнения, направленные на скоростно-силовую подготовку (штанга, тренировки на ковре). Можно отметить, что на этапе подготовки к соревнованиям в достаточном объеме (более 5%) используются занятия по скоростной и силовой подготовке. Также для повышения уровня скоростно-силовых способностей можно включать в тренировочные уроки спортивные игры с элементами взаимодействий, например, такие как гандбол, футбол, баскетбол и другие.

Изучив особенности развития выносливости дзюдоистов, был выяснено, что тренеру-преподавателю следует учитывать возможность развития в одном занятии скоростной и силовой выносливости. Повышение уровня скоростной выносливости возможно сочетать с работой над координацией движений и гибкостью. Положительный эффект достигается при совершенствовании техники дзюдо и развитии скоростной выносливости. А что касается координационных способностей дзюдоистов, то их можно развивать при помощи различных упражнений, но необходимо знать в какие возрастные периоды данное упражнение будет наиболее эффективно, следует также учитывать индивидуальные способности и возможности спортсменов. В процессе повышения координационных способностей у дзюдоистов следует также избегать следующих методических ошибок: применение однообразных упражнений,

несоответствие сложности упражнения уровню подготовленности занимающихся. Поскольку, координационные способности дзюдоистов проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все недостатки в организации или в методике развития других качеств могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

Анализ особенностей развития гибкости у дзюдоистов вывел ряд методических ошибок, которые тренеру-преподавателю следует избегать:

- проведение занятия на фоне утомления;
- недостаточное разогревание организма;
- между упражнениями большие интервалы пассивного отдыха;
- повышенный тонус мышц;
- чрезмерные дополнительные отягощения;
- резкое увеличение амплитуды движений.

Таким образом, основная физическая подготовка дзюдоистов среднего школьного возраста играет важную роль в спортивной деятельности, и требует достаточного внимания, и тренеру-преподавателю необходимо прикладывать немалые усилия для того, чтобы процесс развития способностей спортсменов был наиболее эффективным.

Во второй главе «Педагогическое исследование» представлен разработанный план-конспект тренировочного занятия по дзюдо в средней группе по теме: «Совершенствование основной физической подготовки с применением игрового метода», который демонстрирует включение игрового метода в учебно-тренировочный процесс дзюдоистов. Разработанный план-конспект демонстрирует включение игрового метода в учебно-тренировочный процесс дзюдоистов средней группы. Проводя тренировочные занятия в средней группе, тренеру-преподавателю следует не забывать периодически использовать подвижные игры, а также упражнения игрового характера.

Также во второй главе представлено исследование, посвящённое проверке эффективности игрового метода в тренировке дзюдоистов среднего школьного возраста. Результаты проведённого исследования представлены в Таблице 1.

Таблица 1 – Результаты диагностики физической подготовки дзюдоистов на этапах исследования

Показатели	Группы	Начало исследования		Конец исследования		Достоверность различий	
		Статистические показатели				$U_{эмп}$	Зона
		\bar{x}	Ранг	\bar{x}	Ранг		
Подтягивание, кол-во раз	КГ	4,0	71	5,5	139	16	значимости
	ЭГ	4,1	67	6,0	143	12	значимости
Наклон вперёд, см	КГ	4,1	81	5,0	129	26	неопределённости
	ЭГ	4,1	80,5	5,2	129,5	25,5	неопределённости
Бег 30 м, с	КГ	6,20	128,5	5,80	81,5	26,5	неопределённости
	ЭГ	6,19	132,5	5,7	77,5	22,5	неопределённости
Бег 1000 м, с	КГ	343	122,5	337	87,5	32,5	незначимости
	ЭГ	342,9	124	336	86	31	незначимости
Челночный бег 3x10, с	КГ	9,49	136	9,30	74	19	значимости
	ЭГ	9,49	146	9,25	64	9	значимости
Прыжок в длину с места, см	КГ	143,3	75	151	185	20	неопределённости
	ЭГ	143	71,5	152	138,5	16,5	значимости

Также по каждому показателю все изменения представлены более подробно на диаграммах, в результате чего получены следующие выводы.

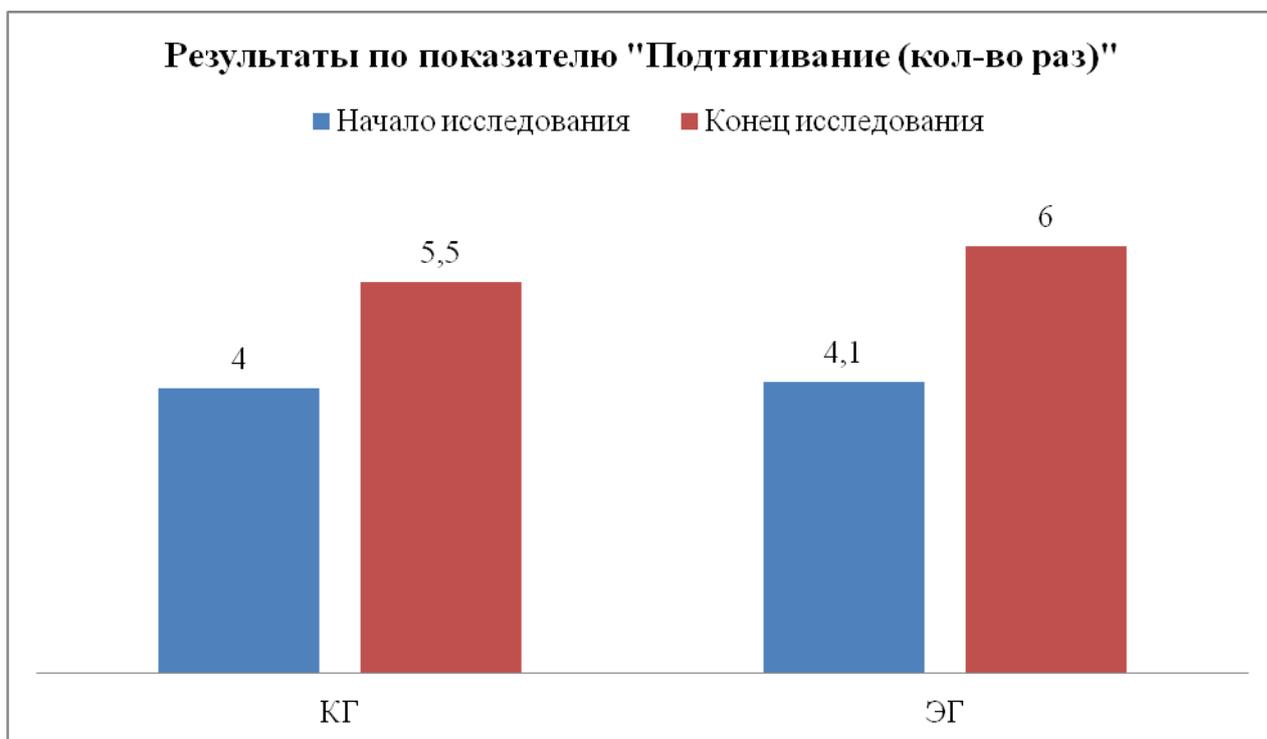


Диаграмма 1 – Результаты по показателю «Подтягивание»

Из диаграммы 1 видно, что в обеих группа произошли значительные изменения по показателю «Подтягивание». Так в контрольной группе показатели достоверно увеличились на 37,5%, а в экспериментальной группе на 46%, тем самым превысив показатели спортсменов контрольной группы на 8,5%. Полученные данные также попали в зону значимости, что говорит о достоверности различий между КГ и ЭГ.

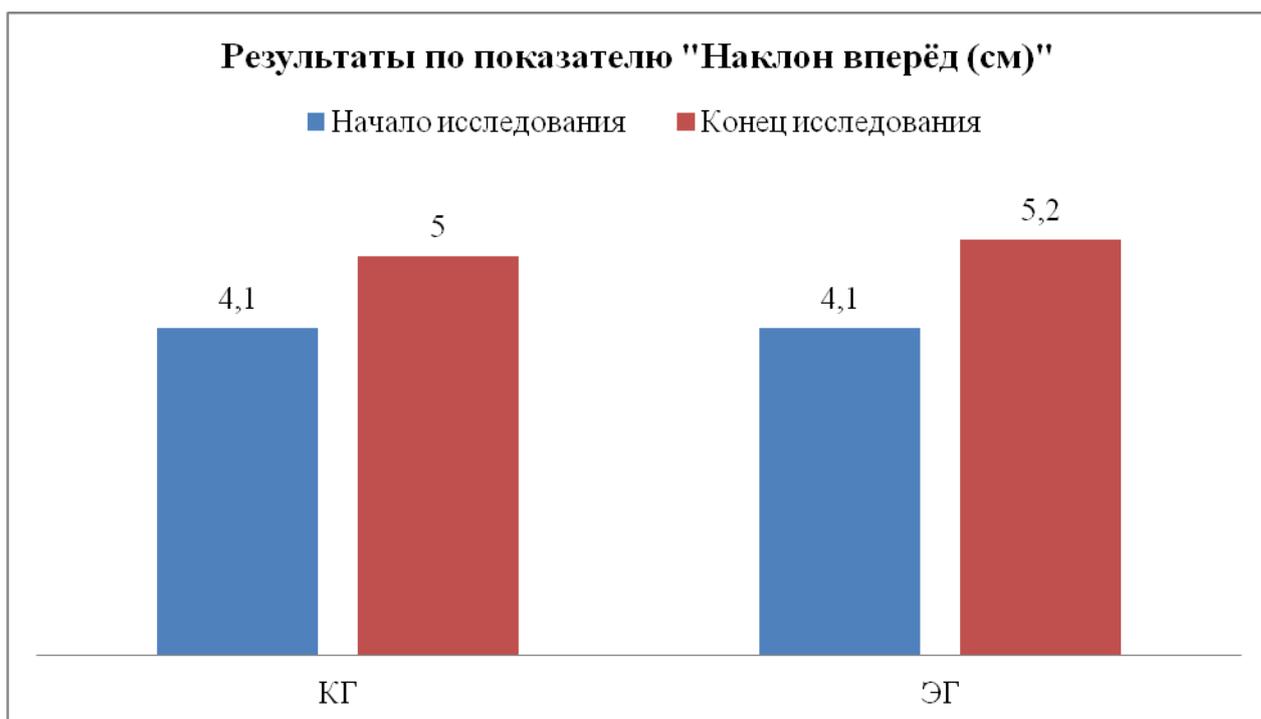


Диаграмма 2 – Результаты по показателю «Наклон вперед»

Также значительное увеличение произошло по показателю «Наклон вперед» (Диаграмма 2): в контрольной группе показатели увеличились на 22%, а в экспериментальной группе на 27%, что показывает большее увеличение показателей в экспериментальной группе (на 5%).

Незначительные изменения произошли по показателям «Бег, 30 м» и «Бег, 1000 м». Это говорит о том, что применение в тренировочном процессе игрового метода, оказало небольшое влияние на улучшение скоростной подготовки дзюдоистов.

Результаты по показателю «Челночный бег 3×10» (Диаграмма 3) следующие: на 2% улучшились показатели в контрольной группе и на 2,6% в экспериментальной группе. Полученные данные попали в зону

значимости, откуда следует, что имеются различия в двух группах, что свидетельствует о том, что игровой метод положительно сказался на улучшении координационных способностей дзюдоистов.

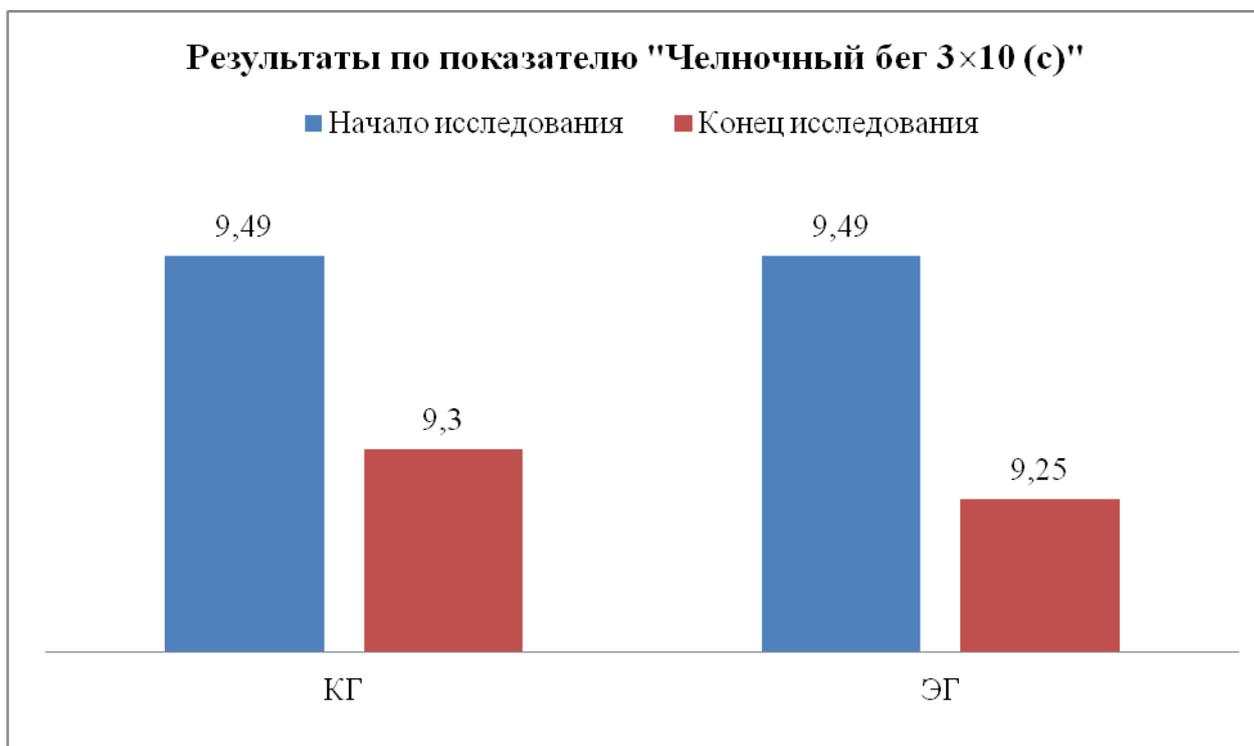


Диаграмма 3 – Результаты по показателю «Челночный бег 3×10»

Что касается последнего показателя «Прыжок в длину с места» (Диаграмма 4), то изменения следующие: в контрольной группе показатели достоверно увеличились на 37,5%, а в экспериментальной на 46,3%, что говорит о том, что на 8,8% полученные результаты в ЭГ превосходят результаты КГ.

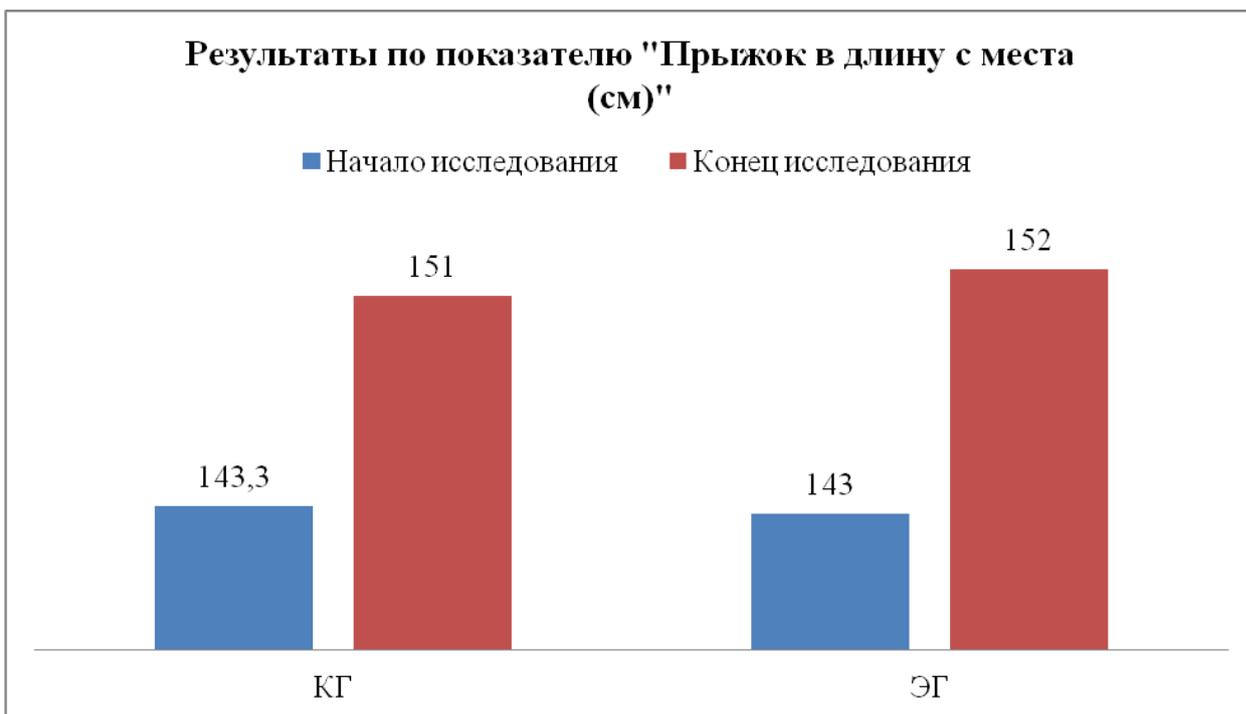


Диаграмма 4 – Результаты по показателю «Прыжок в длину с места»

Анализ полученных результатов показал, что вне зависимости от одновременного увеличения показателей в обеих группах, наибольшее увеличение всё равно приходится на экспериментальную группу.

Полученные результаты говорят о том, что включение в тренировочный процесс упражнений игрового характера, а также специально подобранных подвижных игр и всё это с элементами единоборств, способствует наибольшей двигательной активизации дзюдоистов младшей группы, а значит, повышению эффективности учебно-тренировочного процесса.

Заключение. В процессе работы над бакалаврским исследованием были получены следующие теоретические и практические результаты.

1. На основе теоретического анализа исторической, спортивной и педагогической литературы, обобщения опыта тренеров-преподавателей школ и спортивных секций охарактеризованы особенности основной физической подготовки дзюдоистов среднего школьного возраста по следующим видам физических способностей: силовые, скоростные, координационные способности, выносливость и гибкость.

2. Разработан план-конспект тренировочного занятия по дзюдо в младшей группе на тему: «Совершенствование основной физической подготовки с применением игрового метода».

3. Подробно описана организация и проведение педагогического исследования, на основе которого определена эффективность игрового метода в тренировке дзюдоистов среднего школьного возраста.