

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

**«МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОК 16-17 ЛЕТ
НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 402 группы
направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Лукиной Людмилы Андреевна

Научный руководитель

доцент

_____ И.Ю. Водолагина
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Как и в другом любом виде спорта, в дзюдо одним из основных составляющих спортивного успеха является хорошая физическая подготовка. Во многом положительный исход соревновательной деятельности дзюдоисток определяется уровнем их силовой подготовленности. В свою очередь эффективная организация силовой подготовки повышает темпы роста спортивного мастерства дзюдоисток, ведь соревновательная деятельность, а именно поединок, требует от них проявления максимума силовых качеств и способностей.

Проблема исследования заключается в том, что научные работы, относящиеся к многолетней спортивной подготовке в женском дзюдо, практически отсутствуют, несмотря на то, что данный вид спорта широко распространен во всем мире и включен в программу Олимпийских игр. Не изучены вопросы силовой подготовленности дзюдоисток на разных этапах спортивной специализации и различной квалификации. Одной из проблем развития женского дзюдо является то, что большинство нормативных документов для ДЮСШ, СДЮСШОР и просто спортивных секции ориентированы на мужчин-дзюдоистов.

Объект исследования – спортивная подготовка дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования.

Предметом исследования выступили средства и методы силовой подготовки дзюдоисток 16-17 лет.

Цель исследования – доказать эффективность экспериментальной методики силовой подготовки девушек 16-17 лет, занимающихся дзюдо на этапе спортивного совершенствования.

Рабочая гипотеза исследования. Мы предположили, что спортивная подготовка дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования будет более эффективной, если в учебно-тренировочный процесс ввести специально разработанную программу упражнений, основанную на повышении интенсивности применяемых средств и методов силовой

подготовки, что в свою очередь обеспечит становление специальной силовой подготовленности дзюдоисток 16-17 лет.

В соответствии с целью, предметом и объектом исследования были сформулированы следующие **задачи**:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Определить основные средства и методы силовой подготовки в дзюдо.
3. Разработать экспериментальную методику силовой подготовки дзюдоисток 16-17 лет, основанную на повышении интенсивности применяемых средств и методов учебно-тренировочного процесса.
4. Экспериментально доказать эффективность предложенной методики силовой подготовки дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования.

В ходе проведения исследования для решения поставленных задач были использованы следующие **методы**:

- теоретический анализ литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- математическая статистика полученных результатов.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Основной педагогический эксперимент предусматривал доказательство или же опровержение выдвинутой рабочей гипотезы. В педагогическом исследовании участвовали 20 спортсменок, занимающихся дзюдо на этапе спортивного совершенствования (второй год обучения). Тренер – Сергиенко Дмитрий Николаевич. Испытуемые имели спортивную квалификацию 1 разряд и кандидат в мастера спорта.

Педагогический эксперимент проводился на базе ГБУДО «СОСДЮСШОР по дзюдо "Сокол"» г. Саратова в период с сентября

2016 года по май 2017 года.

Из числа дзюдоисток были сформированы группы: контрольная и экспериментальная по 10 человек в каждой соответственно. Комплектование групп происходило на основании равноценного распределения спортсменок по физической и функциональной подготовке.

Контрольная группа занималась по традиционной программе СОСДЮСШОР по дзюдо. А в учебно-тренировочный процесс спортсменок экспериментальной группы была внедрена разработанная методика силовой подготовки.

Представленное педагогическое исследование проводилось в несколько этапов:

1. На предварительном этапе определялись основные понятия исследования: предмет, объект, цель, рабочая гипотеза. Была выявлена актуальность и проблема исследования. В соответствии с поставленными задачами были подобраны методы исследования. На первом этапе был проведен теоретический анализ литературы, были изучены и обобщены данные относительно учебно-тренировочного процесса в женском дзюдо.
2. На следующем этапе было проведено доказательство выдвинутой рабочей гипотезы посредством использования эмпирических методов исследования. На втором этапе проводилось педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом дзюдоисток группы спортивного совершенствования. Проведенный анализ позволил установить характер построения тренировочных занятий дзюдоисток.
3. На данном этапе был проведен анализ полученных результатов педагогического наблюдения, и на его основании была разработана методика силовой подготовки дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования. На третьем этапе исследования были

сформированы группы испытуемых и проведен основной педагогический эксперимент.

4. На заключительном этапе исследования были обобщены данные педагогического эксперимента и проведен анализ результатов методом математической статистики. На четвертом этапе были сформулированы выводы относительно эффективности программы силовой подготовки дзюдоисток 16-17 лет на этапе спортивного совершенствования и завершено оформление бакалаврской работы в соответствии с требованиями.

В разработанной экспериментальной методике повышения силовой подготовки дзюдоисток 16-17 лет интенсивность ударного метода повышалась при помощи увеличения длины и высоты прыжков в разнообразных заданиях прыжковой направленности. На данном этапе подготовки использовались прыжки с небольшого разбега, в том числе на одной ноге. Метод ударных усилий на другие группы мышц применялся в ходе работы на простейших тренажерных устройствах, когда посредством гибкой связи и нескольких блоков инерция падающего груза передавалась на тренируемые мышечные группы.

В экспериментальной методике мы также использовали метод динамических усилий.

Силовая подготовка дзюдоисток экспериментальной группы в макроцикле на разных этапах имела следующую направленность:

1. Общеподготовительный период – давались упражнения на развитие силовой выносливости и собственно силовых способностей.
2. Специальноподготовительный период – проводилась работа на формирование скоростно-силовых качеств.

Представим более подробно экспериментальную методику силовой подготовки дзюдоисток 16-17 лет, основанную на повышении интенсивности применяемых средств и методов учебно-тренировочного процесса в разные

периоды макроцикла:

В начале педагогического эксперимента было проведено предварительное тестирование физических показателей дзюдоисток контрольной и экспериментальной групп.

Исходя из результатов дзюдоисток контрольной и экспериментальной групп, спортсменки на предварительной стадии тестирования не имели достоверных различий в показателях физической (силовой) подготовки.

В первом контрольном тестировании «Бег 30 метров» дзюдоистки контрольной группы показали результат 5,7 секунд, а в экспериментальной группе время пробегания отрезка 30 метров составило 5,6 секунд.

В прыжках в длину с места также наблюдается равенство показанных предварительных результатов: в контрольной группе спортсменки прыгнули на расстояние 196 см, в экспериментальной группе – 194 см.

В тестировании на определение силовых показателей мышц верхнего плечевого пояса и мышц пресса были зафиксированы следующие результаты.

В контрольной группе:

- в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» количество отжиманий в среднем по группе составило 19,4 повторения;
- в тесте «Сгибание и разгибание рук лежа на низкой перекладине в висе лежа» среднегрупповой результат составил 19,8 подтягиваний;
- в тесте «Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине» – 22,9 повторений.

В экспериментальной группе дзюдоистки на предварительном этапе тестирования показали результаты:

- в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» количество отжиманий в среднем по группе составило 19,5 повторения;
- в тесте «Сгибание и разгибание рук лежа на низкой перекладине в висе лежа» среднегрупповой результат составил 19,9 подтягиваний;
- в тесте «Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине» –

23,2 повторений.

Таким образом, исходя из результатов предварительного тестирования физических показателей дзюдоисток 16-17 лет контрольной и экспериментальной групп, можно утверждать, что испытуемые были подобраны верно и статистически достоверных различий в уровне силовой подготовки спортсменок не было выявлено.

После предварительного контрольного тестирования был проведен основной педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент ставил своей целью доказательство или опровержение эффективности предложенной экспериментальной методики силовой подготовки дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования. Для этого, после включения в учебно-тренировочный процесс спортсменок экспериментальной группы предложенных комплексов силовой подготовки, было проведено повторное тестирование и последующее сравнение показателей физической подготовки испытуемых контрольной и экспериментальной групп.

Сравнительный анализ результатов силовой подготовки спортсменок контрольной и экспериментальной групп показал значительное увеличение всех показателей в экспериментальной группе. Эффективность традиционной программы подготовки СОСДЮСШОР по дзюдо, применяемой в контрольной группе, и разработанной методики силовой подготовки, включенной в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы, оказалась различной.

В тестировании на выявление уровня силовых показателей «Метание набивного мяча» на заключительной стадии педагогического эксперимента дзюдоистки контрольной группы показали результат 7,33 метра, а спортсменки экспериментальной группы метнули снаряд дальше – на 7,98 метра.

В другом тестировании на определение силовых показателей мышц пресса «Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине»

дзюдоистки контрольной группы незначительно улучшили свои предварительные результаты. В конце исследования они показали результат 23,6 скручиваний, в то время как дзюдоистки экспериментальной группы на 3,8 повторения сделали больше – 27 скручиваний на заключительной стадии педагогического эксперимента.

Таким образом, анализ результатов силовой подготовки дзюдоисток контрольной группы показал недостоверные изменения в процессе педагогического эксперимента. В контрольной группе наблюдается положительная динамика результатов, однако, рост показателей силовой подготовки дзюдоисток не значительный по сравнению со спортсменками экспериментальной группы.

Динамика результатов во всех контрольных тестах на выявление уровня силовой подготовки спортсменки экспериментальной группы значительно превосходят своих сверстниц их контрольной группы.

Также гораздо выше величины прироста результатов в экспериментальной группе были показаны в тестированиях на определение собственно силовых способностей – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» и «Динамометрия кисти».

Наиболее низкий прирост результата в испытуемых группах был показан в контрольных тестированиях, направленных на преодоление собственного веса – «Бег 30 метров» и «Прыжок в длину с места». Тем не менее, в конце педагогического исследования показанные результаты в обоих этих тестах в экспериментальной группе оказались статистически достоверно выше по сравнению с контрольной группой.

Непосредственным подтверждением эффективности предложенной методики силовой подготовки дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования являются статистически достоверные более высокие результаты испытуемых экспериментальной группы во всех контрольных тестированиях.

Динамика показателей силовой подготовки дзюдоисток 16-17 лет экспериментальной группы по результатам педагогического эксперимента следующая:

- бег 30 метров – 5,6%;
- прыжок в длину с места – 6,1%;
- метание набивного мяча – 14,8%;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 25,6%;
- сгибание и разгибание рук лежа на низкой перекладине в висе лежа – 22,1%;
- поднимание туловища в сед из положения лежа на спине – 16,3%;
- динамометрия кисти – 22,5%;
- станова́я динамометрия – 16,5%.

Динамика показателей силовой подготовки дзюдоисток 16-17 лет контрольной группы по результатам педагогического эксперимента следующая:

- бег 30 метров – 1,7%;
- прыжок в длину с места – 1,5%;
- метание набивного мяча – 5,3%;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 8,2%;
- сгибание и разгибание рук лежа на низкой перекладине в висе лежа – 5,5%;
- поднимание туловища в сед из положения лежа на спине – 3%;
- динамометрия кисти – 4,6%;
- станова́я динамометрия – 1,9%.

Таким образом, в ходе педагогического исследования была подтверждена рабочая гипотеза, что спортивная подготовка дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования будет более эффективной, если в учебно-тренировочный процесс будет внедрена специально разработанная программа упражнений, основанная на повышении интенсивности

применяемых средств и методов силовой подготовки. В свою очередь, представленная разработанная методика обеспечила становление специальной силовой подготовленности дзюдоисток 16-17 лет экспериментальной группы. Данный факт подтверждается результатами педагогического эксперимента.