

**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

**«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ,**  
**ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 5 курса 517 группы  
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»  
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Смирнова Александра Александровича

**Научный руководитель**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Н. Мишагин

**Зав. кафедрой**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2018

## Общая характеристика работы

**Актуальность.** В последнее время дзюдо приобретает в мире все большую популярность и у мужчин, и у женщин, и детей, так как занятия данным видом единоборств благотворно влияют на организм человека. Они эффективно влияют на развитие всех двигательных способностей, функциональной выносливости организма и одновременно способствуют развитию моральных и волевых качеств характера. Дзюдо воспитывает в человеке дисциплинированность, самообладание, ответственность, коллективизм.

Обучение борьбе дзюдо – педагогический процесс, направленный на физическое, умственное и психическое совершенствование занимающихся.

Практически работающим тренерам необходимы теоретические основы формирования технико-тактических действий, теоретико-психологических обоснований подготовки юных спортсменов, рекомендации по их физической подготовке.

В нашем педагогическом исследовании мы рассматриваем **проблему** физической подготовки юных дзюдоистов.

**Цель исследования:** определить уровень развития физических качеств у юных дзюдоистов.

**Объект исследования:** процесс развития физических качеств у подростков, занимающихся дзюдо.

**Предмет исследования:** средства и методы физической подготовки в дзюдо.

**Гипотеза исследования:** борьба дзюдо оказывает благотворное влияние на развитие физических качеств занимающихся, в свою очередь физическая подготовка дзюдоиста обеспечивает реализацию технико-тактических умений в борьбе и способствует превращению этих умений в навыки соревновательной деятельности.

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

1. проанализировать существующие литературные источники методической и педагогической направленности, раскрывающей вопросы тренировки в дзюдо;
2. представить и теоретически обосновать средства и методы специальной физической подготовки борцов;
3. с помощью контрольного тестирования выявить эффективность физической подготовки юных спортсменов.

Для решения поставленных в работе задач применялись следующие **методы:**

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- математическая обработка данных;
- сравнительный анализ полученных данных.

## Аналитический обзор литературы

### *1. История развития дзюдо в России.*

Зарождение дзюдо в нашей стране связано с именем Василия Сергеевича Ощепкова, который один из немногих европейцев закончил школу дзюдо Кодокан и был признан борцом высокого класса (2-й Дан). В 1931-1933 годах под руководством В.С. Ощепкова дзюдо начали заниматься в Московском институте физической культуры. В 1935 году в Москве состоялся первый Всесоюзный турнир по дзюдо. Но в то время дальнейшее развитие этот вид спорта не получил. Только с включением дзюдо в программу Олимпийских игр было решено команду самбистов «переквалифицировать» для выступления в дзюдо. В 1962 году эта наша команда самбистов приняла участие в чемпионате по дзюдо, который проходил в г. Эссене (ФРГ), где заняла третье место в неофициальном командном зачете.

С 1965 года наши дзюдоисты регулярно участвуют в чемпионатах мира. Первым нашим чемпионом мира стал в 1975 году Владимир Невзоров из Майкопа. Его успех повторил Николай Солодухин из Курска, Темури Хубулури из Тбилиси. Хазрет Тлецери из Майкопа, ленинградец Юрий Соколов, Григорий Веричев из Челябинска, москвич Сергей Косоротов и другие.

На Олимпийских играх наши дзюдоисты дебютировали в Токио в 1964 году, где завоевали четыре бронзовые медали: москвич Олег Степанов, ленинградец Арон Боголюбов, тбилисцы Анзор Кикнадзе и Парнаоз Чиквиладзе. Первым олимпийским чемпионом стал в 1972 году в Мюнхене Шота Чочишвили из Гори. На высшую ступеньку олимпийского пьедестала поднимались Владимир Невзоров и Сергей Новиков (1976 год, Монреаль), Николай Солодухин и Шота Хабарели (1980 год, Москва).

В 1972 году Советский Союз вступил в Международную федерацию дзюдо. В том же году была создана федерация дзюдо СССР.

Впервые чемпионат мира среди женщин проходил в 1980 году в Нью-Йорке. Первый чемпионат Европы по женскому дзюдо был проведен в 1975 году в Мюнхене. Начиная с 1987 года, мужские и женские чемпионаты мира и Европы проводятся одновременно и в одном месте. В нашей стране женское дзюдо начало развиваться с 1984 года. В олимпийскую программу женское дзюдо было включено в 1992 году (Барселона, Испания).

И в настоящее время российские спортсмены остаются неизменными лидерами мирового дзюдо.

### *2. Многолетний процесс подготовки борцов дзюдо*

Подготовка спортсменов высокого класса — это многогранный и многолетний процесс обучения, воспитания и совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Это своеобразная программа подготовки по разделам и годам, которая позволяет своевременно и в нужном объеме предложить занимающимся необходимый материал.

Ниже мы приводим примерную схему поэтапной многолетней подготовки дзюдоистов высокого класса (Г. Пархомович, 1993). Из нее видно, что

подготовка в дзюдо — это многоэтажное здание, сложенное от фундамента до крыши из отдельных кирпичиков с определенной последовательностью по конкретной схеме. Это многолетний институт дзюдо, на каждом году которого по любому разделу тренер должен иметь подробный план. Пока это просто свободные ячейки, в которые специалистам необходимо заложить соответствующую информацию, систематизировать ее, и предложить тренерам для практического использования.

Верхняя горизонтальная часть схемы имеет *возрастно-этапную градацию*, основанную на возрастных особенностях человека и ряде социальных факторов. Психологами замечено, что человеческая жизнь протекает по возрастным этапам. Они называют их периодами плавного и резкого изменения личности (кризисы), когда личность переходит на качественно новую ступень. В нашей жизни эти и другие периоды обусловлены еще и некоторыми социальными факторами. В 15 лет дети заканчивают основную школу, определяются с выбором профессии, поступают на учебу в специальные учебные заведения. В 17 лет оканчивают среднюю школу, перед ними возникают еще один период выбора, переоценка взглядов на занятия спортом и т. д. Перед 20-тилетними стоит начало самостоятельной жизни, пересмотр отношения к занятиям спортом, возрастное изменение мотивации и т. д.

Исходя из всего этого, определяются этапы подготовки, которым соответствует возраст, стаж занятий, уровень спортивной подготовки.

10-12 лет — этап предварительной подготовки. Здесь проводится общая и специальная подготовка к изучению техники дзюдо. Проходит отбор для дальнейшей специализации. В зависимости от условий для занятий и методики в обучении этот этап может начинаться и в более раннем возрасте.

12-15 лет — этап начального изучения техники дзюдо. В это время изучается классическая техника дзюдо, которая может преподаваться в виде поясов.

15-17 лет — этап углубленного изучения техники дзюдо, ее совершенствования, когда идет изучение неклассической техники, закладывается база технической подготовки и т. д.

17-20 лет — этап спортивного совершенствования. Идет совершенствование индивидуального мастерства с широким применением тактики, закладывается база соревновательной подготовки. Хорошо подготовленный спортсмен в этом возрасте может показать высокие результаты. Объем нагрузки на этом этапе достигает своих максимальных величин.

20-22 года — этап наибольшей готовности (рекордный). Если по всем этапам подготовка велась без срывов, то спортсмен в этом возрасте должен показывать наивысшие результаты и выполнить норматив мастера спорта международного класса.

Дальнейшая спортивная судьба спортсмена, его стабильность и долголетие зависят от правильного и рационального использования его возможностей.

### 3. Цели, задачи и содержание тренировки в дзюдо

Во всех видах спорта человек стремится победить соперника, достичь высоких результатов. В системе физкультуры спортивная тренировка имеет более широкие задачи: воспитание здоровых, всесторонне и гармонически развитых граждан общества, которое осуществляется посредством специализированной спортивной деятельности.

Еще в самом начале Дзигаро Кано (1860-1938) – основатель дзюдо) выдвинул три главные задачи тренировки: духовное и физическое развитие, ловкость. Первоначально дзюдо должно было выполнять функцию целостной системы физического воспитания. Эта цель не осуществилась, и сегодня дзюдо считается прежде всего видом спорта. Современная концепция дзюдо выдвигает на первый план цель – постоянно повышать результативность в соревнованиях.

Главными задачами спортивной тренировки являются: физическая, техническая, духовная подготовка и воспитание.

#### *4. Система тренировки в дзюдо*

Вместе с растущим интересом дзюдо в спортивный мир проникли и методы тренировок, несущие знаки японского образа жизни и мышления. Основа тренировочной системы соблюдается со времени Дзигаро Кано, но сегодня на нее оказали большое воздействие современные требования и достижения науки. До сих пор японские дзюдоисты считаются ведущими. В более близком контакте зрителей поражает их высокая выносливость и настойчивость. Мотивировку этой почти фантастической выносливости трудно объяснить коротко. Основа лежит в методе тренировок. Здесь можно выделить два направления: первое — традиционное, основанное на естественной японской внутренней культуре, послушании и прилежании, второе — более современное, ориентирующееся на достижения науки, с целью более быстрой подготовки результативных спортсменов.

#### *5. Физические упражнения в дзюдо*

Физические упражнения, которые используются в тренировке дзюдо, прошли длинный путь развития. Одновременно с формированием технического содержания и идейной основы дзюдо постепенно создавались две основные системы упражнений: ката и рандори. Каты представляют собой систему формальных упражнений в условиях заранее известных. Определенные двигательные действия выполняются повторно преимущественно в идеальных условиях, когда соперник движется назад или вперед заранее договоренным способом. Термин ката, кроме того, служит для обозначения показательного исполнения приемов.

**Кано в своей книге «Кодокан»** прежде всего выдвигал рандори, а каты считал дополнительными упражнениями. В соответствии с его программой ученики упражнялись сначала в свободной форме, осваивали правила, затем отрабатывали отдельные приемы и только потом приступали к тренировке кат.

Рандори – свободные упражнения – представляют собой совокупность приемов в условиях, приближенных к настоящей борьбе. Обоим соперникам дана возможность использовать любые приемы, но с учетом правил дзюдо и обусловленным сопротивлением. Большое значение рандори заключается в

многообразии движений. Каждое движение выполняется естественно, имеет свое назначение и требует сосредоточенного усилия.

С развитием дзюдо рандори все больше становилось главным содержанием тренировки.

#### *6. Средства и методы физической подготовки в дзюдо*

Физическая подготовка — это целеустремленный систематизированный процесс, направленный на:

- а) улучшение общего движения;
- б) развитие специальных двигательных способностей в зависимости от характера спортивной деятельности.

Поэтому надо учитывать две стороны физической подготовки: общую и специальную.

**Общая физическая подготовка** направлена на гармоничное развитие спортсмена. Она повышает общую функциональную работоспособность организма и образует основу для ускорения специальной подготовки. Большое значение имеет освоение других спортивных дисциплин, развитие силы, скорости, выносливости, координации движений, гибкости и т. д.

**Специальная физическая подготовка** основывается на общей подготовке. Она углубляет и развивает двигательные способности.

Содержанием общей физической подготовки является развитие двигательных способностей. Обе стороны физической подготовки, общая и специальная, взаимно дополняют друг друга.

#### *7. Сензитивность развития функциональных качеств и правомерность ранних нагрузок в подготовке юных дзюдоистов.*

Зачастую тренеры ДЮСШ начинают занятия с новичками с интенсивной физической подготовки, в соответствии с официальным названием «группа начальной подготовки». Однако эффекта от такой системы мало, поскольку дети, пришедшие в секцию борьбы, не получают в ходе такой подготовки образовательного материала, касающегося непосредственно техники борьбы. К сожалению, многие тренеры, имея высокий отсев в результате такого подхода, упорно продолжают заявлять, что без предварительной общей физической подготовки ребенок не сможет овладеть приемами борьбы.

По мнению специалистов, в связи с постоянным омоложением начала спортивных специализаций назрела проблема пересмотра ряда традиционных позиций в теории и практике спорта.

Сущность традиционных представлений заключается в следующем:

- целесообразность максимализации функций спортсмена (когда тренеры сборных команд считают необходимым круглогодично нагружать спортсменов, за исключением кратковременного отдыха не более 2 месяцев в году);
- периодизация спортивной тренировки (с обязательным соблюдением нагрузок в зависимости от календарного плана соревнований, вне зависимости от индивидуальных биологических ритмов);
- целесообразность тренировочных нагрузок с частотой сердечных

сокращений (ЧСС) свыше 200 ударов в мин.

Такие нагрузки зачастую разрушают организм, что приводит к переутомлению, как следствие к раннему старению, и, соответственно, сокращению продолжительности спортивной жизни.

Таким образом, следует учитывать, что формирование детского организма характеризуется процессами морфогенеза и одной из важнейших задач, в связи с этим, является учет индивидуальных особенностей его созревания в процессе формирования физических качеств и двигательных умений.

Как правило, при рассмотрении вопросов общей физической подготовки в спортивной борьбе предполагают развитие физических качеств, являющихся базисом для развития специальных физических качеств.

Таким образом, в состав видов подготовки дополнительно необходимо включать общеразвивающие упражнения не на достижение физических качеств, а на приобретение широкого круга двигательных умений и навыков.

### **Педагогическое исследование**

Исследование особенностей развития физических качеств юных дзюдоистов (12-13 лет) – воспитанников ДЮСШ №15 г. Саратова – (экспериментальная группа) – мы проводили в апреле 2018 года.

Группа ребят, учащихся МОУ «СОШ № 57» г. Саратова (12-13 лет), (контрольная группа) не занимающихся активно спортом, включена в эксперимент для того, чтобы сопоставить и сравнить их результаты и увидеть тенденцию развития физических качеств. Урок физкультуры не дает такого эффекта в развитии физических качеств, как тренировочные занятия по борьбе, поскольку, даже, по времени тренировки идут дольше и чаще, чем урок.

Контрольные испытания мы проводили с помощью тестирования по следующим упражнениям:

1. бег 30 м (сек) – тест на развитие скоростных способностей;
2. подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) – тестирование развития силовых способностей;
3. прыжок в длину с места (см) – упражнение на определение скоростно-силовых качеств;
4. челночный бег 3x10 м (с) – определяется развитие координационных способностей;
5. наклоны вперед из положения стоя (см) помогают определить уровень развития гибкости.
6. 6-минутный бег (м) – тестируется уровень выносливости.

Время проведения тестов, характер отдыха между попытками были постоянными для всех испытуемых.

На основании полученных данных контрольного тестирования мы можем утверждать, что занятия в секции дзюдо оказывают положительное влияние на развитие физических качеств юных спортсменов.

## Структура работы

Дипломная работа Смирнова Александра Александровича «Развитие физических качеств подростков, занимающихся дзюдо» состоит из 2 глав, заключения, списка использованных источников и двух приложений.

В первой главе «Аналитический обзор литературы» настоящей работы автор раскрывает вопросы теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы, где мы рассматриваем историю развития дзюдо в России, анализируем многолетний процесс подготовки борцов дзюдо, приводим цели, задачи и содержание системы тренировок и упражнений в дзюдо, средства и методы физической подготовки в дзюдо, а также сензитивность развития функциональных качеств и правомерность ранних нагрузок в подготовке юных дзюдоистов.

Во второй главе «Педагогическое исследование» приводится педагогическое наблюдение и обсуждение результатов педагогического исследования с выводом о влиянии занятий борьбой дзюдо на развитие физических качеств подростков.

Анализируя результаты контрольного тестирования, автор выявил, что борьба дзюдо оказывает благотворное влияние на развитие физических качеств занимающихся.

Работа Смирнова А.А. оформлена в соответствии с требованиями и заслуживает возможности присуждения квалификации «Бакалавр прошедшей обучение по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура».

## Заключение

Анализируя научно-методические литературные источники, мы выяснили, что дзюдо является одной из самых популярных современных систем восточных единоборств.

Целью занятий дзюдо является воспитание духовноцельных, целеустремлённых, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по выполнению специальных упражнений, изучению техники и тактики поединков, развитию физических качеств и двигательных способностей.

Как ходьба, бег, прыжки, метание, так и действия единоборств заложены в человеке природой и поэтому свойственны ему. Еще в древности люди придумывали и широко использовали физические способы единоборств, чаще всего, заимствуя движения и поведение животных в различных ситуациях. Наибольший вклад в развитие единоборств внесли народы Востока, создав различные школы и направления. Чтобы овладеть в совершенстве любым из них, человек должен был многие годы затрачивать большие духовные и физические силы. С годами формировались различные системы подготовки, благодаря которым человек духовно и физически совершенствовался.



Главными задачами спортивной тренировки в дзюдо являются: физическая, техническая, духовная подготовка и воспитание.

Поэтому надо учитывать две стороны физической подготовки: общую и специальную. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена. Она повышает общую функциональную работоспособность организма и образует основу для ускорения специальной подготовки. Большое значение имеет освоение других спортивных дисциплин, развитие силы, скорости, выносливости, координации движений, гибкости и т.д.

Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке. Она углубляет и развивает двигательные способности.

В процессе исследования экспериментальным путём мы доказали позитивное влияние занятий дзюдо на физическую подготовленность детей среднего школьного возраста.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза, что борьба дзюдо оказывает благотворное влияние на развитие физических качеств занимающихся, в свою очередь физическая подготовка дзюдоиста обеспечивает реализацию технико-тактических умений в борьбе и способствует превращению этих умений в навыки соревновательной деятельности, нашла свое подтверждение.