

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**АВТОРЕФЕРАТ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ  
НА ТЕМУ:  
«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА «ВЫНОСЛИВОСТЬ» У  
ПОДРОСТКОВ 13-14 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО»**

Студента 4 курса 403 группы  
44.03.01 Педагогическое образование  
Профиль «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта

**Айрапетяна Самвела Павловича**

Научный руководитель  
Старший преподаватель

\_\_\_\_\_  
дата, подпись

Андряков П.А.

Заведующий кафедрой  
ТОФВ доцент, к.п.н

\_\_\_\_\_  
дата, подпись

Беспалова Т.А.

Саратов, 2019

**Введение. Актуальность исследования.** Научно-технический прогресс внес существенные изменения в условия жизни современного человека. Сохранение и укрепление здоровья в сложных социальных, экономических и экологических условиях является одной из самых актуальных проблем России. Современные подростки мало двигаются и много времени проводят за компьютером. Вследствие ограничений учебно-воспитательного режима и перегруженности учебной программы, а так же негативного отношения к физической культуре и здоровью, сказывается на их физическом здоровье. Низкий уровень двигательной активности оказывает губительное влияние на организм подростка. Ключевое значение в реализации программы укрепления здоровья отводится регулярным занятиям физическими упражнениями, которые при достаточной их интенсивности ведут к усилению деятельности нервной, мышечной и кардиореспираторной системы.

Дзюдо — вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия дзюдо оказывают на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.<sup>1</sup>

Одним из аспектов проблемы здоровьесбережения подростков является воспитание всесторонне развитого человека, раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма подростка, что зависит в первую очередь от правильного физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. При строгом подходе физическое воспитание становится действенным средством сохранения и укрепления здоровья подростков, улучшения их физического развития.

---

<sup>1</sup> Койносов А.П. Индивидуально-типологические особенности адаптации организма подростков к различным двигательным режимам. Автореф. канд. дисс. Тюмень, 2003.- 22с.

Нагрузка на занятиях по дзюдо легко дозируется по объёму и интенсивности, что делает этот вид спорта крайне перспективным и интересным для подростков.

Физическая культура и спорт - это одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, а дзюдо позволяет тренировать не только тело, но и развивать выносливость и волю к победе.

Всестороннее физическое воспитание и гармоническое физическое развитие борцов могут быть достигнуты развитием физических качеств.

**Объект исследования:** развитие физического качества выносливость у подростков 13-14 лет занимающихся дзюдо.

**Предмет исследования:** процесс физического развития борцов-дзюдоистов в ходе выполнения физической нагрузки.

**Цель исследования:** Доказать, что формирование такого физического качества как выносливость в учебно-тренировочных занятиях борцов-дзюдоистов способствует значительному росту спортивных показателей: повышению функциональных возможностей организма, воспитанию волевых качеств.

**Гипотеза исследования:**

1. Выносливость является одним из ведущих качеств личности в деятельности спортсмена-борца, так как именно занятия дзюдо требуют нагрузки, высокой интенсивности тренировочного процесса.

2. Развитое личностное качество (выносливость) способствует улучшению результативности в спортивной деятельности, увеличивает шансы победы на соревнованиях по дзюдо.

3. Выносливость как компонент личностного развития дает возможность почувствовать себя уверенно не только в спортивной деятельности, но и в возникающих нестандартных ситуациях, то есть избавляет юношу от многочисленных комплексов, столь свойственных

этому возрасту, делая личность цельной и интересной во всех отношениях.

Физическими качествами принято называть качественное своеобразие двигательных возможностей человека. «Физические качества»:

1. Проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественными способами - имеют один и тот же измеритель (пример - максимальную скорость).

2. Имеют аналогичные физиологические и биохимические механизмы и требуют проявления сходных свойств психики. Методика воспитания физического качества имеет общие черты вне зависимости от конкретного вида (пример: выносливость в борьбе и в лыжном спорте развивают во многом сходными путями, хотя сами эти движения резко различны - разные виды спорта)

#### **Задачи исследования:**

1. Изучение научно-методической литературы по теме исследования.

2. Изучение развития выносливости у подростков занимающихся дзюдо в процессе физического воспитания.

3. Проведение педагогического эксперимента в группах школьников занимающихся спортом и нет, и проанализировать развитие физического качества выносливость в обеих группах.

#### **Методы исследования:**

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение; -тестирование;
- педагогический эксперимент;
- математический метод;

Существование двух сторон двигательной функции - навыков и качеств - приводит к выделению в процессе физического воспитания (в спортивной тренировке) двух направлений: обучение движениям (техническая подготовка) и воспитание физических качеств (физическая подготовка).

К основным физическим качествам относят: быстроту, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость. Выносливость - является важнейшим физическим качеством, поскольку проявляется способность к длительному выполнению работы, на требуемом уровне интенсивности, способность противостоять утомлению и быстро восстанавливаться после работы.

Выносливость - это качество, необходимое всем спортсменам. Она является решающим фактором в лыжных соревнованиях, велогонках, гребле, в дзюдо (дзюдо, кикбоксинге, борьбе, боксе), спортивных соревнованиях, спортивных играх. Невелико значение выносливости в прыжках в воду, в метаниях.

Выпускная работа бакалавра состоит из введения, заключения, двух глав, списка использованных источников и приложения, общий объем работы 44 страницы.

Глава 2. В процессе воспитания выносливости требуется решить ряд задач по всестороннему развитию функциональных свойств организма, определяющих общую выносливость и специальные виды выносливости.

Решение этих задач немыслимо без объемной, довольно однообразной и тяжелой работы, в процессе которой обязательно приходится продолжать упражнения, несмотря на наступившее утомление. В связи с этим возникают особые требования к волевым качествам занимающихся. Воспитание выносливости осуществляется в единстве с воспитанием трудолюбия, готовности переносить большие нагрузки и весьма тяжелые ощущения утомления.

Для измерения показателей выносливости мы провели педагогический эксперимент в течении 2018-2019 учебного года с сентября по март. Эксперимент проводился с группой мальчиков занимающихся дзюдо 13-14 лет обучающихся в секции по дзюдо в ДК «Россия».

Теоретический анализ и обобщение литературы предполагает поиск литературных источников, который осуществлялся в библиотеках,

анализировались материалы журналов, сборники научных трудов, другие научные и научно-методические издания, кроме того использовались ресурсы Интернет.

В результате теоретического анализа и обобщения литературных данных, была выявлена суть работы, установлена её актуальность.

Проведенный **анализ научно-методической литературы**, а также обобщение опыта работы с детьми школьного возраста показывают, что в практике физического воспитания школьников широко используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей

Данные тесты прошли широкую апробацию в школах различного вида; утверждены Министерством образования РФ; полностью соответствуют анатомо-физиологическим особенностям школьников; имеют минимум медицинских противопоказаний; не требуют больших временных затрат; позволяют проследивать динамику показателей, дают возможность сравнительного анализа результатов тестирования современных детей с данными прошлых лет.

**Педагогическое контрольное испытание (тестирование).** Основными в педагогическом тестировании являются контрольные упражнения. Прежде чем приступить к тестированию, нужно четко представить, для чего оно производится и с какой целью. Учесть ряд принципиальных положений: соответствие теста характеру и специфике спортивной деятельности, контингенту испытуемых.

Необходимые условия при выборе тестов для оценки физических качеств:

- доступность двигательных заданий для детей различного уровня физического развития;
- соответствие тестов возрастным особенностям физического развития детей;

— простота методики проведения исследования (не требует больших затрат времени на освоение упражнений), отсутствие необходимости в сложной измерительной аппаратуре и специальном помещении для проведения тестирования;

— соответствие двигательных заданий основополагающим критериям — надежности, объективности, информативности;

— возможность использования приемов, позволяющих стимулировать проявление положительных эмоций и наглядно оценивать достигнутый результат;

— использование тестовых упражнений в игровой форме, чтобы процедура диагностики была для детей интересной и увлекательной.

Тестирование необходимо выполнять не ранее 30 мин после принятия пищи. Целесообразно проводить тестирование в часы наибольшей биологической активности — с 9 до 13 ч, перед тестированием необходимо организовать небольшую разминку для подготовки организма школьников к предстоящей мышечной нагрузке.

Целесообразно разделить показатели физической подготовленности по половозрастным группам с указанием возраста (месяц, год) и пола детей (мальчики и девочки).

Площадка или физкультурный зал, где проводится тестирование детей, должен быть подготовлен (не иметь посторонних предметов; быть хорошо проветриваемым; стандартное, апробированное оборудование должно быть прочно закреплено, не иметь острых краев и т. д.). Необходимым требованием должны отвечать и условия, в которых выполняются обследования: наличие специального оборудования, ямы для прыжков, грунтовой дорожки для бега. Для получения объективных данных констатирующее и контрольное обследования должны осуществляться в одинаковых условиях.

Обязательна страховка детей при выполнении двигательных заданий, особенно это важно для беговых упражнений, прыжков, упражнений на

выносливость. К выполнению двигательных тестов дети • допускаются в соответствующей спортивной форме, подобранной по сезону и удобной для занятий. Обязательно следует четко соблюдать методику тестирования. Заранее отрабатывается единая методика подачи команд.

Результат теста засчитывается, если ребенок справился с заданием в соответствии с методикой. Во время выполнения тестовых заданий недопустимы комментарии и разбор ошибок детей со стороны педагогов. Они должны рассматриваться в процессе обучения.

Для проведения тестирования необходимо присутствие не менее двух человек (один регистрирует результаты, другой объясняет двигательные задания). Очень важно четко и правильно заполнить протокол тестирования.

PWC - один из тестов для определения способности человека к аэробной работоспособности. В качестве критерия теста используются фиксированные значения частоты сердечных сокращений. Пороговые значения частоты сердечных сокращений PWC130, PWC150 и PWC170 являются общепринятыми и эмпирически установленными параметрами для соответствующих из тестируемых групп; люди проходящие реабилитацию, спортсмены-любители или спортсмены-профессионалы. Тест PWC включен в список стандартных программ эргометра Cyclus2. Программа теста предполагает удобную конфигурацию установок нагрузок и пороговых значений частоты сердечных сокращений. Для нагрузочной схемы теста PWC используется уровневый протокол. Тест завершается, когда при увеличивающейся нагрузке достигается установленный порог сердечных сокращений (например, 130 ударов в минуту при PWC130). Тест PWC в отличие от OBLA позволяет оценить прогресс тренировки, избегая перенапряжения. Это субмаксимальный тест. Все данные теста могут быть сохранены на USB накопителе для последующего применения.

Гарвардский степ-тест – это способ оценить уровень физической подготовки человека посредством реакции его сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Для теста берется степ-платформа высотой 35-50 см

(для женщин пониже, для мужчин повыше) или выбирается подходящая по высоте ступенька.

И в течение 5 минут выполняется бэйсик-степ с правой ноги или обычное поднятие на ступеньку и опускание с нее. То есть необходимо выполнить четыре движения: поставить правую ногу на ступеньку – раз, подставить к ней левую ногу – два, опустить правую ногу на пол – три, опустить за ней левую ногу на пол – четыре.

Подниматься и опускаться при этом нужно в определенном темпе: 30 подъемов и спусков в минуту. Получается, за 5 минут теста вам необходимо подняться на ступеньку или степ-платформу 150 раз. Столько же раз, соответственно и спуститься. Далее следует сесть или принять любое другое удобное положение и со второй минуты подсчитать пульс. Пульс измеряется на 2-й, 3-й и 4-й минутах отдыха в течение 30 секунд.

То есть, начиная со второй минуты восстановления после нагрузки, измеряется количество ударов за 30 сек, далее 30 секунд перерыва и снова измеряется пульс за 30 секунд, и снова перерыв, и снова 30 сек считается пульс. В итоге должно получиться 3 значения, указывающие количество сердечных сокращений за 30 сек.

**Метод сравнительного анализа** применяется для более глубокого и качественного исследования проблемы. С его помощью стало возможным сравнение полученных результатов тестирования при констатирующем и контрольном измерении основной задачи моей работы. Собрав необходимый материал, я провела математические вычисления. Организация эксперимента проходила по следующей схеме:

1. -предварительное тестирование;
2. проведение экспериментальных занятий
3. контрольное тестирование.

Для характеристики физического развития были взяты показатели роста, веса, а для выявления показателей развития выносливости были проведены функциональные пробы с дозированной физической нагрузкой

(Гарвардский степ—тест, PWC) наиболее распространенных и важных для учителей в их практической и научной деятельности основных показателей выносливости (залог скорости, индекс выносливости, коэффициент выносливости). Результаты исследования обработаны методом математической статистики.

Анализируя полученные данные на предварительном этапе эксперимента данные, мы видим, что показатели физического развития школьников соответствуют возрастной норме и достоверных различий в показателях 1 и 2 групп не выявлено. А при исследовании выносливости были выявлены четкие различия между параметрами зафиксированных у мальчиков, не занимающихся и занимающихся спортом. Так, ИГСТ в экспериментальной группе — 93.6, а в контрольной -77.3, следовательно, работоспособность у мальчиков-борцов существенно выше, чем у мальчиков, занимающихся только на уроках физической культуры. При изучении работоспособности с помощью степ—теста было установлено, что работоспособность школьников закономерно увеличивается ( $p < 0.05$ ). Распределение учеников представлено в таблице, из которой видно, что увеличивается количества школьников с высокой работоспособностью (с 6 % до 20 % в контрольной группе, с 60 % до 100 % в экспериментальной группе).

Результаты изучения физической работоспособности с помощью пробы PWC 170 свидетельствует о том, что выносливость у спортсменов существенно выше, чем у не занимающихся спортом детей. Было так же установлено увеличение работоспособности школьников.

Полученные результаты, характеризующие скоростную выносливость по количественным показателям (ЗС, ИВ, КВ), указывают на более высокий уровень развития этого качества у 2ой группы, чем у 1-ой. Это связано с тем, что регулярные, интенсивные занятия спортом способствуют более совершенному и быстрому формированию и становлению выносливости.

Проведённые через полгода исследования тех же показателей у школьников выявили, что с возрастом происходит изменение всех

параметров. При изучении показателей физического развития было установлено, что в 1 -ой группе вес увеличился на 4.7 %, а роста 2.7 %. У 2-ой группы вес тела повысился на 2 %, а роста 1.3 %.

По-видимому, увеличение весоростовых данных у школьников 1 группы может быть объяснено меньшей двигательной активностью и вызвано уменьшением энергозатрат и снижением обменных процессов. уменьшением

Снижение частоты пульса (таблица 2) у спортсменов связано с увеличением объёма двигательного режима, воздействующего более эффективно на деятельность сердечно—сосудистой системы и органы внешнего дыхания, чем у школьников, незанимающихся спортом.

При исследовании показателей скоростной выносливости все показатели у мальчиков контрольной группы улучшились, скорость бега на 1000 м увеличилась достоверно ( $p < 0.05$ ) (таблица 3).

Полученные результаты исследований подтверждают закономерности влияния активного двигательного режима на показатели физического развития и двигательную функцию детского организма и могут быть использованы при планировании тренировочного процесса (таблица 5).

Следовательно, с возрастом происходит совершенствование двигательных качеств школьников, особенно выносливости, а интенсивность в сдвигах зависит от степени тренированности организма.

**Заключение.** В ходе проведённого педагогического эксперимента мы смогли доказать выдвинутую в начале исследования гипотезу о том, что выносливость является одним из ведущих качеств личности в деятельности спортсмена-борца, так как именно занятия дзюдо требуют нагрузки, высокой интенсивности тренировочного процесса, и статистически подтвердили данными представленными в таблице.

1. Развитое личностное качество (выносливость) способствует улучшению результативности в спортивной деятельности, увеличивает шансы победы на соревнованиях это показывают результаты исследования физических качеств контрольной группы. Выносливость как компонент

личностного развития даёт возможность почувствовать себя уверенно не только в спортивной деятельности, но и в возникающих нестандартных ситуациях, то есть избавляет юношу от многочисленных комплексов, столь свойственных этому возрасту, делая личность цельной и интересной во всех отношениях.

2. Результаты исследования доказывают то, что формирование тренировочного процесса с учетом физических особенностей организма юного борца позволяет объединять процесс силовой подготовки и обеспечивать наиболее эффективное развитие силовой выносливости и ее основных компонентов.

Результаты проведенного нами исследования позволяют предложить ряд выводов.

Выводы.

1. Выносливость является одним из ведущих качеств личности в деятельности спортсмена-борца, так как именно занятия дзюдоми требуют нагрузки, высокой интенсивности тренировочного процесса.

2. Развитое личностное качество (выносливость) способствует улучшению результативности в спортивной деятельности, увеличивает шансы победы на соревнованиях

Выносливость как компонент личностного развития дает возможность почувствовать себя уверенно не только в спортивной деятельности, но и в возникающих нестандартных ситуациях, то есть избавляет юношу от многочисленных комплексов, столь свойственных этому возрасту, делая личность цельной и интересной во всех отношениях