

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДЗЮДО НА ОСНОВЕ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА»**

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 3 курса 332 группы  
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Чечуевского Никиты Витальевича

**Научный руководитель**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Н. Мишагин

**Зав. кафедрой**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2019

## ВВЕДЕНИЕ

Дзюдо привлекает своей зрелищностью, как вида спорта; отсутствием ударов; разнообразием и динамичностью упражнений; красивым и сложным ритуалом поединка и соревнований в целом.

**Актуальность исследования.** Высокая конкуренция на международных и всероссийских турнирах разного ранга требует от тренеров и спортсменов постоянного совершенствования процесса подготовки. В последнее время отмечается возрастающий интерес к вопросу оптимизации системы соревновательной деятельности в качестве средства учебно-тренировочного процесса, в том числе на этапе начальной подготовки.

Стоит отметить, что в группах начальной подготовки дзюдоистов первого года обучения на соревновательную деятельность отводится всего 2% от общего объема учебно-тренировочного времени. Данное обстоятельство сокращает возможность формирования позитивной мотивации к занятиям активной спортивной подготовкой у дзюдоистов через организацию и проведение учебных соревнований.

**Проблема исследования.** Подготовить высококвалифицированного борца нельзя без полноценного освоения одной из составляющих частей учебно-тренировочного процесса – этапа начальной подготовки. Вопросу обучения спортсменов на начальном этапе подготовки посвящено большое количество специализированной и научно-методической литературы. Однако, вопросы построения учебно-тренировочных занятий юных дзюдоистов с применением соревновательного метода остаются недостаточно изученными.

В связи с выше сказанным возникает потребность поиска новых средств и методов подготовки дзюдоистов на начальном этапе подготовки и внедрения в практику современных технологий подготовки юных спортсменов.

**Объектом исследования** выступает соревновательный метод как компонент спортивной тренировки у дзюдоистов на начальном этапе подготовки.

**Предмет исследования** – учебно-тренировочный процесс в группе начальной подготовки по дзюдо.

**Цель исследования** заключалась в совершенствовании системы подготовки дзюдоистов в группе начальной подготовки посредством применения соревновательного метода.

**Гипотеза исследования** предполагала, что использование в качестве средства спортивной тренировки соревнований обеспечит эффективное формирование технико-тактических навыков, мотивированности к занятиям дзюдоистов на этапе начальной подготовки и тем самым поможет не только повысить результативность выступлений юных борцов, но также сохранит контингент занимающихся.

Исходя из цели и гипотезы исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Провести анализ средств и методов подготовки дзюдоистов на этапах начальной подготовки.
2. С помощью опроса определить отношение тренеров, занимающихся и их родителей к занятиям дзюдо.
3. Разработать и экспериментально проверить эффективность применения соревновательного метода в учебно-тренировочных занятиях дзюдоистов этапа начальной подготовки.

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

- теоретический анализ и обобщение данных литературы, в том числе научных, учебно-методических, методических публикаций, диссертационных работ, информации Internet и рабочей документации;
- метод опроса в виде анкетирования;
- педагогическое наблюдение за учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью;
- контрольно-педагогическое тестирование;

- констатирующий и формирующий педагогический эксперимент;
- математическая обработка результатов исследования.

**Теоретическая значимость.** Результаты педагогического исследования дополняют теорию и методику спортивной тренировки в дзюдо. Полученные данные позволяют более эффективно организовывать учебно-тренировочный процесс с помощью использования соревновательного метода как средства, формы и метода спортивной подготовки на начальном этапе многолетнего цикла подготовки дзюдоистов.

**Практическая значимость** определялась внедрением в процесс подготовки юных дзюдоистов новых методов тренировки, которые позволили повысить уровень мотивации детей к занятиям спортом, уровень подготовки юных спортсменов в группах начальной подготовки. Разработанная методика подготовки дзюдоистов в группе начальной подготовки посредством применения соревновательного метода может служить основой для создания подобной методики проведения учебно-тренировочного процесса в других видах спорта.

**Структура и содержание выпускной квалификационной работы.** Выпускная квалификационная работа магистра состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложения. Основное содержание работы изложено на 76 страницах машинописного текста. Работа иллюстрирована таблицами и рисунками. Список литературы содержит 58 источников, в том числе зарубежных авторов. В приложении представлены бланки опроса тренеров-преподавателей, родителей и дзюдоистов.

### **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

Педагогическое исследование проводилось в период с 2017 по 2018 годы в соответствии с поставленными в работе задачами. Непосредственно сам эксперимент длился с августа по декабрь 2018 года.

На первом этапе изучалось состояние проблемы на основе обобщения теоретического и методического материала. Анализ литературы позволил определить проблему, цель, объект и предмет исследования, сформулировать

задачи и уточнить рабочую гипотезу, осуществить подбор контрольно-педагогических тестов.

Второй этап подразумевал сбор первичных данных эксперимента – проведение контрольно-педагогического тестирования и опроса занимающихся и их родителей. Данный материал качался изучения влияния соревновательной деятельности как составляющего тренировочного процесса на юных дзюдоистов этапа начальной подготовки. На его основании была разработана методика организации и проведения учебно-тренировочных занятий, которые включали в себя соревновательный процесс. Полностью программа представлена ниже в параграфе 3.3 «Организация учебно-тренировочного процесса в группе начальной подготовки по дзюдо на основе соревновательного метода».

На этапе констатирующего педагогического эксперимента было проведено первое тестирование юных спортсменов и опрос тренеров-преподавателей, родителей и занимающихся в секции дзюдо. Перед началом эксперимента юные дзюдоисты были разделены на две группы (контрольную и экспериментальную) по 10 человек в каждой. Контрольно-педагогическое тестирование включало в себя тесты на оценку технических действий спортсменов, а анкета содержала вопросы, выявляющие отношение к занятиям дзюдо.

На третьем этапе исследования проводился формирующий педагогический эксперимент. В учебно-тренировочный процесс дзюдоистов экспериментальной группы была внедрена разработанная методика подготовки. Юные спортсмены контрольной группы занимались по общепринятой программе для ДЮСШ по дзюдо.

В конце формирующего педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование, по результатам которого прослежена динамика результатов. На ее основании дана оценка эффективности предложенной программы подготовки юных спортсменов на основе соревновательного метода.

Четвертый этап исследования был заключительным. В этот период проводилась математическая обработка полученных материалов тестирования и опроса. Были проанализированы и сформулированы результаты исследования, которые представлены в третьей главе научной работы. На заключительном этапе выпускная квалификационная работа оформлялась в соответствии с требованиями. Также были разработаны практические рекомендации.

Экспериментальное исследование проводилось на базе НП «Клуб дзюдо "Фаворит"» в группе детей начальной подготовки второго года обучения. Возраст занимающихся составил 11-12 лет. По итогам констатирующего эксперимента были сформированы две группы: контрольная (n=10 человек) и экспериментальная (n=10 человек).

Контрольная группа занималась по общепринятой программе подготовки для ДЮСШ, а тренировочный процесс в экспериментальной группе включал предложенную методику. Суть исследования состоит в том, что качество педагогического процесса в группе дзюдоистов значительно повысится, если подойти к построению учебно-тренировочных занятий через призму соревнований.

Учебно-тренировочные занятия проводились 4 раза в неделю по 90 минут. Занятия с применением соревнований применялись 1 раз в неделю. Применение соревновательного метода как одного из составляющих учебно-тренировочного процесса вносит изменения в его структуру и содержание и исходит из задач, которые ставятся в учебных целях. Объем нагрузки, ее направленность и содержание в условиях спортивной борьбы основываются на учете возраста занимающихся, их индивидуальных и квалификационных способностей, также методика учитывает значимость всех компонентов подготовленности соперников.

В предложенную методику проведения учебно-тренировочного процесса входили две модели учебных соревнований:

- организационная, которая позволяет увеличить общее количество результативных поединков. Для этого в тренировочный процесс включается дополнительный утешительный этап по олимпийской системе организации соревнований. В нем участвуют те борцы, которые проиграли в двух официальных этапах;
- содержательная, построенная на узкоспециализированных задачах технико-тактической подготовки. Сюда относят соревнования, построенные на проведении поединка с заданными заранее условиями.

При трех этапах проведения соревновательных поединков на утешительном этапе каждый из дзюдоистов проводит по три поединка, то есть такое же количество, что и финалисты. При такой модели проведения поединков все юные спортсмены в разной мере испытывают ситуации достижения успеха, то есть практически каждый в соревновательных поединках одерживает минимум одну победу и одно поражение. Один участник из экспериментальной группы в результате соревновательных поединков имеет только проигрыши.

На сегодняшний день во многих спортивных секциях наблюдается нестабильность контингента занимающихся на этапах начальной подготовки. Это относится и к дзюдо. Для того, чтобы выяснить причины такой ситуации, был проведен опрос тренеров-преподавателей НП «Клуб дзюдо "Фаворит"» и родителей дзюдоистов экспериментальной группы. Таким образом в данном опросе приняли участие 20 человек.

В августе 2018 года на этапе констатирующего педагогического эксперимента был проведен опрос, результаты представлены ниже.

Важность изучения вопроса отсева молодых спортсменов на начальных этапах подготовки всегда была актуальной. Результаты опроса подтвердили его важность. Основной причиной отсева новичков тренеры-преподаватели НП «Клуб дзюдо "Фаворит"» считают снижение устойчивого интереса юных спортсменов к занятиям дзюдо. Так ответили 77%.

На втором по популярности месте – недостаточная техническая и психологическая подготовка спортсменов к участию в соревновательной деятельности – 74%. Слабая техническая и психологическая подготовленность приводит к отрицательным результатам в поединках. 37% тренеров считают, что причина ухода детей из секций по дзюдо является проведение тренировок к разновозрастной группе. Это самый редкий ответ. Также часто детей нередко отталкивают от продолжения занятий борьбой завышенные требования к росту спортивного мастерства со стороны тренера – 42%.

Важную роль в закреплении и заинтересованности детей к занятиям спортом является мнение родителей. 63% родителей пассивно-положительно относятся к занятиям их детей спортом. Эти родители не посвящены в вопросы положительного воздействия на организм и становление личности занятий спортом, о его значимости в повседневной жизни ребенка, также эти родители мало знакомы с особенностями спортивного режима. 58% родителей высказались за стабильное посещение тренировок и 22% знают о их положительном влиянии на организм ребенка. В целом, результаты опроса родителей занимающихся показали, что большинство из них пассивно-положительно относятся к тренировкам и мало кто из них знает о нужности спорта для становления личности ребенка и гармоничном развитии у него физических качеств. Результаты опроса подтвердили наше предположение о необходимости включения в тренировочный процесс предложенной методики.

Стенографирование первых соревновательных поединков показало основные недостатки в технической подготовке юных дзюдоистов и подтвердило предположение о необходимости применения соревнований в учебно-тренировочном процессе для формирования у юных дзюдоистов основ технико-тактического соревновательного опыта.

Результаты спортсменов контрольной группы улучшились, но незначительно. Качество проведения технических действий, а именно тех,



которые были оценены, увеличилось с 1,9 до 2,8 к концу исследования. Количество свободных выходов за пределы рабочей зоны, подлежащих наказанию, сократилось с 2,1 до 1,9 в среднем по группе. Также незначительно улучшилось количество попыток проведения технических действий с 4,8 до 5,7 попыток. Наибольший показатель улучшения технических действий в контрольной группе был зафиксирован в оценке времени борьбы в захвате. Данный показатель увеличился на 15,3 секунды в среднем по группе – с 45,8 сек. в начале исследования до 61,1 сек. к концу.

Результаты в экспериментальной группе значительно отличались от контрольной, поскольку учебно-тренировочный процесс в ней был направлен на формирование технико-тактической подготовке юных дзюдоистов. Так, время борьбы в захвате у представителей экспериментальной группы увеличилось с 46,6 сек. до 78,2 сек., то есть на 31,6 сек. Количество свободных выходов за пределы рабочей зоны, которые штрафуются, сократилось с 2,2 до 1,2. Качество проведения технических действий улучшилось на 2,1 попыток, которые получают оценку. А количество попыток и проведения технических действий также улучшилось с 4,6 до 8,7.

Контрольное стенографирование соревновательных поединков в конце эксперимента показало улучшение в технической подготовке спортсменов. Внедрение в структуру учебно-тренировочного процесса учебных соревнований по разработанной модели позволили:

- сохранить достоверность определения победителей по олимпийской системе;
- сформировать и совершенствовать соревновательный опыт юных борцов;
- сформировать основы осознанного соревновательного поведения на этапе начальной подготовки;

- повысить мотивированность к продолжению занятий дзюдо и выступлениям на турнирах за счет активного участия в результативной соревновательной деятельности.

Это доказывает эффективность использования соревновательного метода как средства учебно-тренировочного процесса при их содержательной и методической адаптации к задачам и состоянию юных спортсменов на этапе начальной подготовки, обеспечения эффективного формирования уровня технико-тактической подготовленности, мотивированности к занятиям дзюдо и сохранности контингента занимающихся.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Проведенный анализ средств и методов подготовки дзюдоистов на этапах начальной подготовки позволил установить, что существует большое количество научных работ, в которых рассматриваются вопросы совершенствования учебно-тренировочного процесса. Однако, большинство из них относится или к спортивно-оздоровительному этапу, или к подготовке высококвалифицированных спортсменов. Вопросами совершенствования учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, в том числе за счет внедрения в них соревновательного метода, отводится крайне мало исследований. А ведь для того, чтобы успешно совершенствовать организацию учебно-тренировочного процесса, в ее основу должны быть положены результаты соревновательной деятельности и при подготовке спортсменов необходимо придерживаться принципа первичности соревнований и вторичности тренировки. В настоящее время продолжается поиск новых средств и методов организации тренировочного и соревновательного процесса в разных видах спорта.

2. С помощью опроса были определены отношения тренеров, занимающихся и их родителей к занятиям дзюдо. Результаты опроса тренеров подтвердили актуальность и важность вопроса отсева детей на этапе начальной подготовки в спортивных секциях по дзюдо. Тренеры и их

подопечные едины во мнении относительно вопроса важности и повышения результативности соревновательной деятельности. Важную роль в закреплении и заинтересованности детей к занятиям спортом является мнение родителей.

3. Для формирования основ соревновательной деятельности и повышения уровня мотивированности к занятиям дзюдо была разработана методика проведения учебно-тренировочного процесса в включением в нее системы соревнований. Модель методики представляла собой блочную систему, в основе которых заложено решение определенных задач. Структурными компонентами модели являлись:

- блок задач учебно-тренировочных занятий,
- блок задач соревновательного поединка как компонента тренировочного занятия,
- блок средств и методических приемов реализации задач,
- блок нормативно-программного обеспечения тренировочного процесса дзюдоистов,
- блок мониторинга состояния спортсменов и эффективности применяемой методики.

Моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе создает предпосылки для формирования развивающей среды, в которой обучение, воспитание и совершенствование необходимых качеств на начальном этапе подготовки спортсмена органично соединяются между собой.

Таким образом, мы можем утверждать, что представленная методика использования в качестве средства спортивной тренировки соревновательных поединков обеспечила эффективное формирование технико-тактических навыков, мотивированности к занятиям дзюдоистов на этапе начальном подготовки и тем самым повысила результативность выступлений юных борцов и сохранила контингент занимающихся.