

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЗЮДОИСТОК
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 2 курса 205 группы
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Лукиной Людмилы Андреевны

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

_____ И.Ю. Водолагина
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Женское дзюдо относительно недавно вошло в систему олимпийских видов спорта. С одной стороны этот факт в значительной мере повысил интерес специалистов к проблеме подготовки женщин в данном виде спорта, а с другой, выявил недостаточную разработанность и обоснованность многих разделов теории подготовки.

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, поскольку поединок требует от них проявления максимума силовых качеств и способностей. Важность силовой подготовки для спортсменов, занимающихся борьбой дзюдо, не вызывает сомнения. Последующий рост и совершенствование технических и тактических умений и навыков спортсмена основывается на возможностях его физической подготовки.

Проблема исследования. В то же время стоит отметить, что в теории и методике современного женского дзюдо до сих пор нет четко слаженной научно-обоснованной методики подготовки. В частности, еще не получил достаточного научного обоснования такой важный раздел подготовки дзюдоисток, как многолетняя силовая подготовка.

В этой связи была разработана методика подготовки дзюдоисток на этапе начальной специализации, направленная на повышение уровня силовой подготовленности спортсменок.

В качестве **объекта исследования** выступил процесс спортивной подготовки дзюдоисток.

Предметом исследования являются средства и методы силовой подготовки спортсменок, занимающихся дзюдо, и их влияние на

функциональное состояние спортсменок.

Таким образом, **целью исследования** являлась экспериментальное обоснование методики силовой подготовки дзюдоисток на этапе начальной специализации как средства коррекции функционального состояния спортсменок.

Гипотеза исследования предполагала, что спортивная подготовка дзюдоисток на этапе начальной специализации 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 повышение уровня силовой подготовленности дзюдоисток. Помимо этого предлагаемая программа окажет положительное влияние функционального состояния занимающихся и укрепит их организм в целом.

Исходя из гипотезы и цели исследования, в работе ставились следующие **задачи**:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования; охарактеризовать основные средства и методы, применяемые в дзюдо для развития силовых способностей.
2. Разработать методику силовой подготовки юных дзюдоисток, основанную на повышении интенсивности применяемых средств и методов учебно-тренировочного процесса и проверить ее эффективность.
3. Определить влияние тренировок по дзюдо функциональное состояние спортсменок.

В процессе проведения педагогического исследования для решения поставленных задач применялись следующие **методы**:

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение за учебно-тренировочной деятельностью дзюдоисток;
- тестирование физической подготовленности исследуемых

- спортсменок;
- педагогический эксперимент;
 - статистический анализ полученных результатов исследования.

Научная новизна исследования заключалась в теоретико-методическом и организационном обосновании методики силовой подготовки дзюдоисток среднего школьного возраста, тренирующихся на этапе начальной специализации.

Теоретическая значимость исследования состояла в классификации и дополнении знаний относительно тренировочных средств и методов, применяемых для развития силы дзюдоисток на этапе начальной специализации.

Практическая значимость заключалась в том, что полученные данные эксперимента можно применять в работе тренеров ДЮСШ по дзюдо. Установленные эффективные средства, методы и упражнения, развивающие силовые качества дзюдоисток на этапе начальной специализации, могут быть использованы непосредственно в учебно-тренировочном процессе юных спортсменок, а также с дзюдоистами в разных видах единоборств.

Опытно-экспериментальной базой исследования являлось Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Саратовская областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по дзюдо «Сокол»». Основным педагогический эксперимент проходил в период с сентября 2018 года по май 2019 года. В эксперименте приняли участие 24 дзюдоистки, тренирующиеся в группе начальной специализации второго года обучения под руководством Дмитрия Николаевича Сергиенко.

Содержание и структура выпускной квалификационной работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников из 63 наименований.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Анализ научно-методической литературы по вопросу подготовки в борьбе дзюдо» рассмотрены вопросы процесса построения спортивной подготовки, описаны особенности физической подготовки спортсменов, в том числе силовой подготовки в дзюдо.

Во второй главе «Методика силовой подготовки дзюдоисток на этапе начальной специализации» описаны организация и методы исследования; представлено экспериментальное доказательство эффективности методики силовой подготовки девушек 12-13 лет, занимающихся дзюдо на этапе начальной специализации.

Педагогическое исследование проводилось в период 2018-2019 гг. и осуществлялось в несколько этапов.

Первый этап (май-сентябрь 2018 года) являлся подготовительным. На данном этапе осуществлялся выбор темы выпускной квалификационной работы, определялись основные понятия исследования: предмет, объект, цель, рабочая гипотеза. Был составлен план исследования и выявлена актуальность и проблема исследования. Также на подготовительном этапе осуществлялся анализ литературных данных по выбранной теме.

Второй этап (сентябрь 2018 года – май 2019 года) являлся основным. На данном этапе продолжался анализ литературных данных по теме исследования. Помимо этого было проведено доказательство выдвинутой рабочей гипотезы посредством использования эмпирических методов исследования. На втором этапе проводилось педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом дзюдоисток группы начальной специализации второго года обучения. Сравнительный анализ литературных данных позволили определить основные средства и методы, применяемые в дзюдо для развития силовых способностей. А педагогическое наблюдение позволило установить характер построения тренировочных занятий дзюдоисток. Этот анализ вошел в основу разработанной методики силовой подготовки дзюдоисток 12-13 лет. Таким образом, на данном этапе был

проведен анализ полученных данных педагогического наблюдения, и была разработана методика. На основном этапе исследования были сформированы группы испытуемых и проведен основной педагогический эксперимент.

Организация педагогического эксперимента проводилась по следующей схеме:

- исходное или предварительное тестирование (конец сентября 2018 года);
- проведение учебно-тренировочных занятий по предложенной методике (октябрь 2018 года – конец апреля 2019 года);
- контрольное или повторное тестирование (начало мая 2019 года).

Тестирование уровня физической подготовленности (оценка силовых способностей) осуществлялась на основании нормативной программы подготовки дзюдоистов.

Учебно-тренировочный процесс в контрольной группе проходил согласно Примерной программе спортивной подготовки для СОСДЮСШОР по дзюдо «Сокол». Тренировочные занятия проходили 6 раз в неделю.

Третий этап (май 2019 года) являлся заключительным. На данном этапе осуществлялось подведение итогов экспериментальной работы на основе статистического анализа данных. Результаты тестирований были представлены в виде таблиц и диаграмм. Также были сформулированы выводы относительно эффективности программы силовой подготовки дзюдоистов среднего школьного возраста, тренирующихся на этапе начальной специализации второго года обучения магистерской работы в соответствии с требованиями.

Программа силовой подготовки, применявшаяся в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов второго года обучения, основывалась на двухцикловом макроцикле. Упражнения, направленные на развитие

силовых качеств, применялись на каждом занятии в рамках времени, отведенного на физическую подготовку.

Общая направленность процесса подготовки на развитие силовых способностей дзюдоисток в недельном микроцикле была следующей:

- по понедельникам, средам и пятницам в начале занятия применялись упражнения скоростно-силовой направленности;
- по вторникам, четвергам и субботам в конце занятия применялись задания на развитие силовой выносливости и разносторонней силовой подготовке.

В конце формирующего эксперимента было проведено повторное тестирование дзюдоисток контрольной и экспериментальной групп. При повторном тестировании все показатели в контрольных упражнениях оказались достоверно выше у юных дзюдоисток экспериментальной группы, в которой использовались комплексы упражнений разработанной методики силовой подготовки.

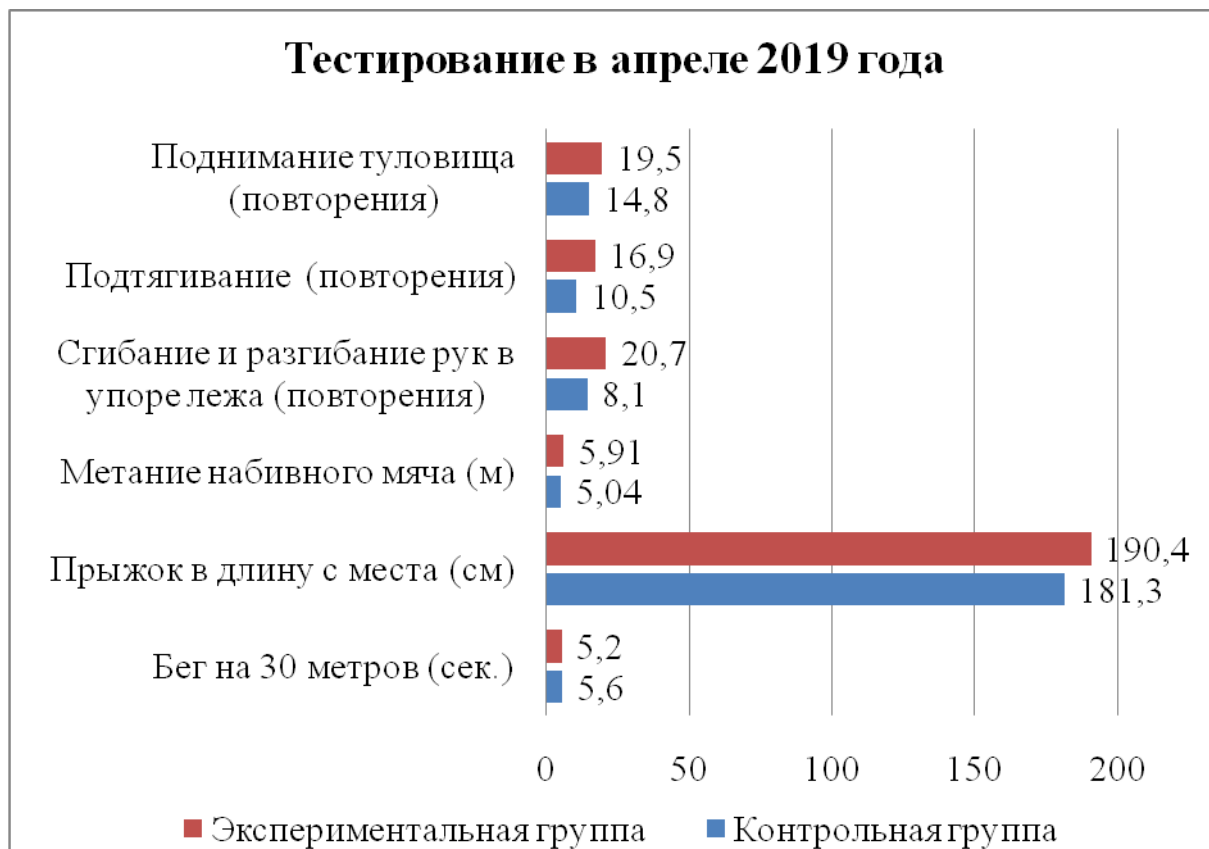


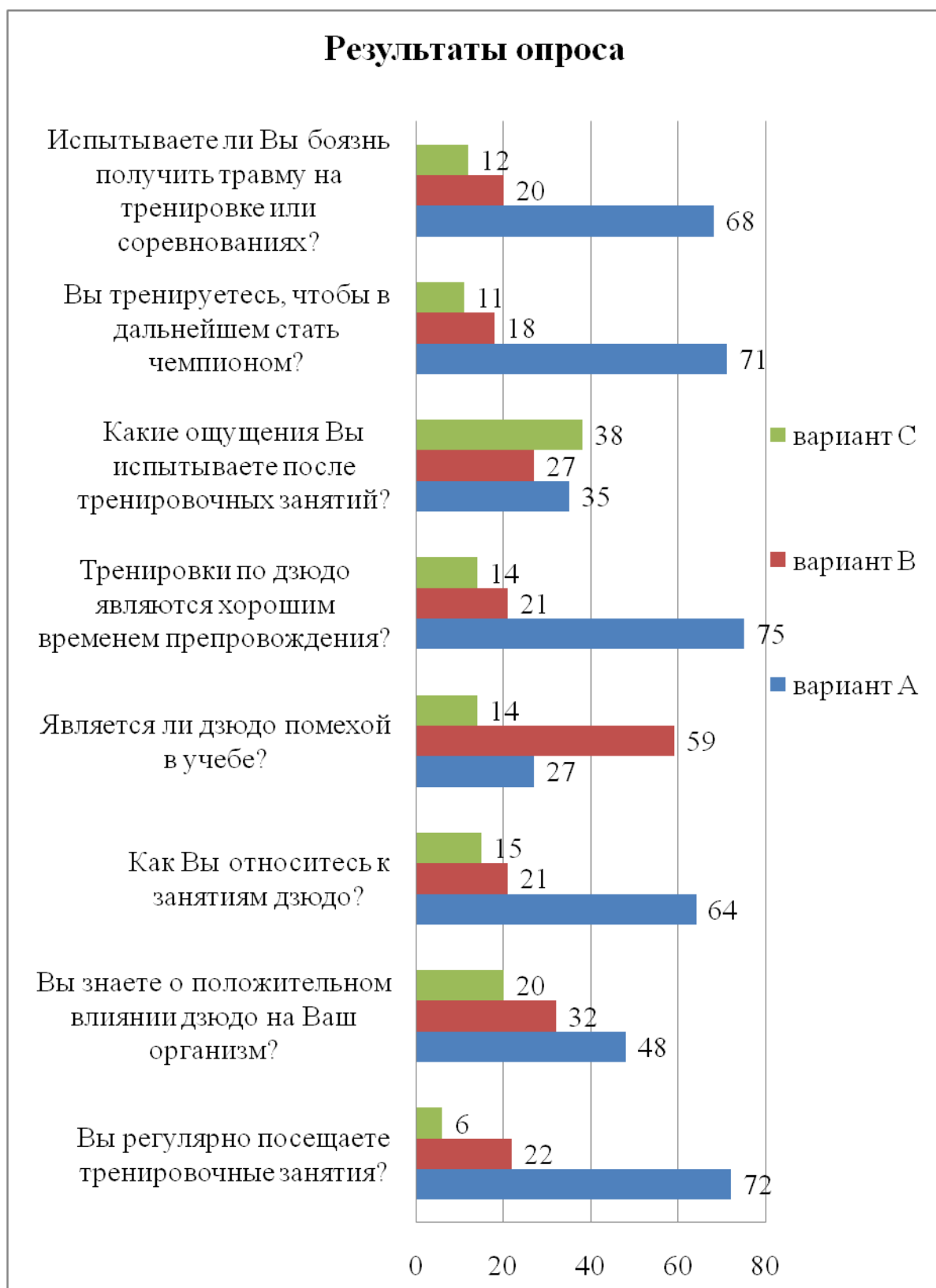
Диаграмма 1. Сравнение результатов повторного тестирования в контрольной и экспериментальной группах (апрель 2019 года)

Непосредственным подтверждением эффективности предложенной методики силовой подготовки дзюдоисток на этапе начальной специализации стали статистически достоверные более высокие результаты испытуемых экспериментальной группы во всех контрольных тестированиях ($P < 0,05$). Невысокие в сравнении с показателями в экспериментальной группе отмечается величина прироста результатов у дзюдоисток контрольной группы. В представленной группе повышение уровня силовой подготовленности осуществлялось за счет применения соревновательной и тренировочной деятельности без иных средств и методов силовой подготовки. Такое явление часто встречается в тренировочной практике дзюдоисток.

В свою очередь статистически достоверные более высокие показатели во всех контрольных упражнениях в экспериментальной группе позволяют заключить, что использование в учебно-тренировочном процессе разработанной методики силовой подготовки дзюдоисток на этапе начальной специализации оказалась более эффективной, по сравнению с традиционной программой СОСДЮСШОР.

Здоровье является важнейшей ценностью человека. Сохранить и укрепить его становится приоритетной задачей тренерско-преподавательского состава спортивной школы или секции. При организации работы, тренеры должны выстроить образовательную среду так, чтобы она способствовала укреплению здоровья дзюдоисток, а не наоборот. Для обоснования положительного влияния дзюдо на организм спортсменок мы провели опрос дзюдоисток, тренирующихся на этапе начальной специализации в СОСДЮСШОР по дзюдо «Сокол». Всего было опрошено 24 спортсменки. Опрос был направлен на определение отношения дзюдоисток к

регулярным занятиям дзюдо с целью установления его влияния на занимающихся.



**Диаграмма 9 - Результаты опроса
«Мое отношение к занятиям дзюдо»**

Как любой вид спорта, занятия дзюдо как положительно, так и негативно влияют на занимающегося. Во многом положительный эффект от тренировки зависит от правильно подобранных упражнений и выбранной интенсивности нагрузки. Борьба дзюдо развивает способность взаимодействовать с партнером и умение концентрироваться для достижения поставленной цели, в то же время дзюдо может являться причиной травматизма. Дзюдо оказывает влияние на спортсменов не только в пределах спортивного зала, но и на все аспекты его жизни. В целом, результаты опроса дзюдоистов показали, что большинство из них положительно относятся к тренировкам, многие из них знают о нужности данного вида спорта для становления личности и гармоничном развитии физических качеств.

Также в процессе педагогического исследования был проведен анализ так называемых листков здоровья дзюдоистов с целью установления количества спортсменов, отнесенных к основной группе здоровья и имеющих какие-то отклонения или травмы. Эти данные были предоставлены тренером спортивной группы начального этапа специализации Дмитрием Николаевичем Сергиенко. Так, было установлено, что из 24 дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп 34% зачислены в подготовительную группу здоровья. Трех спортсменкам поставлены диагнозы «плоскостопие», у двоих имеется сколиоз и у одной – бронхиальная астма.

Помимо этого были сняты показатели ЧСС у спортсменов экспериментальной группы перед нагрузкой и сразу после нее, а также спустя 10 минут после упражнений из представленной методики, выполнявшиеся с большой интенсивностью. Данные показатели фиксировались в начале и в конце эксперимента с целью выявления эффективности предложенной программы силовой подготовки и ее положительного влияния на организм спортсменов. Данный тест показал, что в начале педагогического эксперимента показатели ЧСС у дзюдоистов экспериментальной группы перед нагрузкой были выше нормы. Спустя 10 минут после нагрузки пульс восстановился у 6 дзюдоистов – это 50% от

общего количества тренирующихся. ЧСС пришла в норму у спортсменок под номером 2, 3, 4, 6, 8, 11.

У всех спортсменок показатели ЧСС соответствовали возрастным показателям. Сравнительный анализ данных мы брали из медицинских источников.

Второй сбор данных был проведен в конце эксперимента. При повторном тестировании количество дзюдоисток, у которых показатели ЧСС спустя 10 минут после нагрузки было равно 8. В процентном соотношении данный показатель вырос до 67%. В целом процент полностью восстановившихся детей спустя 10 минут после нагрузки вырос на 17%.

На уровень восстановления ЧСС после нагрузки во многом положительное влияние оказала представленная в параграфе 2.2. методика силовой подготовки, которая сказалась на росте силы и выносливости спортсменок. По показателям восстановления пульса при первичном сборе данных было зафиксировано, что у 50% занимающихся пульс восстанавливается после нагрузки. По итогам вторичного сбора данных процент восстановившихся увеличился до 64%.

Таким образом, мы видим плодотворное воздействие предложенной программы упражнения на организм дзюдоисток. В результате проделанной работы, проанализировав полученные данные, мы можем утверждать, что выдвинутая нами гипотеза подтвердилась полностью.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Первой задачей, поставленной в данном педагогическом исследовании, являлся анализ научно-методической литературы по теме исследования. Были проанализированы научные и научно-методические источники, освещающие вопросы спортивной подготовки, в частности, силовой подготовленности в дзюдо.

Анализ литературы показал, что большинство нормативных документов для спортивных школ и научных исследований освещают процесс спортивной подготовки мужчин-дзюдоистов. Вопросы силовой

подготовки в дзюдо достаточно обширно представлены в спортивной науке, однако, имеется малое количество работ, в которых освещены проблемы спортивной подготовки в женском дзюдо. Ряд специалистов отводят особую роль силовой подготовленности спортсменок для успешной соревновательной деятельности. Также специалисты не отрицают значимости силовых способностей в структуре специальной подготовленности дзюдоистов. В то же время ответы на большинство вопросов, которые могли бы составить объективную основу для концепции управления многолетней силовой подготовкой в женском дзюдо, либо не получены, либо носят фрагментарный характер, либо у разных авторов имеют значительные различия. Обширный круг вопросов подготовки спортсменок в женском дзюдо пока что не получили научно обоснованных ответов. К данным вопросам относятся проблемы силовой подготовленности дзюдоисток на разных этапах спортивной специализации и различной квалификации.

Следующей задачей педагогического исследования было определение основных средств и методов силовой подготовки в дзюдо. В силовой подготовке юных дзюдоистов необходимо приоритетно применять упражнения, повышающие амплитуду движений: повороты, наклоны, вращения, махи.

К выполнению специально-подготовительных упражнений с отягощением следует относиться с осторожностью, – несмотря на «внешнее» сходство с соревновательным упражнением, «внутренняя» силовая работа мышц часто различна. В работе с амортизатором преодоление его сопротивления требует проявления дзюдоистами противоположной работы мышц. Следовательно, перенасыщение силовой подготовки выполнением упражнений с этим отягощением может ухудшить координацию работы мышц и ритмическую структуру движения.

На основании анализа научно-методической литературы и педагогического наблюдения была разработана программа силовой

подготовки дзюдоисток 12-13 лет, тренирующихся на этапе начальной специализации второго года обучения. Программа силовой подготовки основывалась на двухцикловом макроцикле. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств, применялись на каждом занятии в рамках времени, отведенного на физическую подготовку.

Непосредственным подтверждением высокой результативности применяемых комплексов упражнений стали статистически достоверные более высокие результаты дзюдоисток экспериментальной группы во всех контрольных испытаниях. Результаты контрольных тестирований подтверждают выдвинутую рабочую гипотезу и доказывают эффективность экспериментальной методики силовой подготовки дзюдоисток, основанную на повышении интенсивности применяемых средств и методов учебно-тренировочного процесса.

Для обоснования положительного влияния дзюдо на организм спортсменок был проведен опрос дзюдоисток, тренирующихся на этапе начальной специализации в СОСДЮСШОР по дзюдо «Сокол». Опрос был направлен на определение отношения дзюдоисток к регулярным занятиям дзюдо с целью установления его влияния на занимающихся. В целом, результаты опроса дзюдоисток показали, что большинство из них положительно относятся к тренировкам, многие из них знают о нужности данного вида спорта для становления личности и гармоничном развитии физических качеств.

Таким образом, достоверно более высокие результаты в тестах силовой подготовленности в конце формирующего эксперимента у дзюдоисток, в тренировке которых была реализована предлагаемая методика, подтверждают эффективность авторской методики силовой подготовки дзюдоисток на этапе начальной спортивной специализации.

Дзюдо – это самый распространенный вид тренировки для детей, который пользуется большой популярностью в области спорта. Некоторые спортивные клубы строят свои тренировки таким образом, чтоб несколько

занятий были направлены именно на физическое укрепление и поддержку хорошей формы спортсменов. Такие тренировки будут включать в себя силовые упражнения и упражнения для разогрева. Но для разогрева будет отведено большее количество времени, чем обычно. Могут быть и такие силовые упражнения с партнером, когда тренер ставит задачу перенести своего партнёра с одного конца зала в другой.