

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

«Совершенствование методики силовой подготовки юных дзюдоистов»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 403 группы

направления 44.03.01 Педагогическое образование
профиля «Физическая культура»
института физической культуры и спорта

Креханова Александра Александровича

Научный руководитель

Старший преподаватель

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

П.А. Андряков

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой, доцент, кмн

должность, уч. степень, уч. звание

Т.А. Беспалова

подпись, дата

инициалы, фамилия

Саратов 2020

**Автореферат на тему: «Совершенствование методики силовой
подготовки юных дзюдоистов»**

*"Обдумывай тщательно – действуй
решительно"
Дзигоро Кано*

Человека всегда сопровождала борьба: изначально ее порождала необходимость выживания в крайне суровых условиях жизни, борьба за кусок пищи, за право продолжения рода. Борьба использовалась не только как способ выживания, но и как возможностью продемонстрировать своё превосходство в боевых и соревновательных поединках - превентивные меры взамен кровопролития. В современности борьба, кроме военно-прикладной направленности, стала прекрасной возможностью для реализации избыточной энергии и отличным способом самореализации и воспитания.

Такой стиль борьбы как дзюдо обладает своей философией и кодексом чести, что в достаточной мере способствует улучшению личностных качеств борца. Основные постулаты:

вежливость;
смелость;
искренность;
честность;
скромность;
самоконтроль;
верность в дружбе;
уважение к окружающим.

Рассматривая спортивные состязания по дзюдо через призму социального смысла, можно выявить, что победы в спорте на международной арене характеризуют как уровень развития данного вида спорта, так и достижения науки, обоснованность системы подготовки спортсменов в целом. Спортивные достижения в достаточной мере обуславливают

престижность той или иной страны. Мастерство спортсменов для достойного выступления должно находиться на достаточно высоком уровне, что подразумевает под собой длительную подготовку.

Обращаясь к более чем сорокалетней истории развития дзюдо в нашей стране, можно достоверно убедиться, что наши соотечественники являются лидерами мирового дзюдо, занимают прочное место среди сильнейших мировых спортсменов, а успешная подготовка закрепила за страной положение ведущей европейской державы. Для того, чтобы продолжать удерживать такую высокую планку необходимо совершенствовать физическую подготовку и методики этой подготовки.

Одним из необходимых условий качественной подготовки и лучших результатов является максимально возможный уровень силы, который требует развития уже в юношеском возрасте.

Актуальность исследования

Для того чтобы борец на протяжении схватки мог проводить наступательные действия, высоко технические приемы и не быть ограниченным в разнообразии тактических действий, он должен обладать высоким уровнем выносливости и силы, а также быстроты движения.

В связи с тем, что представители разных стран мира имеют, примерно, одинаковый тактический и технически арсенал, необходимо разрабатывать и совершенствовать методики по увеличению физической силы и улучшению сердечно-сосудистой системы. Таким образом можно успешно конкурировать на мировой арене, достойно представлять свою страну, занимать лидирующие места. Так как схватки быстротечны, а судьи стараются максимально поднять темп борьбы, высокий уровень физической подготовки становится необходимой данностью. Техника, физические качества, психологическая устойчивость, реакция на нагрузки сердечно-сосудистой системы, в совокупности позволяют оценить уровень дзюдоиста и готовность к соревнованиям.

Для того чтобы совершенствовать общий уровень физической

подготовленности борцам необходимо заниматься силовой подготовкой. При отсутствии должного уровня развития мышечной силы дзюдоист может совершить ряд технических ошибок, нарушить структуру движений. В целом показатели техники боя, особенно на финальных этапах единоборства могут стать отрицательными.

Основными задачами при реализации силовой подготовки спортсменов являются: формирование основы адаптации организма дзюдоистов к нагрузкам, а именно подвижность суставов, укрепление связок; обеспечение у борцов гармоничного развития всех мышечных групп двигательного аппарата; улучшение способности проявления силы мышц в различных режимах работы (статическом и динамическом). Реализация данных задач позволит избежать травматизма, развить общее мастерство спортсмена и достичь высокого физического уровня подготовки.

Дополнительного внимания в системе подготовки дзюдоистов требует дифференцированное воздействие на особо важные для борцов мышцы коленного и голеностопного суставов, ног и их выносливость в целом.

Объектом исследования является методика спортивной подготовки юных дзюдоистов и развитие силовых качеств на этапе начала спортивной специализации.

Предметом исследования являются средства и методы силовой подготовки юных дзюдоистов.

Целью исследования является совершенствование методики силовой подготовки юных дзюдоистов.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование целенаправленных средств силовой подготовки блочным способом будет способствовать более эффективному совершенствованию специальных физических качеств юных борцов, что позволит улучшить качество подготовки к соревнованиям и повысить общий уровень квалификации спортсменов в целом.

Практическая значимость содержится в улучшении методики силовой

подготовки спортсменов, когда они только начинают свою подготовку по дзюдо.

Дзюдо (в переводе с японского "мягкий путь") — японское боевое искусство, соединяющее в себе самооборону без оружия, философию, вид спортивного единоборства.

Годом возникновения Дзюдо считается 1882 год. Зарождение данного вида единоборств произошло в Японии, прародителем которого стал японский мастер боевых искусств Дзигоро Кано. Основа дзюдо базируется на дзюдзютцу — смеси различных стилей единоборств, распространённых на Японских островах. Самые опасные приемы в дальнейшем исключили, включили правила и появилась возможность проводить спортивные состязания.

Дзюдо — достаточно эстетичный и яркий вид спорта главным образом благодаря наличию широкого спектра бросков, которые могут быть выполнены из-за удобного захвата за кимоно и правил, содержащих в себе требования для дзюдоистов бороться в высокой стойке. Форма (кимоно) дает возможность совершать эффектные броски, реализовывать удушающие и болевые приемы, и это, в том числе, является одним из отличий дзюдо от борьбы.

Дзюдо, по японской классификации, является нетрадиционным видом боевого искусства (современным), одновременно с этим достаточно сильно выделяется среди множества своих собратьев. Сама техника дзюдо является борцовской. Она базируется на бросках, болевых приемах, удушениях и удержаниях, что отличает дзюдо от того же карате. Можно проследить, что дзюдо с самого начала акцентируется на исключении травмоопасных техник. Ее основатель Дзигоро Кано создал общедоступное искусство борьбы, максимально адаптированное к проведению соревнований.

Несмотря на то, что дзюдо стало крайне популярным спортом, духовная и философская составляющая, а также воспитательная роль данного боевого искусства не утратили свою роль.

Борцы, выбирающие данный стиль единоборств, вместе с физиологическими качествами развивают в себе дисциплину, уважение и настойчивость.

Этому способствует система тренировок, например, работа в парах улучшает коммуникабельность, взаимопомощь, помогает развивать психологическую гибкость. Данные качества проявляются и закрепляются при помощи телесных практик. Тренировки дзюдоистов положительно влияют на умственные способности - для успешного проведения боя необходимо запоминать и воспроизводить сложные приемы, применять нестандартный подход и идеи, тактически оценивать противника и ход поединка и т.д.

Дзингоро Кано следующим образом формулирует духовную ценность дзюдо: "Я считаю, что тот, кто будет изучать дзюдо у хорошего учителя, тот будет ценить свою родину, любить её дела и вещи, возвышать свой дух и сможет воспитать в себе мужественный, деятельный характер".

На практике он выразил эти идеи в ряде наставлений:

Сравни свои данные и возможности противника;

Завладей инициативой в поединке;

Сначала досконально обдумывай, только после решительно действуй;

Умей вовремя остановиться;

"Одержав победу — не заносись; потерпев поражение — не сгибайся; благоденствуя, не теряй бдительности; попав в опасное положение, не пугайся и иди вперёд избранным путём".

Все эти наставления являются актуальными не только в борьбе, но и применимы к повседневной жизни.

В 20-м веке благодаря Кано и его ученикам дзюдо прошло становление от национального единоборства до общемирового признания: этим единоборством занимаются повсеместно, в том числе и в России.

Даже тот, кто не занимался дзюдо как боевым искусством, может изучить все возможности обороны. Если возникла такая необходимость, он

действует, как положено дзюдоисту, т. е. применяет определенные виды защиты.

Можно отметить, что конкуренция, которая усиливается между дзюдо и другими боевыми искусствами, способствует их обогащению и развитию, а также популяризирует физический и духовный рост среди спортсменов.

Развитие силы имеет различные темпы прироста результатов, что зависит от возраста борцов. Для развития силы дзюдоистам необходимо выполнять определенный комплекс физических упражнений, который требует гораздо более сильного напряжения мышц, нежели чем в стандартных условиях их функционирования. Для того чтобы была реальная возможность победы над сопротивлением противника необходима сила, она же применяется в спортивных видах соревнований, где требуются задействовать определенный ряд мышечных усилий. Исследование возможностей улучшения техники при помощи увеличения многовариантности и сложности технических действий, в том числе развития физических качеств весьма многообразно.

Одно из самых действенных средств специальной скоростно-силовой подготовки само соревновательное упражнение. Однако частое использование на практике данного упражнения влечет крупные затраты нервной и физической энергии. В связи с этим при построении тренировки следует выбирать упражнения, которые могут в разной степени взаимодействовать с отдельными параметрами движения в соревновании. Именно поэтому необходимо тщательно подбирать методики, учитывающие специфичность и локальность воздействий.

Дзюдоисты, обладающие высоким уровнем физической подготовки, не только высококлассно владеют различными техниками, они способны в нужный момент проявить взрывные усилия, что и позволяет им занимать лидирующие позиции на спортивной арене.

Результаты контрольных испытаний, проведенных до начала и по окончании эксперимента, позволили установить, что различия в приростах

оказались статистически достоверными.

По результатам проведенного исследования, было установлено, что применение блоков концентрированной скоростно-силовой подготовки позволяет более существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных дзюдоистов тринадцати – четырнадцати лет. Необходимо учитывать, что данную нагрузку необходимо использовать только в тренировках со спортсменами, чья квалификация не ниже первого разряда и стаж занятий не менее 4 лет, так как они уже набрали необходимый объем нагрузки и их организм способен выносить длительную нагрузку повышенной интенсивности.

Каждая весовая категория спортсменов требует особого внимания и индивидуального подхода. Для успешного повышения физического уровня дзюдоистов, необходимо выделять наиболее перспективные и эффективные программы подготовки, в том числе атакующие технические действия. Особенности соревновательной деятельности также учитываются в момент определения общей направленности методики совершенствования силовой подготовки дзюдоистов. Дзюдоист высокого уровня имеет у себя в арсенале атакующие и защитные действия, благодаря которым им были достигнуты высокие уровни спортивных результатов, что необходимо учесть на этапе создания эффективной методики подбора направленности средств силовой подготовки.

Практически каждый дзюдоист обладает своими «коронными» приемами, и это стоит учитывать при подборе упражнений или комплексов упражнений. В идеале, упражнения должны по своим внешним проявлениям походить на привычные приемы, используемые спортсменами. Рекомендуется создавать тренировочную программу так, чтобы она учла ряд групп мышц, которые уже задействуются дзюдоистом при проведении приемов.

Оптимально найти индивидуальный подход при выборе тренировочных средств, включить больше возможного разнообразия. Данное

разнообразие и индивидуальность будет в большей мере способствовать повышению уровня скоростно-силовых качеств юных дзюдоистов.

Данное исследование, при учете анализа научно-методической литературы и опыта ведущих тренеров, позволило сделать вывод, что в годичном цикле тренировки борцов применяется преимущественно равномерное распределение средств скоростно-силовой подготовки, а это не позволяет обеспечить достаточно эффективного повышения их физической подготовленности.

За одну две недели, что достаточно коротковременно, концентрированное применение средств силовой подготовки не приносит какого бы то ни было значительного эффекта, и явного повышения силовых качеств не наблюдается.

Слишком короткие сроки для включения адаптационных возможностей организма дзюдоиста.

А вот уже начиная с четырех восьми недель при использовании концентрированного планирования средств для развития силовых качеств отмечены реальные сдвиги тестирующих показателей этих качеств.

Исходя из полученных данных путем тестирования прирост в показателях силовой подготовленности был больше у дзюдоистов экспериментальной группы.

Результаты контрольных испытаний, проведенных до начала и по окончании эксперимента, позволили установить, что различия в приростах оказались статистически достоверными.

Исходя из результатов проведенного исследования, можно сделать вывод что ранее выставленная гипотеза о том, что применении блоков концентрированной скоростно-силовой подготовки позволяет более существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных дзюдоистов была подтверждена. Цель работы выполнена.

Такую нагрузку необходимо применять дзюдоистами, чья квалификация не ниже первого разряда и стаж занятий не менее четырех лет,

именно они уже набрали необходимый объем нагрузки, их организм способен переносить длительную нагрузку повышенной интенсивности.