

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ИГР  
В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЗЮДОИСТОВ СРЕДНЕГО  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

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

Института физической культуры и спорта

Билобрицкого Виктора Александровича

**Научный руководитель**

кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ И.Ю. Водолагина  
подпись, дата

**Зав. кафедрой,**

кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2020

**Введение.** Актуальность и необходимость данного исследования заключается в том, что на протяжении последних десятилетий в нашей стране наблюдается широкое развитие дзюдо, являющимся одним из видов единоборств. В настоящее время, как показывает практика, подготовка дзюдоистов осуществляется на основе положений теории спорта и спортивных единоборств. Уже с раннего возраста дзюдоисты начинают свою спортивную деятельность в рамках соревнований.

Анализ специальной литературы показал, что главным является вопрос влияния занятий дзюдо на физическое развитие спортсменов среднего школьного возраста. Это работы Зекрина Ф.Х., Чевычелова Д.А., Лопатиной А.Б., Яковлева А.С. и Викулова А.Д., Соляновой И.А. и Дахновского В.С., Филиппова М.В. и других. Занятия дзюдо оказывают положительное влияние на рост и развитие организма, а также существенно повышают физическую подготовленность занимающихся.

Это говорит о том, что физическая подготовка играет важную роль в развитии физических способностей, в укреплении и сохранении здоровья, в повышении функциональных возможностей организма у дзюдоистов среднего школьного возраста, а также у школьников, не занимающихся данным видом спорта. Именно поэтому физической подготовке уделяется особое внимание.

Проблема исследования заключается в том, что особенности физической подготовки дзюдоистов среднего школьного возраста недостаточно изучены и требуют подробного их рассмотрения.

Объект исследования – процесс, направленный на улучшение физической подготовки дзюдоистов.

Предмет исследования – влияние использования элементов спортивных игр на улучшение физической подготовки дзюдоистов среднего школьного возраста.

Цель исследования – изучить эффективность применения элементов спортивных игр в физической подготовке дзюдоистов среднего школьного возраста.

Гипотеза исследования: предполагается, что физическая подготовка дзюдоистов среднего школьного возраста будет более эффективной, если при подготовке применять элементы спортивных игр в тренировочном процессе.

Для реализации цели были поставлены и решены следующие задачи:

1. На основе теоретического анализа исторической, спортивной и педагогической литературы, обобщения опыта тренеров-преподавателей школ и спортивных секций охарактеризовать особенности основной физической подготовки дзюдоистов среднего школьного возраста по следующим видам физических способностей: силовые, скоростные, координационные способности, выносливость и гибкость.

2. Разработать план-конспект тренировочного занятия по дзюдо в средней группе.

3. Изучить проблему повышения мотивации дзюдоистов с учетом индивидуальных особенностей.

4. Провести исследование с целью определения эффективности применения элементов спортивных игр в тренировке дзюдоистов среднего школьного возраста.

Методы исследования: анализ специальной литературы; проведение наблюдения, тестирования и эксперимента.

Новизна исследования заключается в оригинальности использованного в занятиях экспериментальной группы комплекса элементов спортивных игр, направленных на улучшение физической подготовки дзюдоистов среднего школьного возраста.

Практическая значимость исследования. Результаты исследования могут быть использованы при проведении тренировочного процесса с дзюдоистами среднего школьного возраста.

Структура работы: титульный лист; введение; две главы («Теоретико-методологические основы тренировки дзюдоистов среднего школьного возраста»; «Исследование эффективности методики применения элементов спортивных игр в тренировочном процессе дзюдоистов среднего школьного возраста»); заключение; список использованных источников.

**Основное содержание работы.** Первая глава «Теоретико-методологические основы тренировки дзюдоистов среднего школьного возраста» посвящена решению первой задачи магистерской работы. Проанализировав историческую, спортивную и педагогическую литературу и обобщив опыт тренеров-преподавателей школ и спортивных секций, были охарактеризованы особенности физической подготовки дзюдоистов среднего школьного возраста. Также было выяснено, что в зависимости от того, на каком этапе находится спортсмен: этап предварительной подготовки или же этап начальной спортивной специализации, будет меняться тренировочный процесс, физическая подготовка, и тренер-преподаватель будет учитывать уже индивидуальные особенности данного возраста.

Проведя анализ особенностей скоростно-силовой и координационной подготовки, выносливости и гибкости дзюдоистов детско-юношеского возраста, был сделан вывод о том, что в качестве средств повышения качеств могут использоваться особые специальные упражнения, а также можно включать в тренировочные уроки спортивные игры с элементами взаимодействий, например, такие как гандбол, футбол, баскетбол и другие.

Таким образом, проблема спортивной подготовки дзюдоистов становится всё более актуальной. Для улучшения многих факторов применяются спортивные игры, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводящиеся по определенным правилам. Применение элементов спортивных игр при подготовке дзюдоистов формирует навыки выполнения начальных и подготовительных действий за счёт высокого эмоционального возбуждения, характерного для игровых условий.

В первой главе представлена подборка различных элементов спортивных игр и их возможности применения в подготовке дзюдоистов. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Элементы спортивных игр в дзюдо

<b>Спортивные игры</b>	<b>Характеристика</b>
Элементы специальной акробатики	Применяются для предупреждения травматизма на занятиях по спортивной борьбе. Привитие дзюдоистам навыков страховки и само страховки
Элементы игры регби	Развитие физических качеств, необходимых в борьбе: сила, силовая выносливость, ловкость, общая выносливость, скоростно-силовые качества. Развитие группы мышц, активно не участвующих в спортивной борьбе, за счёт двигательных действий игры
Первенство по играм-дебютам	Эмоциональность, скоротечность поединков, массовость, простота судейства, относительная доступность для подростков и юношей. Содержится много элементов спортивной борьбы
Группа игр: перетягивание, выталкивание, теснение, заведение	Применяются для сохранения статистического равновесия
Футбол	Развитие выносливости и ловкости
Теннис	Развитие быстроты реакции, ловкости
Регби на коленях	Развитие ловкости
Баскетбол	Развитие борцовской ловкости

Применение элементов игр целесообразно в спортивной подготовке юных дзюдоистов, но требует основательной подготовки и разработки методики, что является предпосылкой для дальнейшего изучения данной проблемы – применение элементов игр в тренировке дзюдоистов.

Во второй главе «Исследование эффективности методики применения элементов спортивных игр в тренировочном процессе дзюдоистов среднего школьного возраста» описана проблема мотивации дзюдоистов среднего школьного возраста.

Мотивация позволяет спортсменам добиваться больших результатов, тем самым она прямым образом влияет на совершенствование общей физической подготовки дзюдоистов. В связи с этим в рамках магистерской работы было проведено исследование уровня мотивации дзюдоистов, целью которого было изучение мотивации достижения дзюдоистов среднего школьного возраста.

Для реализации цели были изучена и проанализирована специальная литература, посвященная психологическим особенностям мотивации спортсменов; была оценена потребность в достижении цели, посредством использования методики Орлова Ю.М.; были разработаны практические рекомендации по результатам исследования.

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе были определены цель и задачи исследования, изучена специальная литература, посвящённая особенностям мотивации дзюдоистов.

На втором этапе проводилось само исследование, в ходе которого использовались следующие методы: анализ и обобщение литературы; педагогическое наблюдение; анкетирование.

Для измерения уровня мотивации достижения (мотивации на успех) использовался тест-опрос Орлова Ю.М. В анкетировании приняли участие 20 мальчиков 11-15 лет, занимающихся дзюдо в средней группе спортивной секции «Дзюдо» АНО ЦКСДТ «Антарес» г. Балаково Саратовской области.

На третьем этапе осуществлялась обработка и оформление результатов исследования, а также разработка практических рекомендаций.

В результате исследования были выявлены следующие уровни потребности достижения: ниже среднего, средний и выше среднего. Проведенное исследование показало, что уровень мотивации на успех среди дзюдоистов среднего школьного возраста находится в большей степени на среднем уровне – 40%, на уровень ниже среднего приходится 25%, выше среднего – 35% (см. Рисунок 1).



Рисунок 1 – Результаты диагностики мотивации достижения успеха дзюдоистов

Таким образом, в процессе подготовки дзюдоистов среднего школьного возраста необходимо планомерно и целенаправленно развивать и формировать мотивацию достижения успеха. Тренеру для этого необходимо ставить вопрос по повышению мотивации дзюдоистов в ряд основных и постоянно учитывать индивидуальные особенности спортсменов.

Во второй главе представлен разработанный план-конспект тренировочного занятия по дзюдо в средней группе по теме: «Совершенствование общей физической подготовки с применением игры регби», который демонстрирует включение элементов спортивных игр в учебно-тренировочный процесс дзюдоистов.

Разработанный план-конспект демонстрирует включение спортивной игры регби в учебно-тренировочный процесс дзюдоистов средней группы. Проводя тренировочные занятия в средней группе, тренеру-преподавателю следует не забывать периодически, использовать игры, а также упражнения игрового характера.

Также во второй главе представлено исследование, посвящённое проверке эффективности применения элементов спортивных игр в тренировке дзюдоистов среднего школьного возраста.

В педагогическом исследовании приняли участие 20 мальчиков 11-15 лет, занимающихся дзюдо в средней группе спортивной секции «Дзюдо» АНО ЦКСДТ «Антарес» г. Балаково Саратовской области.

Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап – подготовительный. Цель – определить исходный уровень физической подготовки дзюдоистов.

Второй этап – основной. Цель – проведение эксперимента.

Третий этап – заключительный. Цель – определить итоговый уровень физической подготовки дзюдоистов, проанализировать и представить результаты эксперимента.

Полученные результаты исследования обрабатывались с помощью непараметрического  $U$ -критерия Манна-Уитни. Отдельно у каждой из групп (КГ или ЭГ) рассматривались две выборки: данные на начало и конец исследования.

Результаты проведённого исследования представлены в Таблице 2.

Таблица 2 – Результаты диагностики физической подготовки дзюдоистов на этапах исследования

Показатели	Группы	Начало исследования		Конец исследования		Достоверность различий	
		Статистические показатели				$U_{эмп}$	Зона
		$\bar{x}$	Ранг	$\bar{x}$	Ранг		
Подтягивание, кол-во раз	КГ	4,5	79,5	5,4	130,5	24,5	неопределённости
	ЭГ	4,6	77,5	5,5	132,5	22,5	неопределённости
Наклон вперёд, см	КГ	4,19	93,5	4,45	116,5	38,5	незначимости
	ЭГ	4,21	88,5	4,66	121,5	33,5	незначимости
Бег 30 м, с	КГ	5,53	130,5	4,47	79,5	24,5	неопределённости
	ЭГ	5,63	141,5	4,12	68,5	13,5	значимости
Бег 1000 м, с	КГ	352	130	339,5	80	25	неопределённости
	ЭГ	353,1	141,5	336,6	68,5	13,5	значимости
Челночный бег 3x10, с	КГ	9,97	136	8,63	74	19	значимости
	ЭГ	9,82	140,5	8,03	69,5	14,5	значимости
Прыжок в длину с места, см	КГ	142	75,5	150,2	134,5	20,5	неопределённости
	ЭГ	141,1	68,5	150,8	141,5	13,5	значимости

После завершения эксперимента был отмечен прирост по всем показателям в контрольной и экспериментальной группах. Сравнение

полученных результатов в контрольной и экспериментальной группе представлено на рисунках 2-3.

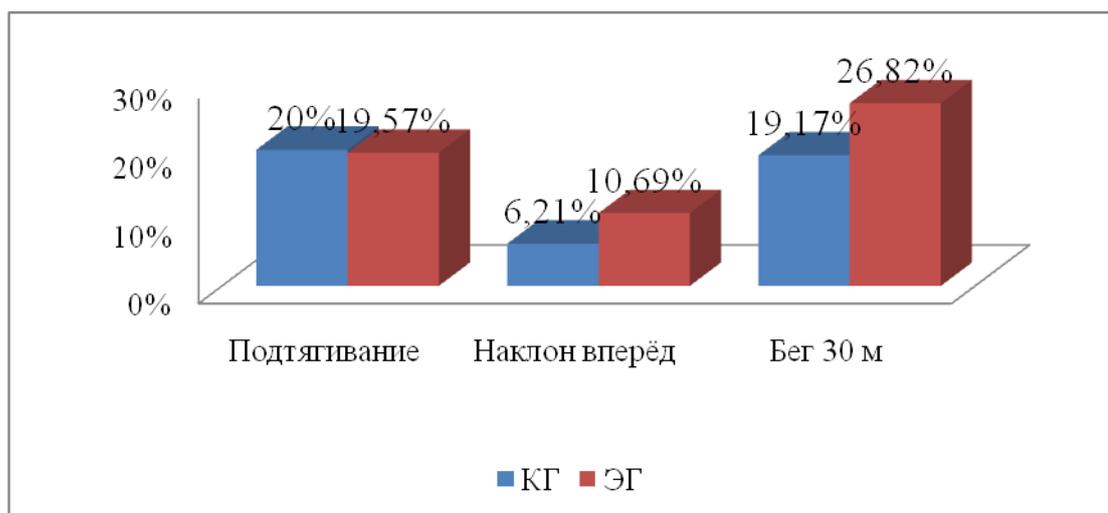


Рисунок 2 – Результаты исследования по показателям: «Подтягивание», «Наклон вперед», «Бег 30 м»

В обеих группах произошли значительные изменения по показателю «Подтягивание». Так в контрольной группе показатели достоверно увеличились на 20%, а в экспериментальной группе на 19,57%, что на 0,43% меньше показателей спортсменов контрольной группы.

Незначительное увеличение произошло по показателю «Наклон вперед»: в контрольной группе показатели увеличились на 6,21%, а в экспериментальной группе на 10,69%. Это говорит о том, что применение в тренировочном процессе элементов спортивных игр, оказало небольшое влияние на улучшение этого показателя у дзюдоистов.

Более значительные изменения по показателю «Бег 30 м». Так в контрольной группе показатели увеличились на 19,17%, в экспериментальной группе – на 26,82%, тем самым превысив показатели спортсменов контрольной группы.

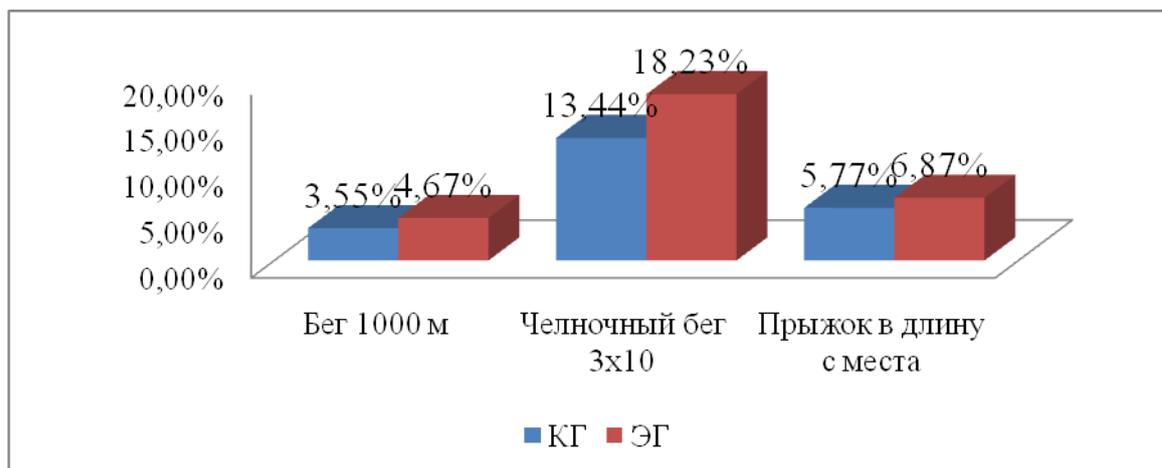


Рисунок 3 – Результаты исследования по показателям: «Бег 1000 м», «Челночный бег 3x10», «Прыжок в длину с места»

В беге на дистанции 1000 м показатели также увеличились: в контрольной группе – на 3,55%, в экспериментальной группе – на 4,67%.

Более высокие результаты по показателю «Челночный бег 3x10»: на 13,44% улучшились показатели в контрольной группе и на 18,23% в экспериментальной группе. Полученные данные попали в зону значимости, откуда следует, что имеются различия в двух группах, что свидетельствует о том, что применение элементов спортивных игр положительно сказалось на улучшении координационных способностей дзюдоистов.

Что касается последнего показателя «Прыжок в длину с места», то изменения следующие: в контрольной группе показатели достоверно увеличились на 5,77%, а в экспериментальной на 6,87%, что говорит о том, что полученные результаты в ЭГ превосходят результаты КГ.

Анализ полученных результатов показал, что вне зависимости от одновременного увеличения показателей в обеих группах, наибольшее увеличение всё равно приходится на экспериментальную группу.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что включение в тренировочный процесс упражнений игрового характера, а также специально подобранных подвижных игр и всё это с элементами единоборств, способствует наибольшей двигательной активизации дзюдоистов средней группы, а значит, повышению эффективности учебно-тренировочного процесса.

**Заключение.** В процессе работы над магистерским исследованием были получены следующие теоретические и практические результаты.

1. На основе теоретического анализа исторической, спортивной и педагогической литературы, обобщения опыта тренеров-преподавателей школ и спортивных секций охарактеризованы особенности основной физической подготовки дзюдоистов среднего школьного возраста по следующим видам физических способностей: силовые, скоростные, координационные способности, выносливость и гибкость. Описано применение элементов игр в тренировке дзюдоистов среднего школьного возраста.

2. Изучена и проанализирована специальная литература, посвященная психологическим особенностям мотивации спортсменов. Проведена оценка потребности в достижении успеха у дзюдоистов среднего школьного возраста, посредством анкетирования. Разработаны практические рекомендации по результатам исследования.

3. Разработан план-конспект тренировочного занятия по дзюдо в средней группе на тему: «Совершенствование общей физической подготовки с применением игры регби».

4. Подробно описана организация и проведение педагогического исследования, на основе которого определена эффективность игрового метода в тренировке дзюдоистов среднего школьного возраста.