

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

Кафедра спортивных игр

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ У ДЗЮДОИСТОВ 14-15 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Леднова Сергея Алексеевича

Научный руководитель

старший преподаватель

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

Зав. кафедрой

кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2021

Введение

В воспитании всесторонне развитого на физическом уровне крепкого молодого поколения с гармоничным развитием духовных и физических сил, спорту отводится главная роль. Один из самых известных видов спорта, в процессе которого происходит всестороннее формирование этических и эстетических качеств личности, а также выполняются задачи по развитию физических способностей, является спортивная борьба. В спортивной борьбе большое количество приемов разного вида, в которых движения выполняются с наибольшей силой, точностью и равновесием.

Один из вариантов преодоления трудностей, повышения эффективности процесса подготовки дзюдоистов является совершенствование организации тренировочного процесса, наличие и содержание, средств и способов учебно-тренировочного процесса. Постоянно растущая конкуренция в дзюдо говорит о необходимости приобретения и разработки новых методик, что подразумевает под собой разработку средств и способов спортивной тренировки, с помощью которых можно бы было максимально соответствовать требованиям, определяемым спецификой этого вида спорта.

Тут же поднимается вопрос о специальной физической подготовке, становление таких физических качеств как скоростно-силовые способности у дзюдоистов.

Актуальность данного исследования.

В значимости скоростно-силовой подготовки дзюдоистов нет сомнений, так как будущий подъем уровня технико-тактического профессионализма основывается на высочайшем потенциале физической подготовленности спортсмена.

В исследовательских работах В.С. Дахновского, А.Д. Егизаряна, Ю.М. Закарьяева, В.Г. Ивлева, С.Д. Ионова и др. обращается внимание на то, что значения общефизической и специальной скоростно - силовой подготовки спортсменов растут за счет средств самой борьбы, это значит, что используется

большое количество тренировочных упражнений разного вида в процессе технико-тактической подготовки.

Но, если использовать только эти способы подготовки, невозможно, да скорее всего, и не получится развить те физические качества, которые могут дать дзюдоисту возможность ускорить процесс освоения новых технических действий. Также, например если не проводить сосредоточенной углублённой тренировки в скоростно-силовом направлении, то в процессе улучшения технико-тактического профессионализма спортсменов не произойдет повышения уровня скоростно-силовых свойств.

На протяжении всего соревновательного периода нет возможности изо дня в день поддерживать высокую степень скоростно-силовых свойств. Так как, процесс планирования подготовки участия в соревнованиях, должен включать в себя время для отдыха и насыщенные по размеру и напряженности нагрузки. Из всего этого можно сделать вывод, что целенаправленное введение скоростно-силовых средств на этапе подготовки соревновательного периода может являться одним из главных основ тренировочного процесса в обучения спортсменов.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс юных спортсменов, занимающихся дзюдо.

Предмет исследования – методика общей и специальной физической подготовки дзюдоистов 14-15 лет с ориентацией на развитие скоростно-силовых способностей.

Цель исследования - экспериментально проверить эффективность предлагаемой методики развития скоростно-силовых способностей дзюдоистов 14-15 лет.

Для того чтобы достичь поставленной цели, необходимо решить следующие *задачи*:

1. На основе изучения специальной научной и методической литературы выявить и зафиксировать особенности методической работы по развитию скоростно-силовых способностей у дзюдоистов.

2. Обозначить взаимообусловленность развития скоростно-силовых способностей и физиологического развития подростков.

3. Изучить особенности развития скоростно-силовых качеств у 14-15-летних дзюдоистов.

4. Провести опытно-экспериментальную работу по развитию скоростно-силовых способностей у юных дзюдоистов 14 – 15 лет и описать её результаты.

5. Проверить эффективность предлагаемой нами методики развития скоростно-силовых качеств у 14-15-летних дзюдоистов.

Гипотеза – ожидается, что процесс физического воспитания станет проходить более эффективно, если использовать на занятиях дзюдо преимущественно упражнения скоростно-силовой направленности, что даст возможность содействовать развитию скоростно-силовых способностей.

Исследование проводилось на базе ГБУСО СШОР по дзюдо «Сокол», в течение 2 месяцев Июль-Август 2020г.

ВКР состоит из введения, двух глав, включающих в себя цели, задачи, организация и методы исследования, результаты исследований и их обсуждения, заключения и списка использованной литературы, приложений. Работа изложена на 58 страницах машинописного текста, включая 6 рисунков и 4 таблицы. Библиографический раздел содержит 53 источника.

Основное содержание работы

Цель эксперимента заключалась в проверки эффективности предлагаемой методики развития скоростно-силовых способностей дзюдоистов 14-15 лет.

Для того чтобы достичь поставленной цели, необходимо решить следующие **задачи**:

1. На основе изучения специальной научной и методической литературы выявить и зафиксировать особенности методической работы по развитию скоростно-силовых способностей у дзюдоистов.
2. Обозначить взаимообусловленность развития скоростно-силовых способностей и физиологического развития подростков.
3. Изучить особенности развития скоростно-силовых качеств у 14-15-летних дзюдоистов.
4. Провести опытно-экспериментальную работу по развитию скоростно-силовых способностей у юных дзюдоистов 14 – 15 лет и описать её результаты.
5. Проверить эффективность предлагаемой нами методики развития скоростно-силовых качеств у 14-15-летних дзюдоистов.

Для проведения исследования нами применялись следующие **методы**.

1. Анализ литературных источников - этот метод был использован для изучение интересующих нас вопросов. Сбор и анализ литературных источников по теме история развития дзюдо.
2. Педагогическое наблюдение - это анализ тренировочного процесса без вмешательства в учебно-тренировочное занятие.
3. Педагогическое наблюдение проводилось с целью изучения подготовки спортсменов к соревнованиям, как часто применяют спортсмены определенные броски (подсечки, подхваты, зацепы, бросок через бедро, бросок через спину захватом руки на плечо.) на соревнованиях.
4. Педагогическое эксперимент - это запланированное вмешательство исследователя в процесс изучаемого явления. Нами был проведен

педагогический эксперимент с целью апробации предлагаемой нами методики развития скоростно-силовых способностей у дзюдоистов.

5. Педагогическое тестирование - позволяет определить состояние тренированности у занимающихся, уровень развития физических качеств. Мы использовали этот метод для определения динамики развития результатов у занимающихся контрольной и экспериментальной групп в процессе совершенствования скоростно-силовых качеств дзюдоистов.

6. Статистическая обработка результатов - обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики.

Исследования проводились в 4 этапа:

1 этап – Июнь 2020года. Анализ литературных источников по проблеме исследования.

2 этап – Июль 2020 года. Разработка экспериментальной методики.

3 этап – Июль 2020 - Август 2020 года. Проведение эксперимента.

4 этап – Август 2020 года. Подведение итогов, написание работы.

Педагогический эксперимент проводился на базе ГБУСО СШОР по дзюдо «Сокол», в течение 2 месяцев Июль-Август 2020г. В эксперименте принимали участие 18 спортсменов, одного возраста (14-15 лет), с одинаковым уровнем спортивной квалификации и мастерства. Они были распределены на 2 группы: контрольную и экспериментальную по 9 человек в каждой.

Сущность эксперимента заключалась в следующем: выявить более эффективную методику для развития скоростно-силовых качеств дзюдоистов 14–15 лет, провести тестирование и сравнить результаты.

Дзюдоисты 14–15 лет на начало эксперимента уже в учебно-тренировочной группе второго года обучения.

Исследование совершенствования скоростно-силовых способностей дзюдоистов в экспериментальной группе и контрольной группе с применением

различных программ по развитию совершенствованию скоростно-силовых способностей, проводилось в период с Июня 2020 г. по Август 2020 г.

Время проведения тестов, характер отдыха между попытками были постоянными для всех испытуемых.

В эксперименте принимали участие две группы: экспериментальная группа – дзюдоисты 14-15 лет и контрольная – дзюдоисты 14–15 лет.

Общее количество испытуемых 18 – по 9 человек в каждой группе

Комплексы скоростно-силовых упражнений

Упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых качеств, применяемые в контрольной группе:

- прыжки через скакалку 3 раза по 2 минуты (отдых между подходами 40 секунд);
- бег на месте с высоким подниманием бедра с прямыми ударами руками - 3 x 20 секунд (отдых между подходами 30 секунд);
- прыжки «ножницы» (смена ног при выпрыгивании из положения выпада, колено задней ноги касается пола) 3 x 10 раз (отдых между подходами 30 секунд);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отталкиванием от пола 3 x 15 раз (отдых между подходами 30 секунд);
- отработка приёмов с напарником 3 раза по 2 минуты (отдых между схватками 50 секунд);
- выпрыгивания из положения полный присед 3 x 15 раз (отдых между подходами 30 секунд);
- подъем корпуса к ногам из положения лежа на спине, ноги согнуты 3 x 10 (отдых между подходами 1 минута);
- комбинации приёмов чучелом (7-9 раз) 7 x 20 комбинаций (отдых между подходами 1 минута);
- подвижные игры.

Выводы

1. Установлено, что экспериментальная методика с применением комплексов упражнений скоростно-силовой направленности на занятиях дзюдо позволило значительно развить у дзюдоистов скоростно-силовые способности.

2. Данные педагогического эксперимента показывают, что результаты тестирования экспериментальной группы намного превышают результаты тестирования контрольной группы в трех тестах из четырех проведенных. И, хотя в одном тесте группы значительной разницы не имеют, их показатели намного улучшились в сравнение с начальным уровнем.

3. Для совершенствования общих показателей скоростно-силовой выносливости, нужно включать в тренировочный процесс беговые упражнения с кратковременными ускорениями в течении всего года, а не только в летний период.

Заключение

Итак, подводя итоги экспериментальной работы можно сделать следующие выводы. Скоростно-силовая подготовка в дзюдо очень специфична, как и вся физическая подготовка в дзюдо в целом. Здесь большую роль уделяют скорости движения, нежели его силовой составляющей, так как главным для победы является нанести большее количество результативных приемов. Это требует в свою очередь хорошо развитые ловкость и быстроту.

Дзюдо очень динамичный вид спорта. Здесь нужно постоянно быть в движении. Именно быстрота ног является важнейшей основой в дзюдо. Из всей подготовки половина упражнений включали работу ног. Это и является главным амплуа скоростно-силовой подготовки дзюдоистов. Ведь главное вовремя уйти от атаки соперника и вовремя сблизиться с ним. Каждое движение в дзюдо включает работу ног.

Следовательно, в первую очередь в скоростно-силовой и технической подготовке дзюдоистов акцент делается на ноги. Что же касается рук, при решении задач скоростно-силовой подготовки их следует раскрепостить. Закрепощенность делает дзюдоиста предсказуемым и более легким для взятия захвата у соперника. Поэтому при скоростно-силовой подготовке упражнения силового характера нужно включать в не больших количествах. Скоростно-силовой характер работы проявляется во многих ситуациях схватки. Поэтому следует тщательно подготавливать программу скоростно-силовой подготовки, так как она является очень важной частью в целом подготовки дзюдоиста.

Основной принцип построения занятий, который был выбран нами – это тренировочные микроциклы преимущественной скоростно-силовой направленности. Семидневный развивающий микроцикл предусматривал проведение 17 практических занятий за 6 тренировочных дней. Эффективность построения тренировочного процесса юных дзюдоистов основана на том, что в основу построения педагогического эксперимента было положено предположение, что под воздействием двух развивающих микроциклов у юных

дзюдоистов может начаться снижение уровня подготовленности или возникнуть относительная стабилизация в развитии двигательных качеств.

В результате тестирования в начале эксперимента было выявлено, что различий скоростных и скоростно-силовых качеств у дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп не наблюдается. На основании исследования скоростных и скоростно-силовых качеств у дзюдоистов в конце эксперимента было выявлено, что в значительной степени возросли все скоростно-силовые показатели у дзюдоистов экспериментальной группы. Результаты, проведенного нами эксперимента, подтверждают эффективность построения тренировочного процесса.