

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

Кафедра спортивных игр

**«АНАЛИЗ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ 16-17 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Седова Дениса Валерьевича

Научный руководитель

Старший преподаватель

Н.А. Павлюкова

подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат философских наук, доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2021

Введение

Идеология дзюдо приучает к сознанию того, что поражение не означает отсутствием способностей к этому виду деятельности, она приучает к мысли, что еще есть над чем работать.

Главное заключается в том, что система дзюдо позволяет заниматься длительное время (всю жизнь) физической культурой в форме боевого искусства.

Физическая культура (в том числе и спорт) предназначена не столько для того, чтобы быть зрелищем для праздных людей, не столько для воспитания чувства гордости за спортивные успехи при отсутствии экономических возможностей их обеспечивать, сколько для развития жизнеспособности каждого из нас.

Поскольку дзюдоисты, принимающие участие в спортивных состязаниях, непрерывно совершенствуют своё техническое мастерство на всех этапах тренировочной и соревновательной деятельности, то совершенствование технико-тактических действий, в большинстве случаев, выполняются в условиях комбинаций.

Техническую сторону любого вида спорта, можно рассматривать как проявление такого физического качества, как ловкость, которая, в свою очередь даёт основание говорить о развитии координационных способностей спортсменов на всех этапах развития своего мастерства.

Самое распространённое и принимаемое многими работниками в области физической культуры и спорта определение качества ловкости, дал В.М. Зациорский. По его мнению, ловкость - это способность быстро обучаться и способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

К.К. Лях указывает, что ловкость имеет иную сторону своего начала, которая берётся из центральной нервной системы, так как она является самостоятельной.

По мнению К.К. Ляха, ловкость - это координационные способности, представленные в двигательных действиях совокупностью своих свойств.

Следовательно можно утверждать, что понятие координации движений является наиболее общим в системе управления двигателями действиями, ловкость характеризуется взаимосвязями центральной нервной системы с двигательными действиями а координационные способности могут являться частным выражением ловкости и координации движений¹.

Стадии, которые проходит спортсмен связанные с координацией движений, можно объяснить тем, что что стадии овладения навыком - это наивысшая степень превращения в управляемую систему целостным движением.

На данном этапе принято считать что ловкость не проявляется².

Другой известный автор теории методики физического воспитания физической культуры как Л.П. Матвеев, характеризует координационные способности - как способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим действиям в соответствии с меняющимися условиями³.

Актуальность настоящей работы заключается в том, что такой вид спортивных единоборств, как дзюдо – это прежде всего спорт со сложнокоординационной направленностью, в котором преобладают ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств. Данный вид восточных единоборств - отличается большой вариативностью двигательных действий и в связи с этим, на любом этапе тренировочного процесса

¹ Никитин, С. Н. Ловкость, история, проблемы, перспективы: монография / С. Н. Никитин. – СПб., 2005. – 60 с.

² Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.

³ Матвеев, Л. П. Воспитание двигательных-координационных способностей / Л. П. Матвеев // Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – С. 543 с.

спортсменов - необходимо уделять пристальное внимание развитию их технической подготовленности.

Цель исследования – анализ динамики развития технической подготовленности дзюдоистов 16-17 лет.

Объект исследования - тренировочный процесс юношей 16-17 лет, занимающихся дзюдо.

Предмет исследования – техническая подготовленность дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования.

Гипотеза исследования – в ходе настоящего исследования предполагалось, что использование в тренировочном процессе дзюдоистов интенсификации избранных технических элементов дзюдо, позволит повысить технико-тактическую подготовленность и даст положительный результат при соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

- 1) изучить и проанализировать литературные источники по проблеме исследования;
- 2) проанализировать уровень технической подготовленности дзюдоистов, группы спортивного совершенствования.
- 3) экспериментально проверить эффективность использованных тренировочных заданий.

В ходе написания выпускной квалификационной работы бакалавра, мы использовали следующие **методы исследования:**

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Структура выпускной квалификационной работы.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, первой главы «Анализ литературных источников», второй главы «Результаты исследования и их обсуждение», выводов, списка литературы и приложений.

Основное содержание работы

Такой вид спортивных единоборств, как дзюдо – это прежде всего спорт со сложнокоординационной направленностью, в котором преобладают ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств. Данный вид восточных единоборств - отличается большой вариативностью двигательных действий и в связи с этим, на любом этапе тренировочного процесса спортсменов - необходимо уделять пристальное внимание развитию их технической подготовленности.

Обосновывая мнение о том, что применение специальных упражнений интенсивного характера повторений даст положительный результат тренировочной и соревновательной деятельности, мы поставили цель исследования, как анализ динамики развития специальной физической и технической подготовленности дзюдоистов 16-17 лет. Объектом нашего исследования, мы рассматривали тренировочный процесс юношей 16-17 лет, занимающихся дзюдо. Предметом же исследования являлась техническая подготовленность дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования.

В ходе настоящего исследования предполагалось, что использование в тренировочном процессе дзюдоистов интенсификации избранных технических элементов дзюдо, позволит повысить технико-тактическую подготовленность и даст положительный результат при соревновательной деятельности.

Постановка цели, выбор объекта и предмета и определили задачи настоящего исследования: 1) изучить и проанализировать литературные источники по проблеме исследования; 2) проанализировать уровень технической подготовленности дзюдоистов, группы спортивного совершенствования. 3) экспериментально проверить эффективность использованных тренировочных заданий.

В ходе написания выпускной квалификационной работы бакалавра, мы использовали такие методы исследования, как: 1. Анализ литературных

источников; 2. Педагогическое наблюдение; 3. Педагогический эксперимент; 4. Методы математической статистики.

Наше исследование проводилось на базе Государственного бюджетного учреждения города Москвы «Физкультурно-спортивное объединение «Юность Москвы» Департамента спорта города Москвы с сентября 2020 по февраль 2021 года. В нашем исследовании приняли участие 24 спортсмена в возрасте 16-17 лет, занимающиеся дзюдо.

Нами были сформированы две группы: экспериментальная – 12 человек и контрольная – 12 человек. Экспериментальная группа занималась с интенсивным включением в тренировочный процесс упражнений на совершенствование технических действий, которые выполнялись в условиях комбинаций. Тренировки же контрольной группы проходили согласно рабочей программе спортивной школы.

В сентябре 2020 года было проведено тестирование для определения исходного уровня подготовленности дзюдоистов. Результаты проведённого теста отображаются в таблице 2 приложений.

В результате проведённого первого тестирования, в сентябре 2020 года, мы можем наблюдать следующие показатели подготовленности дзюдоистов:

Броски манекена за 30 сек в сентябре 2020 года у контрольной группы составляло $9,6 \pm 1,1$ секунд. В экспериментальной группе наблюдалась более положительная динамика прироста результата с $9,8 \pm 1,5$ секунд в начале эксперимента.

В упражнении «Броски манекена за 3 мин» в сентябре 2020 года у контрольной группы составляло $24,8 \pm 1,5$. В экспериментальной группе наблюдалась более положительная динамика прироста результата $25,1 \pm 1,8$ секунд.

В непрерывном выполнении учикоми раз (сек), в сентябре 2020 года у контрольной группы составляло $22,8 \pm 1,1$, в экспериментальной группе результат составил $22,6 \pm 1,5$.

Специфический тесте SJFT, который был предложен ещё в 1995 г. профессором С. Стерковичем и апробирован на базе Краковской академии физической культуры. В тесте, выполняемом на татами, принимали участие 3 дзюдоиста одной весовой категории, одетых в кимоно. Обследуемый дзюдоист должен стоять в центре татами, а спарринг-партнеры - в 3-метровом радиусе от него. По команде "хаджиме" исследуемый начинал технические броски своих партнеров "Ippon - Seoinage" и проводил три серии: 1-я серия продолжается 15 с (А), 2-я (В) и 3-я (С) - по 30 с. Паузы между сериями - 10 с. Броски должны выполняться в максимальном темпе и технически грамотно. Частота сердечных сокращений фиксируется сразу по окончании теста и через 1 мин (P_2). После этого вычисляется индекс теста, который равен: $Index = (P_1 + P_2)/N$, где N - общее число бросков. Чем меньше индекс, тем больше оценка.

Результат SJF-test (усл.ед.) контрольной группы составил $1,37 \pm 0,14$, в экспериментальной составил $1,33 \pm 0,11$.

Поскольку дзюдоисты, принимавшие участие в исследовании, совершенствовали свое технико-тактическое мастерство на этапе совершенствования спортивного мастерства, то совершенствование технико-тактических действий выполнялись в условиях комбинаций.

Основываясь на результатах анализа научно-методической литературы и анализа видеоматериалов соревновательных схваток, нами было установлено, что большинство дзюдоистов легких весовых категорий (60кг, 66кг.), к которым в большинстве своем и относятся школьники 16-17 лет, в качестве «коронных» приемов используют: бросок через спину с колен, зацеп изнутри, боковая подсечка, передняя подсечка, подсечка изнутри, посадка, бросок через голову. Полученные сведения об особенностях технико-тактической подготовки дзюдоистов стали основой для разработки экспериментальных тренировочных заданий.

Экспериментальные тренировочные задания включали в себя: совершенствование техники «коронных» бросков посредством выполнения имитационных упражнений (без партнера):

Имитация «коронных» бросков:

- выполнение имитации броска через спину с колен. Количество повторений – не менее 15 раз;

- выполнение имитации броска зацеп изнутри. Количество повторений – не менее 15 раз;

- выполнение имитации боковой подсечки. Количество повторений – не менее 15 раз;

- выполнение имитации передней подсечки. Количество повторений – не менее 15 раз;

- выполнение имитации посадки. Количество повторений - не менее 15 раз.

Имитация комбинаций из двух «коронных» бросков:

- выполнение имитации комбинаций «коронных» бросков:
- зацеп изнутри - бросок через спину с колен,
- боковая подсечка - бросок через спину с колен,
- передняя подсечка - бросок через спину с колен,
- боковая подсечка - зацеп изнутри,
- передняя подсечка - зацеп изнутри,
- зацеп изнутри - посадка,
- боковая подсечка - посадка,
- передняя подсечка - посадка. (Продолжительность - 2 мин., интенсивность - высокая).

Имитация комбинаций из трех «коронных» бросков: - выполнение имитации комбинаций «коронных» бросков: зацеп изнутри - боковая подсечка - бросок через спину с колен, зацеп изнутри - передняя подсечка - бросок через

спину с колен, передняя подсечка - боковая подсечка - бросок через спину с колен, боковая подсечка - зацеп изнутри - посадка, передняя подсечка - зацеп изнутри - посадка, боковая подсечка - передняя подсечка - посадка. (Продолжительность - 2 мин., интенсивность - высокая). Совершенствование техники подворота на коронный бросок в паре с партнером (без фазы сброса):
Выполнение одиночных подворотов на коронный бросок:

- выполнение подворота на бросок через спину с колен. Количество повторений - не менее 15 раз;

- выполнение подворота на бросок зацеп изнутри. Количество повторений - не менее 15 раз;

- выполнение подворота на бросок боковая подсечка. Количество повторений - не менее 15 раз;

- выполнение подворота на бросок передняя подсечка. Количество повторений - не менее 15 раз;

- выполнение подворота на бросок посадка. Количество повторений - не менее 15 раз;

Совершенствование техники «коронных» бросков с применением имитационных упражнений, выполняемых с помощью резиновых амортизаторов:

- выполнение подготовительных упражнений:

- тяга одной рукой (количество повторений - не менее 25 раз правой рукой, не менее 25 раз левой рукой);

- тяга двумя руками (количество повторений - не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз в левую сторону);

- выполнение подворота на бросок через спину с колен без фазы сброса (количество повторений - не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз в левую сторону);

- выполнение подворота на бросок через спину с колен с фазой сброса (количество повторений - не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз в левую сторону);

- выполнение подворота на бросок через спину с колен после проведение одного подготовительного (обманного) приема (комбинации): подсечка под пятку

- бросок через спину с колен, зацеп изнутри - бросок через спину с колен, боковая подсечка - бросок через спину с колен, передняя подсечка - бросок через спину с колен (количество повторений - не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз в левую сторону);

- передняя подножка - бросок через спину с колен и т.д. (количество повторений - не менее 25 раз в правую сторону, не менее 25 раз в левую сторону).

При выполнении упражнений и выборе количества повторений необходимо уделять особое внимание на качество выполнения движений.

В результате проведенного эксперимента, с сентября 2020 по февраль 2021 года, мы провели повторное тестирование, где можем наблюдать следующие изменения в подготовленности дзюдоистов:

Броски манекена за 30 сек до эксперимента у контрольной группы составляло $9,6 \pm 1,1$ секунд, а после эксперимента составило $10,0 \pm 1,8$ секунд. В экспериментальной группе наблюдалась более положительная динамика прироста результата с $9,8 \pm 1,5$ секунд в начале эксперимента и $12,9 \pm 1,8$ в конце эксперимента.

В упражнении «Броски манекена за 3 мин» до эксперимента у контрольной группы составляло $24,8 \pm 1,5$, а после эксперимента составило $24,4 \pm 1,8$ секунд. В экспериментальной группе наблюдалась более положительная динамика прироста результата с $25,1 \pm 1,8$ секунд в начале эксперимента и $28,5 \pm 2,2$ в конце эксперимента.

В непрерывном выполнении учикоми раз (сек), до эксперимента у контрольной группы составляло $22,8 \pm 1,1$, а после эксперимента составило $22,1 \pm 1,1$. В экспериментальной группе наблюдалась более положительная динамика прироста результата с $22,6 \pm 1,5$ в начале эксперимента и $19,7 \pm 1,1$ в конце эксперимента.

В Специфический тесте SJFT, который был предложен ещё в 1995 г. профессором С. Стерковичем и апробирован на базе Краковской академии физической культуры. В тесте, выполняемом на татами, принимали участие 3 дзюдоиста одной весовой категории, одетых в кимоно. Обследуемый дзюдоист должен стоять в центре татами, а спарринг-партнеры - в 3-метровом радиусе от него. По команде "хаджиме" исследуемый начинал технические броски своих партнеров "Ippon - Seoinage" и проводил три серии: 1-я серия продолжается 15 с (А), 2-я (В) и 3-я (С) - по 30 с. Паузы между сериями - 10 с. Броски должны выполняться в максимальном темпе и технически грамотно. Частота сердечных сокращений фиксируется сразу по окончании теста и через 1 мин (P_2). После этого вычисляется индекс теста, который равен: $Index = (P_1 + P_2)/N$, где N - общее число бросков. Чем меньше индекс, тем больше оценка.

Результаты показателей специальной физической подготовленности дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп, представлены в таблице 2.

Показатели СФП контрольной группы статистически достоверно увеличились в следующих тестах ($p < 0,05$): «броски манекена за 30с.» (4,2%), «непрерывное выполнение учикоми 30 раз» (3,1%), «SJFT» (2,9%). Изменения остальных результатов в показателях СФП оказались статистически недостоверными ($p > 0,05$). В экспериментальной группе показатели СФП имеют положительные статистически достоверные изменения ($p < 0,05$) во всех тестовых испытаниях, их прирост составил: «броски манекена за 30 с.» (31,6%), «броски манекена за 3 мин.» (13,5%), «непрерывное выполнение учикоми 30 раз» (12,8%), «SJFT» (8,1%).

Необходимо отметить, что статистически достоверные различия в показателях, характеризующих специальную физическую подготовленность дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента, наблюдаются во всех тестах у испытуемых, при этом наиболее высокие различия в приросте отмечены в тесте «Броски манекена за 30 секунд» (19,1-29 %) (табл. 3). Таким образом, основываясь на результатах, полученных в ходе анализа изменений показателей специальной физической подготовленности дзюдоистов, входящих в состав контрольной и экспериментальной групп, необходимо отметить, что по истечении педагогического эксперимента в обеих группах были отмечены положительные сдвиги в показателях специальной физической подготовки. Однако полученные данные свидетельствуют о том, что у спортсменов экспериментальной группы наблюдается значительное статистически достоверное преимущество ($p < 0,05$) по сравнению с борцами контрольной группы. В частности, относительный прирост результатов у спортсменов экспериментальной группы в целом намного превышает прирост результатов контрольной группы, что предопределило лучшее выступление этих дзюдоистов на соревнованиях. Следующим логическим шагом в определении эффективности предложенной методики подготовки дзюдоистов стал анализ изменений результатов их технико-тактической подготовленности.

Основываясь на сравнительном анализе уровня показателей технической подготовленности дзюдоистов, входящих в состав контрольной и экспериментальной групп, необходимо отметить, что за исследуемый период в обеих группах были выявлены положительные сдвиги в показателях, оценивающих технико-тактическую подготовленности.

Однако уровень результатов дзюдоистов экспериментальной группы значительно превосходит результаты борцов контрольной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Теоретический анализ литературных источников, показал, что в настоящее время в борьбе дзюдо, в процессе совершенствования технической подготовленности спортсменов, занимающихся дзюдо, может применяться дифференцированный подход, характеризующийся разделением дзюдоистов в зависимости от их весовой группы: «легковесы», «средневесы», «тяжеловесы». Вместе с тем, мало изученным остается проблема совершенствования технико-тактического мастерства с учетом специфики соревновательной деятельности дзюдоистов.

Анализ соревновательной деятельности позволил выявить типологические особенности в применении техники приемов дзюдоистами разных весовых групп. Установлено, что дзюдоисты-легковесы, к которым в большинстве своем относятся школьники 16-17 лет, в соревновательных условиях, преимущественно применяли такие приемы, как «бросок через спину с колен», «боковая подсечка», «передняя подсечка», «посадка», «подсечка изнутри», «зацеп изнутри», «бросок через голову». Тогда как дзюдоисты-средневесы (для сравнения) в основном использовали технику приемов: «подхват под одну ногу», «бросок через грудь», «бросок через бедро», «бросок через спину со стойки», «передняя подножка», «задняя подножка», а дзюдоисты-тяжеловесы в основном применяли такие приемы, как «бросок захватом руки под плечо», «бросок через бедро», «задняя подножка», «подхват (под одну и под две ноги)».

2. Базовым компонентом экспериментальной методики стали тренировочные задания, учитывающие технические особенности и специфику соревновательной деятельности дзюдоистов, что послужило основой для разработки специальных комбинаций из техники приемов дзюдо, направленных на повышение технико-тактической подготовленности спортсменов, занимающихся дзюдо. Реализация тренировочных заданий в

учебно-тренировочном процессе осуществлялась при помощи специальных условий, моделирующих соревновательную деятельность дзюдоистов, к которым были отнесены: 1) формирование техники «коронных» приемов дзюдоистов; 2) совершенствование техники «коронных» приемов без сопротивления и в условиях неполного сопротивления партнера; 3) совершенствование техники «коронных» бросков в различных условиях тренировочных схваток.

3. Анализ результатов педагогического эксперимента показал следующее. В экспериментальной группе показатели СФП имеют положительные статистически достоверные изменения ($p < 0,05$) во всех тестовых испытаниях, по сравнению с контрольной группой. Их прирост составил: «броски манекена за 30 с.» (31,6%), «броски манекена за 3 мин.» (13,5%), «непрерывное выполнение учи-коми 30 раз» (12,8%), «SJFT» (8,1%),

Результаты ТТП в экспериментальной группе имеют также положительную статистически достоверную динамику ($p < 0,05$) по всем показателям. Их прирост составил: «Активность» (42,8%), «Надежность атакующих действий» (42,8%), «Надежность защиты» (12,5%), «Результативность» (26%), «Комбинационность» (26,8%), «Общая вариативность» (59%), «Эффективная вариативность» (66%), тогда как в контрольной группе были зафиксированы статистически достоверные приросты результатов ($p < 0,05$) только в показателе: «Активность» (15,3%).

Кроме того, сравнительный анализ показателей темпа ведения соревновательного поединка дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп, по истечении педагогического эксперимента, позволил выявить значительное превосходство ($p < 0,05$) результатов спортсменов экспериментальной группы по всем показателям.