

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

Кафедра спортивных игр

**«АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ КООРДИНАЦИОННОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
НА ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ
ДЗЮДОИСТОВ 13-14 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 332 группы

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Евстифеева Станислава Викторовича

Научный руководитель

доцент, к.ф.н.

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой

доцент, к.ф.н.

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2022

Введение

Проблема развития и совершенствования выносливости у юных спортсменов на тренировочном является одной из одной из очень важных в физическом воспитании, спортивной тренировке и подготовке спортсменов. Воспитание выносливости в спортивных целях должно способствовать как общему укреплению здоровья у молодых спортсменов, так и улучшению их спортивных результатов. Также развитие выносливости у юношей способствует их гармоничному развитию в трудном подростковом возрасте.

Современный спорт предполагает проявление спортсменами высокого уровня физической подготовки, в том числе и координационной выносливости. Одной из ключевых проблем в современном спорте является проблема развития выносливости и подготовки спортсменов способных выдерживать высокую интенсивность соревнований.

Выносливость - это возможности организма эффективно выполнять поставленные задачи при этом игнорируя сопротивление вызванное усталостью и утомляемостью.

Общая выносливость являет собой набор функциональных свойств организма, которые и позволяют проявить выносливость к разным видам физической нагрузки и двигательная активность. Это во многом функции, которые выполняют внутренние органы в частности являют собой производство кислорода как источника энергии.

Они во многом зависят от внешней формы движений. Поэтому, если кто-то благодаря спортивной тренировке в беге значительно улучшит уровень своих аэробных возможностей, то это положительно скажется и на производительности выполнения других движений (ходьбы, гребли, бега на лыжах и т.п.).

Для развития координационной выносливости многими используются упражнения которые по своей сути довольно далеки от тех

двигательных действий которые выполняются во время соревнований в данном виде спорта. Новые упражнения позволяют успешно улучшить работу дыхательных и сердечно-сосудистых систем. К таким упражнениям, мы можем отнести бег, греблю, бег на лыжах и многие другие физические упражнения.

Исследованием проблемы развития выносливости у спортсменов занимались большое количество ученых и исследователей, в том числе - К. Купер, Фарфель В.С, Выдрин В.М, Бойко А.Ф, В.С. Ломан и др.

Современный спорт и его очень быстрое развитие безусловно накладывает на спортсменов и тренеров необходимость постоянного совершенствования системы подготовки. Не последнее место в этом занимает создание новых средств и методов, которые позволяют усовершенствовать физические качества и помогают повысить физическую форму спортсмену, в том числе и выносливость. Что подтверждает **актуальность** выбранной темы исследования.

Цель исследования – анализ влияния координационной выносливости на техническую подготовленность дзюдоистов 13-14 лет.

Объект исследования – координационная выносливость дзюдоистов 13-14 лет.

Предмет исследования – развитие координационной выносливости у дзюдоистов 13-14 лет средствами специальных упражнений на координационной тренировочной лестнице.

Гипотеза исследования: предполагается, что развитие координационной выносливости у дзюдоистов 13-14 лет посредством составленных комплексов упражнений, выполняемых на координационной тренировочной лестнице, даст положительную динамику и заложит основательный фундамент для освоения необходимых технических навыков спортсменов.

Задачи исследования:

- Изучить теоретические основы проблемы развития

координационной выносливости у дзюдоистов 13-14 лет;

- Составить комплексы упражнений, выполняемые на координационной тренировочной лестнице, которые будут направлены на развитие координационной выносливости у юных дзюдоистов;

- Экспериментально проверить возможность развития координационной выносливости у дзюдоистов 13-14 лет посредством составленных комплексов упражнений, выполняемых на координационной тренировочной лестнице;

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- тестирование;
- математико-статистический анализ полученных результатов.

Экспериментальная база исследования – спортивная школа «Вымпел» муниципального бюджетного учреждения комитета по физической культуре, спорту и туризму СВАО г. Москва.

Исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе мы изучали и структурировали научно-методическую литературу по теме исследования, определяли объект и предмет исследования, формировали цель и задачи исследования, выдвигали гипотезу и подбирали методики исследования. Также мы провели констатирующий эксперимент.

На втором этапе был организован и проведен формирующий эксперимент, заключающийся в составлении комплексов упражнений на координационной тренировочной лестнице, направленные на развитие координационной выносливости и внедрении их в учебно-тренировочный процесс дзюдоистов 13-14 лет.

На третьем этапе был проведен контрольный эксперимент, мы анализировали и обрабатывали полученные результаты экспериментального исследования, формировали общие выводы, оформляли полученные результаты и материалы данной работы.

Основное содержание работы

Проблема развития и совершенствования выносливости у юных спортсменов на тренировочном является одной из одной из очень важных в физическом воспитании, спортивной тренировке и подготовке спортсменов. Воспитание выносливости в спортивных целях должно способствовать как общему укреплению здоровья у молодых спортсменов, так и улучшению их спортивных результатов. Также развитие выносливости у юношей способствует их гармоничному развитию в трудном подростковом возрасте.

Современный спорт предполагает проявление спортсменами высокого уровня физической подготовки, в том числе и координационной выносливости. Одной из ключевых проблем в современном спорте является проблема развития выносливости и подготовки спортсменов способных выдерживать высокую интенсивность соревнований.

Выносливость - это возможности организма эффективно выполнять поставленные задачи при этом игнорируя сопротивление вызванное усталостью и утомляемостью.

Общая выносливость являет собой набор функциональных свойств организма, которые и позволяют проявить выносливость к разным видам физической нагрузки и двигательная активность. Это во многом функции, которые выполняют внутренние органы в частности являют собой производство кислорода как источника энергии.

Целью настоящего исследования стало - теоретически и экспериментально выявить возможность развития координационной выносливости у дзюдоистов 13-14 лет посредством составленных комплексов упражнений, выполняемых на координационной тренировочной лестнице.

Задачами исследования стало изучение теоретических основ проблемы развития общей выносливости у дзюдоистов 13-14 лет; составление комплексов упражнений, выполняемые на координационной

тренировочной лестнице, которые будут направлены на развитие координационной выносливости у юных дзюдоистов, а так же экспериментально проверить возможность развития координационной выносливости у дзюдоистов 13-14 лет посредством составленных комплексов упражнений, выполняемых на координационной тренировочной лестнице.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; тестирование; математико-статистический анализ полученных результатов.

Анализ научно-методической литературы по проблеме развития общей выносливости у подростков 13-14 лет в дзюдо, их анатомо-физиологических особенностей, особенностей физической подготовки детей 13-14 лет, занимающихся спортом, позволил определить актуальность изучаемой проблемы, выявить состояние рассматриваемого вопроса с позиции современных взглядов и положений. Нами были изучены научные публикации, учебники, учебные пособия, в том числе и электронные ресурсы».

Результаты осуществленного анализа научно-методических источников послужили основой для составления экспериментальных комплексов упражнений.

Педагогический эксперимент – проводился в естественных условиях учебно-тренировочного процесса на базе Спортивной школы «Вымпел» муниципальное бюджетное учреждение комитет по физической культуре, спорту и туризму СВАО г. Москва.

Нами были сформированы две группы: экспериментальная – 12 человек и контрольная – 12 человек. Экспериментальная группа занималась с интенсивным включением в тренировочный процесс упражнений на координационную выносливость с применением координационной лестницы. Тренировки же контрольной группы

проходили согласно рабочей программе спортивной школы.

В марте 2021 года было проведено тестирование для определения исходного уровня подготовленности дзюдоистов. Результаты проведенного теста отображаются в таблице 2 приложений.

В результате проведенного первого тестирования, в октябре 2021 года, мы можем наблюдать следующие показатели подготовленности дзюдоистов:

Броски манекена за 30 сек в марте 2021 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 марте 2021 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 марте 2021 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.) показатель 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, 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.

В марте 2021 года было проведено контрольное тестирование с целью определить уровень развития координационной выносливости у дзюдоистов в контрольной и экспериментальной группах, выявить динамику изменения исследуемой способности и определить эффективность составленных комплексов упражнений, выполняемых на координационной тренировочной лестнице.

На основе анализа образовательных программ учебно-тренировочных занятий по виду спорта «Дзюдо», научно-методической литературы нами были составлены экспериментальные комплексы упражнений, выполняемые на координационной тренировочной лестнице и направленные на развитие координационной выносливости у дзюдоистов.

При составлении экспериментальных комплексов упражнений учитывался возраст занимающихся, их анатомо-физиологические особенности и уровень физической подготовленности. Экспериментальные

комплексы внедрялись в систему подготовки спортсменов два раза в неделю. Занятие имело традиционную трехчастную структуру и включало в себя подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части занятия выполнялись общеразвивающие упражнения, направленные на подготовку основных мышечных групп. Особое внимание уделялось подготовке голеностопного сустава, т.к. именно на этот сустав приходится наибольшая нагрузка. В основной части занятия использовались разработанные комплексы упражнений. В заключительной – упражнения на растягивание и расслабление.

Классики: упражнение выполняется на координационной лестнице, исходное положение стоит занимать непосредственно перед снарядом, ноги находятся на ширине плеч, нужно выполнить прыжок оттолкнувшись двумя ногами и приземлиться в 1 сектор левой ногой, после чего выполняем прыжок с левой ноги и приземляемся на 2 ноги, затем выполняем прыжок отталкиваясь от земли 2 ногами и приземляемся на правую ногу, затем отталкиваясь правой ногой приземляемся на 2 ноги в следующем секторе. Это был первый цикл, который нужно выполнять до конца лестницы.

В конечном итоге, это упражнение является достаточно простым, как с технической точки зрения, так и по использованию функциональных возможностей организма. Это упражнение очень хорошо пойдёт для начала знакомство с данным снарядом, его можно применять и в более раннем возрасте, поскольку оно позволяет улучшить формирование ловкости и координации движений.

Внутрь-наружу: упражнение выполняется на координационной лестнице, исходное положение ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, лицом перед началом лестницы. Делаем шаг в первую секцию лестницы левой ногой, затем делаем шаг правой ногой в эту же секцию, затем сразу же ставим левую ногу слева от следующей секции, после чего тоже самое делаем правой ногой, вернувшись как бы в исходное

положение, повторять до конца снаряда.

Упражнение также является достаточно простым для выполнения. В этом задании от спортсменов нужно требовать высокой интенсивности и правильной техники выполнения.

Шаг в сторону: упражнение выполняется на координационной лестнице, исходное положение слева от начала лестницы, делаем первый шаг в 1 отдел лестницы левой ногой, затем практически сразу наступаем туда правой ногой, после чего нужно переместиться в правую сторону от снаряда начиная с левой ноги, теперь мы должны сделать шаг левой ногой по диагонали влево-вверх, следом сразу же ставим в секцию лестницы правую ногу, после чего начиная с левой ноги мы опять выходим за границы снаряда в левую сторону, выполняем это упражнения до конца лестницы и делаем 2 повторения, 1 раз начиная левой ногой, а 2 правой, что бы менять ведущую ногу.

Данное задание уже является технически более сложно и не у каждого спортсмена оно может получиться с первого раза. Для правильного выполнения этого упражнения с технической точки зрения можно провести ряд подготовительных упражнения. Для начала можно изучить отдельно каждую фазу выполнение упражнения, а затем также проделать это задание с более низкой, чем требуется, скоростью. Это упражнение требует довольно высокого уровня развития ловкости и координации и может вызывать проблемы у очень высоких и не координированных спортсменов.

Танго: исходное положение схоже с предыдущим упражнением, переступая левой ногой свою правую ногу становимся в центр первой секции лестницы, затем не останавливаясь ставим правую ногу в стороне от снаряда на уровне между 1 и 2 секцией, после чего сразу ставим левую ногу рядом с правой, из этого положения выполняем те же самые действия в другую сторону начиная с правой ноги, упражнение выполняем до конца координационной лестницы.

Упражнение танго также можно считать технический довольно сложным заданием для подростков, занимающихся дзюдо, но при этом если юноша успешно освоил предыдущее упражнение, то в этом задании у него не должно возникать сложностей. Если всё же с технической точки зрения у молодых спортсменов могут возникать проблемы, то изучение данного упражнения и подготовка к нему также может включать в себя рассмотрение каждой фазы этого упражнения в отдельности.

Пять шагов: стартовая позиция перед лестницей по центру, ноги на ширине плеч, правую ногу ставим справа от первой секции снаряда, практически одновременно с этим ставим левую ногу в центр первой секции, затем правая нога перемещается к левой в центр 1 секции, следующим шагом мы должны поставить левую ногу в центр второй секции снаряда, правую ногу ставим вслед за левой, на этом заканчивается 1 фаза упражнения, дальше это задание выполняется по этой схеме, только теперь начинаем с левой ноги.

Данное упражнение безусловно подразумевает под собой высокую интенсивность его выполнение. С технической точки зрения это упражнения не должно вызывать сложности у молодых спортсменов, но в зависимости от их спортивной формы и функциональной готовности, требования к скорости выполнения этого упражнения могут варьироваться.

Прыжки на 2 ногах: исходное положение лицом к центру снаряда, ноги вместе, выполняем прыжки двумя ногами одновременно в каждую ячейку лестницы, во втором варианте этого упражнения прыжки выполняются двумя ногами одновременно сначала вперед, затем вперед-в сторону, через 1 сектор снаряда.

Это упражнение направлено на развитие физических качеств, в том числе и на развитие координационной выносливости. На выполнение этого упражнения спортсмен должен потратить большое количество сил и энергии. Это упражнение является достаточно трудоемким. В данном

варианте мы укажи два вида его выполнения, хотя безусловно их гораздо больше. Можно выполнять как прыжки на двух ногах так прыжки на правой или левой ноге. Эти прыжки можно выполнять лицом вперед, спиной вперед или боком. Это задание можно выполнять с разной интенсивностью и с разным количеством повторений. Для больше разнообразных и тренировок на каждом и занятия можно выполнять разные виды прыжков

Заключение

1. Теоретический анализ литературных источников, показал, что в настоящее время в борьбе дзюдо, в процессе совершенствования 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 координационной выносливости 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, 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 особенности и специфику соревновательной деятельности дзюдоистов, что послужило основой для разработки специальных комбинаций из техники приемов дзюдо, направленных на повышение координационной выносливости 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%).