

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

Кафедра спортивных игр

**«СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТРЕНИРОВКЕ
ДЗЮДОИСТОВ 14-15 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 404 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Авезметовой Муниры

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

Зав. кафедрой
к. философ. н., доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2023

ВВЕДЕНИЕ

Единоборства относятся к числу видов спорта, в которых уровень физической подготовки спортсменов, наряду с их технико-тактической подготовленностью, является одним из основных и весомых факторов, определяющих успех процесса спортивного совершенствования.

Физическая подготовка как одна из важнейших составляющих спортивной тренировки ориентирована на развитие различных двигательных качеств спортсмена, среди которых – сила, скоростные способности, выносливость, гибкость, координационные способности. При этом достижение высоких показателей двигательных качеств с помощью средств специальной физической подготовки должно служить функциональной основой для оптимального развития специальных физических качеств спортсмена и эффективного совершенствования технической, тактической и психологической составляющих подготовленности. В связи с этим **актуальность** темы исследования не вызывает сомнения.

Анализу специальной физической подготовки, показывающих мастерские способности борцов, посвящено множество научных работ. Характеристика этих трудов доказывает то, что профессиональная подготовка физиологической составляющей организма и уровня физической подготовленности дзюдоистов по большому счету и определяет их специальную физическую подготовку к выступлениям на международной арене.

В научных трудах многих авторов в области спортивной борьбы указывается на то, что повышение уровня общей и специальной физической подготовки дзюдоистов создается благодаря техническим и функциональным действиям самой борьбы, то есть, используя огромное разнообразие тренировочных упражнений в многолетней подготовки борцов. Но выполняя только эти упражнения спортивной борьбы невозможно целенаправленно совершенствовать конкретные физические качества, которые помогут борцу усвоить вновь изученные технико-тактические действия. Поэтому

использование разнообразных средств развития специальной физической подготовки на этапах спортивного совершенствования считается очень важным принципом учебно-тренировочного процесса борцов.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс дзюдоистов 14-15 лет.

Предмет исследования – методика совершенствования техники отдельных приемов в дзюдо.

Цель исследования – теоретически и эмпирически обосновать эффективность реализации предлагаемой нами программы тренировки дзюдоистов 14-15 лет.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что реализация программы тренировок, включающей подобранный нами комплекс упражнений СПФ, на практике будет способствовать повышению качества выполнения дзюдоистами 14-15 лет отдельных технических приемов.

Исходя из поставленной цели, были определены следующие **задачи**:

1. Провести анализ научно-методической литературы по теме исследования и раскрыть основы общей и специальной физической подготовки дзюдоистов.

2. Рассмотреть физиологические особенности развития подростков 14-15 лет.

3. Выявить методические особенности специальной физической подготовки дзюдоистов 14-15 лет.

4. Организовать педагогическое исследование с целью апробации выдвинутой гипотезы.

5. Разработать программу тренировок дзюдоистов 14-15 лет и провести эмпирическое исследование ее эффективности на практике.

Методическая база исследования:

- анализ, синтез и обобщение данных специализированной литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование общей и специальной физической подготовленности;

- педагогический эксперимент;
- математико-статистические методы обработки результатов эмпирических исследований.

Практическая значимость заключается в том, что разработанная программа подготовки дзюдоистов с использованием специальных комплексов может быть использована в тренировочном процессе секций по дзюдо.

Структура исследования определена ее целью и задачами. Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников.

Основное содержание работы

Цель исследования – теоретически и эмпирически обосновать эффективность реализации предлагаемой нами программы тренировок дзюдоистов 14-15 лет.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи экспериментального исследования:**

1. Изучить особенности морфофункционального развития и развития физических качеств дзюдоистов 14–15 лет.
2. Составить программу тренировок дзюдоистов среднего школьного возраста с акцентом на упражнения по специальной физической подготовке.
3. Экспериментально обосновать эффективность предлагаемой нами программы тренировок дзюдоистов 14-15 лет с акцентом на СФП.

Гипотеза экспериментального исследования: реализация составленной нами программы тренировок, включающей комплекс упражнений по специальной физической подготовке, на практике будет способствовать повышению эффективности тренировок дзюдоистов 14–15 лет.

Экспериментальное педагогическое исследование проводилось в три последовательных этапа.

На первом этапе – этапе определения направления исследования и теоретического рассмотрения проблемы - выявлялась общая характеристика основных понятий предмета исследования, определялись проблема и гипотеза, объект и предмет исследования, конкретизировались цель и задачи исследования, подбирались методы исследования.

Второй этап исследования – этап сбора эмпирического материала.

В свою очередь, этот этап подразделялся на два подэтапа: подэтап предварительных исследований, в ходе которого путем обобщения педагогического опыта, опыта проведения тренировочных занятий по дзюдо была проведена классификация средств специальной подготовки, и подэтап

основополагающих экспериментов, когда производились сбор и обработка данных проведенного исследования. Длительность основного эксперимента – 6 месяцев.

На третьем этапе проводилось обобщение полученных данных, анализ показателей эмпирических данных, обработка их методами математической статистики.

Нами применялись следующие методы педагогических исследований.

I. Педагогическое наблюдение. Этот метод характеризуется непосредственным восприятием явлений и процессов воспитания, обучения и развития занимающихся без нарушения естественного хода педагогического процесса. В нашем исследовании мы использовали метод наблюдения для анализа учебно-тренировочного процесса по дзюдо, установления особенностей проведения занятия с учащимися среднего школьного возраста в учебно-тренировочных группах, определения возможностей подростков 14–15 лет по выполнению различных технических элементов дзюдо.

Используя этот метод, мы контролировали текущую и срочную переносимость нагрузок подростками 14–15 лет на занятиях по дзюдо. В нашем исследовании наблюдение осуществлялось путем визуальной фиксации хода тренировочного процесса.

II. Педагогический констатирующий эксперимент (педагогическое тестирование). Этот вид педагогических исследований применяется для определения текущего состояния занимающихся, уровня развития у них отдельных физических качеств, физического состояния организма. В данном исследовании констатирующий эксперимент был использован для определения уровня физической подготовки дзюдоистов.

III. Педагогический эксперимент предусматривает доказательство гипотезы (или ее опровержение) посредством сопоставления эффективности учебного процесса по итогам включения в него новых факторов с результатами педагогического процесса до введения этих изменений.

Цель констатирующего исследования – выявление исходного уровня физической подготовки дзюдоистов среднего школьного возраста 14–15 лет, участвовавших в эксперименте.

База исследования – Спортивный комплекс «Кристалл» г. Саратова.

В исследовании приняли участие 9 юношей в возрасте 14-15 лет, занимающихся в секции по дзюдо в группе начальной подготовки.

По результатам тестирования посредством выполнения челночного бега 3×10 метров дзюдоисты получили средний показатель $7,5 \pm 0,003$, что соответствует отметке «хорошо» в данной возрастной категории.

Показатели выполнения подтягиваний на перекладине за ограниченное время (20 с) составили $6 \pm 0,2$, что так же соответствует отметке «хорошо», как и средние показатели сгибания-разгибания рук в упоре лежа за 20 с - $10 \pm 0,3$.

Несколько хуже дзюдоисты показали себя в беге на дистанции 1500 метров, получив в результате средний показатель $6,6 \pm 0,08$, который говорит об удовлетворительном уровне подготовки.

Следующей частью констатирующего исследования было выявление уровня специальной физической подготовки дзюдоистов 14–15 лет.

Показатели диагностического тестирования посредством упражнений по специальной физической подготовке значительно ниже, чем по общей.

Анализ результатов констатирующего исследования показал, что общая физическая подготовка дзюдоистов исследуемой группы соответствует среднему уровню, а специальная физическая подготовка – уровню ниже среднего. Так, нами была выявлена необходимость совершенствования отдельных аспектов тренировочного процесса с целью повышения данных показателей.

В результате реализации разработанной программы тренировок по дзюдо было проведено контрольное тестирование с использованием того же ряда упражнений.

Оценивая полученные результаты в процессе обучения упражнениям, направленных на повышение уровня развития общих и специальных

физических способностей при сравнении показателей констатирующего и контрольного этапов педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Анализ результатов контрольного исследования физической подготовки дзюдоистов показал абсолютную положительную динамику в каждом из тестовых заданий.

Стоит отметить, что наибольший положительный эффект от реализации разработанной экспериментальной программы тренировок определился именно в сфере специальной физической подготовки. Так, показатели выполнения передней подножки улучшились на 1,9 с, что составляет 19,2%, а показатели выполнения уходов от броска через плечо за 5 минут – на 1, что составляет 25% ($p \leq 0.01$). Такая динамика свидетельствует об увеличении силы мышц спины и ног дзюдоистов.

Также, достаточно высокие результаты в ходе проведения контрольного исследования дзюдоисты показали при выполнении подтягиваний на перекладине (за 20 с). Средний показатель улучшился на 2,44, что составляет 40,7% ($p \leq 0.05$).

Самые незначительные улучшения были отмечены в таких тестах, как «Бег 1500 метров» (мин) и «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во / раз за 20 сек)» - 0,1 мин, что составляет 1,5% ($p \leq 0.05$) и 0,2 раза, что составляет 2% ($p \leq 0.05$) соответственно.

Таким образом, реализация разработанной программы тренировок, направленной на совершенствование процесса специальной физической подготовки дзюдоистов среднего школьного возраста 14–15 лет, позволяет значительно улучшить физические показатели спортсменов.

В рамках экспериментального исследования нами была проведена следующая работа:

1. Осуществлено тестирование с целью диагностики уровня сформированности физических качеств исследуемой группы дзюдоистов в начале эксперимента. Анализ результатов диагностики показал, что уровень

общей и специальной физической подготовки дзюдоистов средний и ниже среднего.

2. Была разработана программа тренировок для исследуемой группы дзюдоистов 14–15 лет, в которой основной упор был сделан на совершенствование специальной физической подготовки.

3. Проведено контрольное тестирование с целью выявления эффективности реализации разработанной программы тренировок на практике.

4. На протяжении всей экспериментальной работы осуществлялось педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом.

Реализация разработанной программы тренировок позволила изменить уровень общей и специальной физической подготовки дзюдоистов среднего школьного возраста. Данный факт подкрепляется результатами контрольного исследования, анализ которых показал абсолютную положительную динамику в каждом из тестовых заданий.

При этом, наибольший положительный эффект был отмечен именно в тестовых упражнениях по специальной физической подготовке. Так, показатели выполнения передней подножки улучшились 19,2%, а показатели выполнения уходов от броска через плечо за 5 минут – на 25% ($p \leq 0.01$). Также, достаточно высокие результаты дзюдоисты показали при выполнении подтягиваний на перекладине - средний показатель улучшился на 40,7% ($p \leq 0.05$).

Таким образом, гипотеза, выдвинутая в начале исследования, была подтверждена - реализация разработанной программы тренировок на практике способствует повышению эффективности тренировок дзюдоистов среднего школьного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе анализа научной и методической литературы по проблеме исследования и результатов педагогического эксперимента были решены следующие задачи:

1. Раскрыты основы общей и специальной физической подготовки дзюдоистов и их функции в учебно-тренировочном процессе. Так, общая физическая подготовка обеспечивает воспитание общей адаптации к нагрузкам, работоспособности, создает базу для целенаправленного и углубленного развития, с помощью чего она стимулирует рост уровня функциональных возможностей организма спортсменов. В свою очередь, специальная физическая подготовка оптимизирует развитие основных качеств, важных для конкретного вида спорта и обеспечивающих успешность деятельности в нем: нужного уровня быстроты, силы, координации, специальной выносливости.

2. Выявлены особенности физического развития детей подросткового возраста и определены сенситивные периоды и те физические качества, совершенствование которых наиболее эффективно осуществлять в данном возрасте. Знание особенностей развития физических качеств в сенситивных периодах способствует посредством рационального воздействия на организм спортсмена преобразованию каких-либо наследственных возможностей организма в приобретенные способности.

3. Выделены методические особенности специальной физической подготовки дзюдоистов подросткового возраста с учетом физиологических качеств детей данной возрастной группы.

4. Организовано экспериментальное исследование с целью апробации выдвинутой нами гипотезы - предполагалось, что реализация разработанной программы тренировок, включающей комплекс упражнений по специальной физической подготовке, на практике будет способствовать повышению эффективности тренировок дзюдоистов среднего школьного возраста 14–15 лет. В эксперименте участвовали 9 учеников спортивной секции по дзюдо.

На основе изученной информации нами было проведено констатирующее исследование на выявление уровня общей и специальной физической подготовки дзюдоистов 14–15 лет. Анализ результатов тестирования показал, что физическая подготовка подростков находится на среднем уровне и уровне ниже среднего.

5. Исходя из результатов диагностики и анализа методической литературы, нами была разработана программа тренировок, включающая в себя физические упражнения, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки спортсменов. Данная программа рассчитана на 6 месяцев, т.е. на 72 часа (три тренировки в неделю длительностью 90 минут).

6. По итогу реализации разработанной программы тренировок было проведено контрольное исследование с целью проверки эффективности ее применения на практике. Для тестирования были использованы те же физические упражнения, посредством которых проводилась диагностика уровня физической подготовки.

Эффективность формирующего эксперимента определена посредством математического метода обработки данных Стьюдента. Сравнительный анализ результатов позволил установить, что реализация разработанной программы тренировок способствовала изменению уровня общей и специальной физической подготовки дзюдоистов среднего школьного возраста 14–15 лет.

При этом, наибольший положительный эффект был отмечен именно в тестовых упражнениях по специальной физической подготовке. Так, показатели выполнения передней подножки улучшились 19,2%, а показатели выполнения уходов от броска через плечо за 5 минут – на 25% ($p \leq 0.01$). Также, достаточно высокие результаты дзюдоисты показали при выполнении подтягиваний на перекладине - средний показатель улучшился на 40,7% ($p \leq 0.05$).

Из этого мы можем сделать вывод о том, что оптимальное построение процесса общей физической подготовки в единоборствах призвано

способствовать разностороннему и пропорциональному развитию физических качеств борцов среднего школьного возраста. При этом достижение высоких показателей физических качеств с помощью средств общей физической подготовки должно служить функциональной основой для оптимального развития специальных физических качеств спортсмена и эффективного совершенствования технической, тактической и психологической составляющих подготовленности.

Таким образом, гипотеза, выдвинутая в начале исследования, была подтверждена. Полученные данные позволяют утверждать об эффективности выбранных средств физической подготовки борцов среднего школьного возраста 14–15 лет и могут быть рекомендованы для использования в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов.