

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

«РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА НАЧАЛЬНОМ
ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ У ДЗЮДОИСТОВ 7-9 лет»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 402 группы
направления 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Факультета физической культуры и спорта
Алимирзаева Магомедали Алимерзаевича

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

Д.В. Николаев

Зав. Кафедрой:

к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Дзюдо является одним из популярных видов спорта среди современных систем восточных единоборств. В этом виде спорта наблюдается возрастание конкуренции, связанной с постоянным совершенствованием правил соревнований.

Одной из задач в спортивных секциях по дзюдо является подготовка занимающихся к спортивным соревнованиям. Для этого важно обращать большое внимание на разные стороны подготовки спортсменов (физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую).

Актуальность исследования определяется тем фактом, что оптимизация двигательных способностей дзюдоистов на начальном этапе подготовки является базисом для формирования дальнейших успехов спортсменов на последующих этапах подготовки.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс дзюдоистов на начальном этапе подготовки.

Предмет исследования: применение средств физической подготовки (общей и специальной) в учебно-тренировочном процессе с мальчиками-дзюдоистами 7-9 лет.

Цель исследования: повышение показателей двигательных способностей у дзюдоистов 7-9 лет средствами физической подготовки.

Гипотеза исследования. Предполагается, что, если включить в учебно-тренировочный процесс специально подобранные средства физической подготовки (общей и специальной), то это будет способствовать повышению показателей двигательных способностей у мальчиков-дзюдоистов 7-9 лет.

Задачи исследования:

– Выявить показатели двигательных способностей у мальчиков-дзюдоистов 7-9 лет на начальном этапе подготовки до проведения педагогического эксперимента.

– Подобрать для учебно-тренировочных занятий средства физической подготовки (общей и специальной) с целью повышения показателей двигательных способностей у мальчиков-дзюдоистов 7-9 лет.

– Исследовать изменение двигательных способностей у мальчиков-дзюдоистов 7-9 лет в конце проведения педагогического эксперимента.

Методы исследования:

- анализ литературы по теме исследования;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- тестирование;
- Математико-статистическая обработка данных.

Исследование проводилось с октября 2023 года по май 2024 года. В исследование приняли участие дзюдоисты группы начальной подготовки 7-9 лет. Они впервые пришли в спортивную секцию по дзюдо. Исследование проходило на базе спортивного клуба «Академия спорта» г. Саратова. Занятия проходили три раза в неделю по два часа. Тренировки проходили в разные дни. Было сформировано две группы, контрольная (вторник, четверг, суббота) и экспериментальная (понедельник, среда, пятница). Все спортсмены прошли медицинское обследование и имели допуск врача к занятиям дзюдо, и примерно одинаковое физическое развитие.

Исследование проводилось в несколько этапах:

На первом этапе с сентября по октябрь 2023 года проводились мероприятия, которые предполагали поиск и анализ литературных источников. Впоследствии данные мероприятия помогли определиться с проблематикой и темой выпускной квалификационной работы. На этом же этапе был составлен план исследования, введение, которое включало в себя актуальность, объект и предмет исследования, цель и задачи исследования, гипотезу исследования. Были подобраны методы исследования. Также на первом этапе проводилась организационная работа, которая началась заранее в конце августа начале сентября с целью набора в секцию начинающих

дзюдоистов в возрасте 7-9 лет. Затем с ними было проведено первое тестирование по определению показателей двигательных способностей у мальчиков. После этого равномерно распределили на две группы - экспериментальную и контрольную. В каждой из этих групп было по 10 мальчиков.

Второй этап исследования длился с середины октября 2023 г. по май 2024 г. В целом содержание экспериментальной и контрольной группы не отличалось. Однако в занятие экспериментальной группы в конце основной части учебно - тренировочного занятия за 25 минут до его окончания предлагались для выполнения специально подобранные средства общей и специальной физической подготовки. Они проводились, как фронтальным способом, но также с использованием метода круговой тренировки и игрового метода.

На третьем этапе исследования в конце мая 2024 г проводили повторно тестирование по определению средних показателей двигательных способностей экспериментальной и контрольной группы мальчиков-дзюдоистов. Данный этап также характеризовался определением положительного включения специально подобранных средств физической подготовки (общей и специальной) в конце основной части учебно - тренировочного занятия. Далее, с помощью метода математической обработки данных, сравнивали изменения показателей в ходе проведения педагогического эксперимента и, соответственно, анализировали полученные результаты. Все результаты исследования записывались в таблицы и наглядно представлялись в виде диаграмм.

Методика проведения тестов:

- бег на 30м с высокого старта, сек.
- прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (количество раз).
- прыжки через скакалку за 30 с. (количество раз).
- прыжок в длину с места, см.

- «Отжимания» из положения упор лежа (количество раз).
- наклон вперед из положения стоя на скамейке, см.
- бег на 300 м, мин. сек.

Результаты повторного тестирования представлены в таблице 4. Оно проходило в конце мая 2024 года.

Математическая обработка полученных в ходе исследования данных позволила определить и сравнить средние показатели мальчиков-дзюдоистов экспериментальной группы с контрольной группой. В итоге было выявлено, что после проведения педагогического эксперимента средние показатели по всем тестам были достоверно выше ($P < 0,05$) у мальчиков-дзюдоистов экспериментальной группы.

Рассмотрим более подробно, полученные результаты исследования на диаграммах 4 - 6.

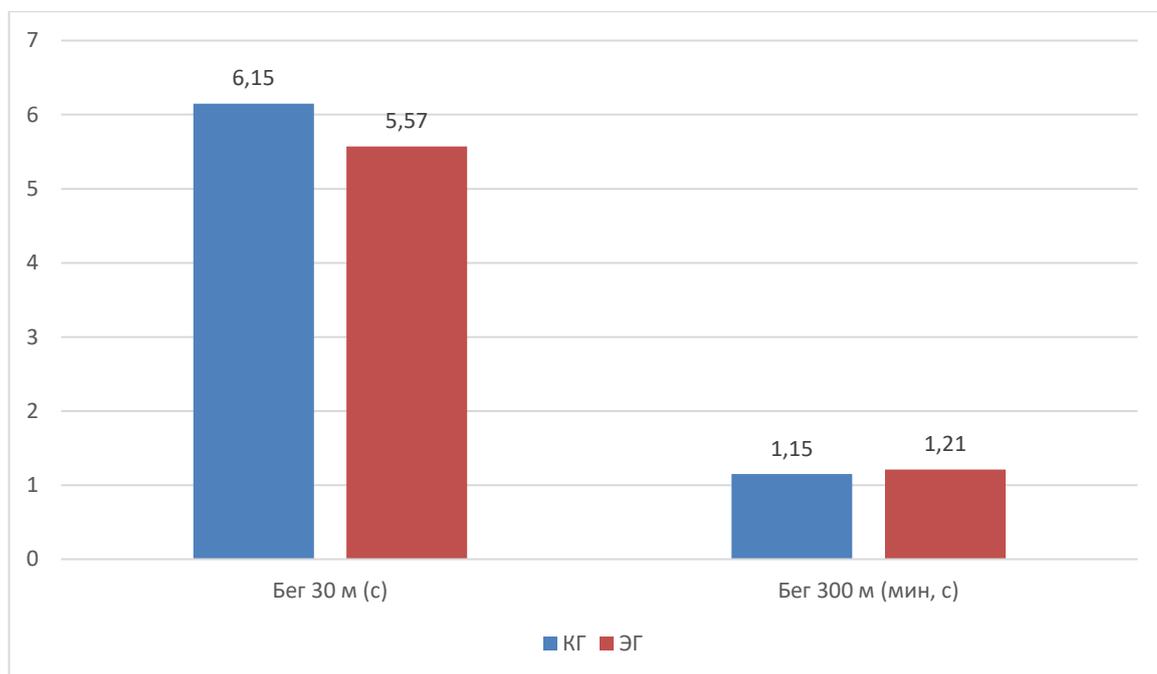


Диаграмма 4 - Показатели повторного тестирования, характеризующие показатели двигательных способностей у мальчиков-дзюдоистов экспериментальной и контрольной группы

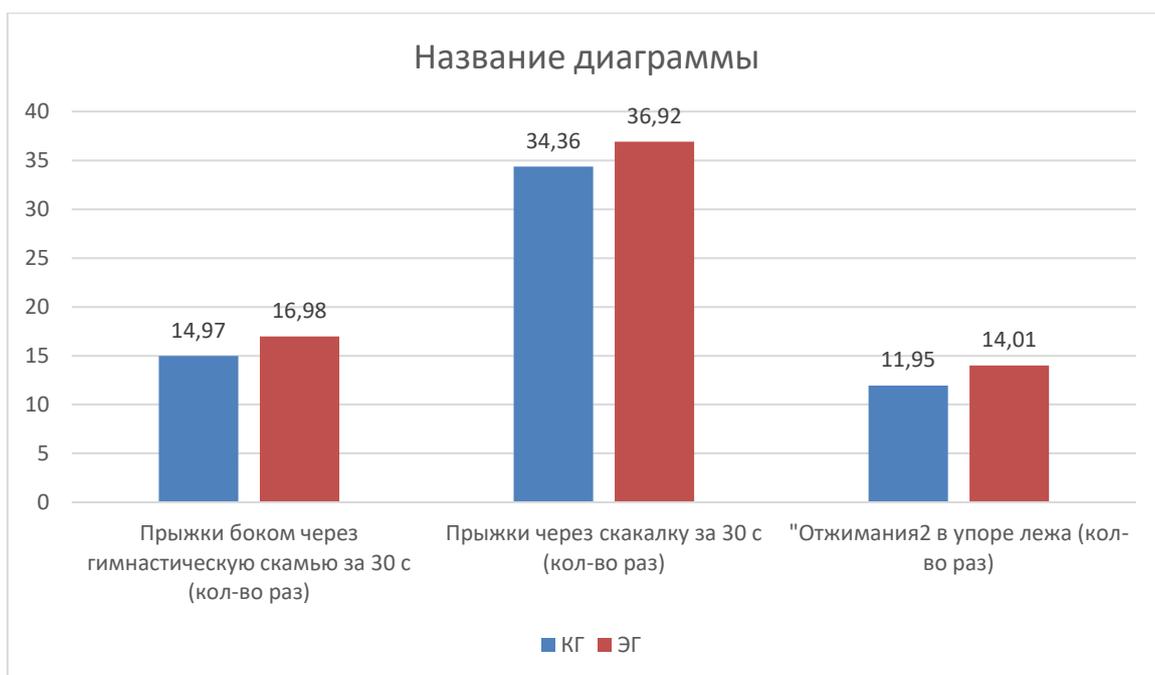


Диаграмма 5 - Показатели повторного тестирования, характеризующие показатели двигательных способностей у мальчиков-дзюдоистов экспериментальной и контрольной группы

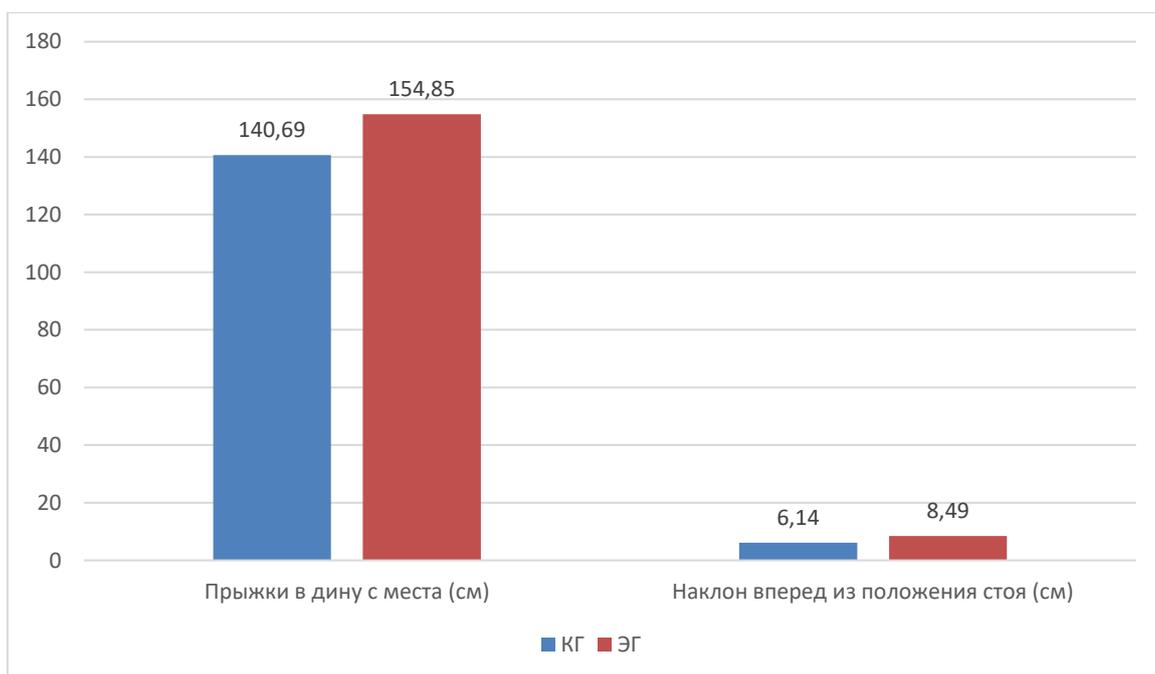


Диаграмма 6 - Показатели повторного тестирования, характеризующие показатели двигательных способностей у мальчиков-дзюдоистов экспериментальной и контрольной группы

По первому тесту «Бег на 30 метров» разница средних показателей составила 0,58 сек (при $t=2,11$, $P<0,05$).

Во втором тесте «Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с» разница средних показателей составила 2,01 количества раз ($t=2,14$, $P<0,05$).

В третьем тесте «Прыжки через скакалку за 30 с» разница средних показателей составила 2,56 количества раз ($t=2,35$, $P<0,05$).

В четвертом тесте «Прыжки в длину с места» выявлено, что средний показатель у мальчиков ЭГ составил 154,85 сантиметров, а у мальчиков КГ, соответственно, 140,69 сантиметров. Разница составила 14,16 сантиметров (при $t=3,18$, $P<0,05$) в пользу мальчиков экспериментальной группы.

В пятом тесте ««Отжимания» из положения упор лежа» разница средних показателей составила 2,06 количества раз (при $t=2,23$, $P<0,05$).

В шестом тесте «Наклон вперед из положения стоя на скамейке» разница средних показателей составила 2,35 см ($t=2,49$, $P<0,05$).

В седьмом тесте «Бег на 300 метров» разница средних показателей составила 0,06 мин. сек ($t=2,15$, $P<0,05$).

Сравнительная характеристика с использованием метода математической обработки данных позволила определить динамику показателей отдельно в каждой группе.

«Бег на 30 метров», «Прыжки в длину с места», «Отжимания» из положения упор лежа», «Наклон вперед из положения стоя на скамейке».

По первому тесту «Бег на 30 метров» прирост средних показателей у ЭГ составил 1,17 сек ($t=2,49$, $P<0,05$), у КГ, соответственно, 0,57 сек. ($t=2,10$, $P<0,05$);

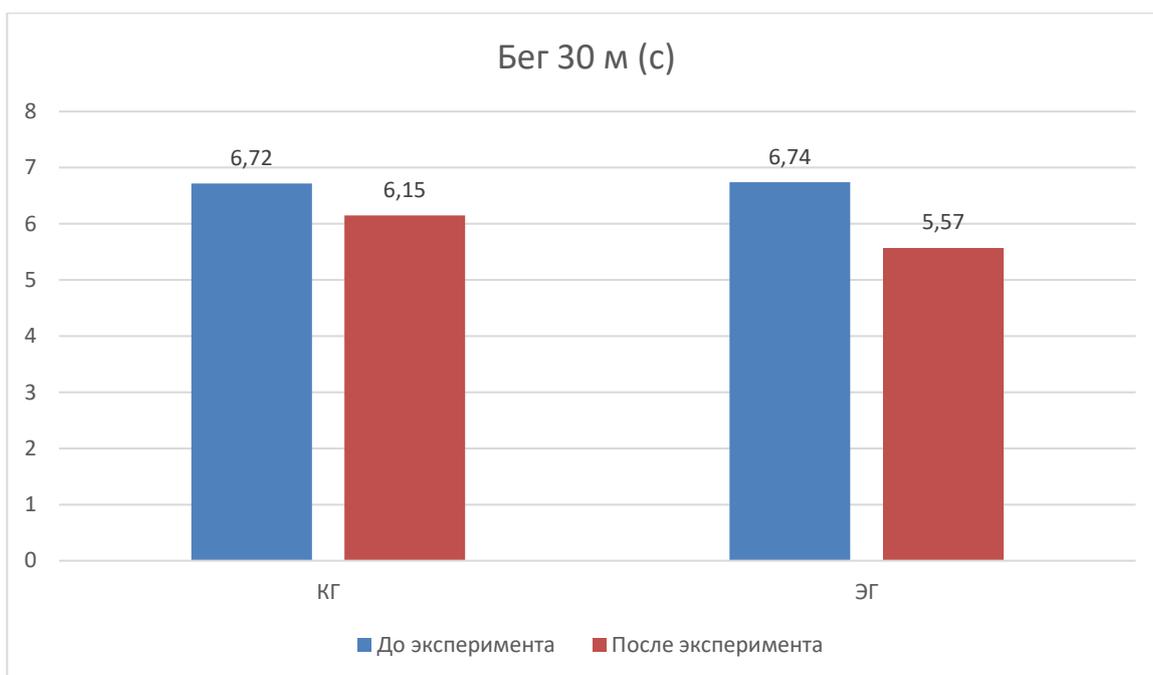


Диаграмма 7 - Динамика показателей двигательных способностей (до и после педагогического эксперимента) у мальчиков-дзюдоистов 7-9 лет

Во втором тесте «Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с» прирост средних показателей у ЭГ составил 2,56 количество раз ($t=2,34$, $P<0,05$), у КГ, соответственно, 0,92 количество раз ($t=1,25$, $P>0,05$).

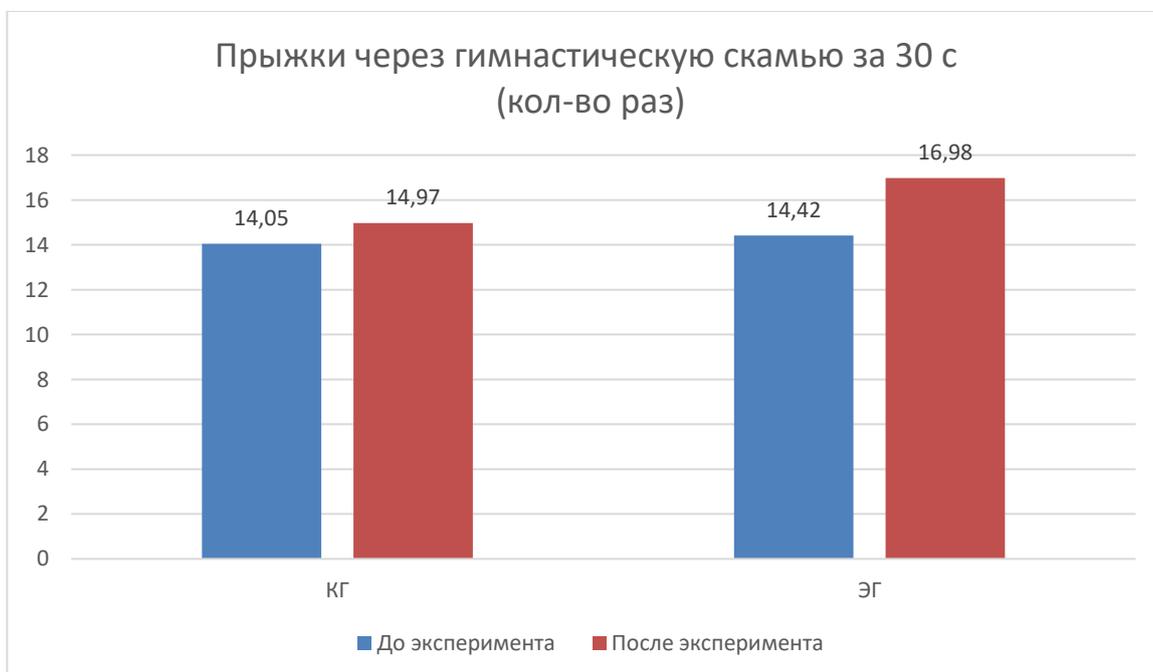


Диаграмма 8 - Динамика показателей двигательных способностей (до и после педагогического эксперимента) у мальчиков-дзюдоистов 7-9 лет

В третьем тесте «Прыжки через скакалку за 30 с» прирост средних показателей у ЭГ составил 4,8 количество раз ($t=3,05$, $P<0,05$), у КГ, соответственно, 1,08 количество раз ($t=0,89$, $P>0,05$).

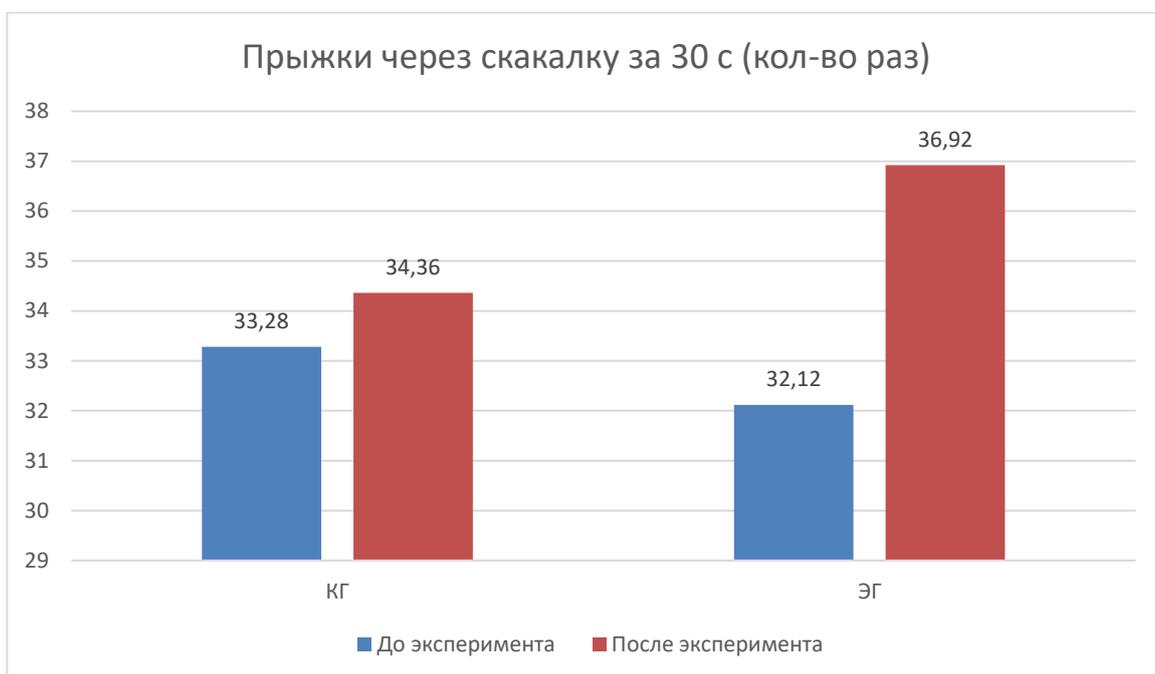


Диаграмма 9 - Динамика показателей двигательных способностей (до и после педагогического эксперимента) у мальчиков-дзюдоистов 7-9 лет

В четвертом тесте «Прыжки в длину с места» прирост средних показателей у ЭГ составил 23,88 см ($t=2,49$, $P<0,05$), у КГ, соответственно, 8,13 см ($t=2,18$, $P<0,05$).

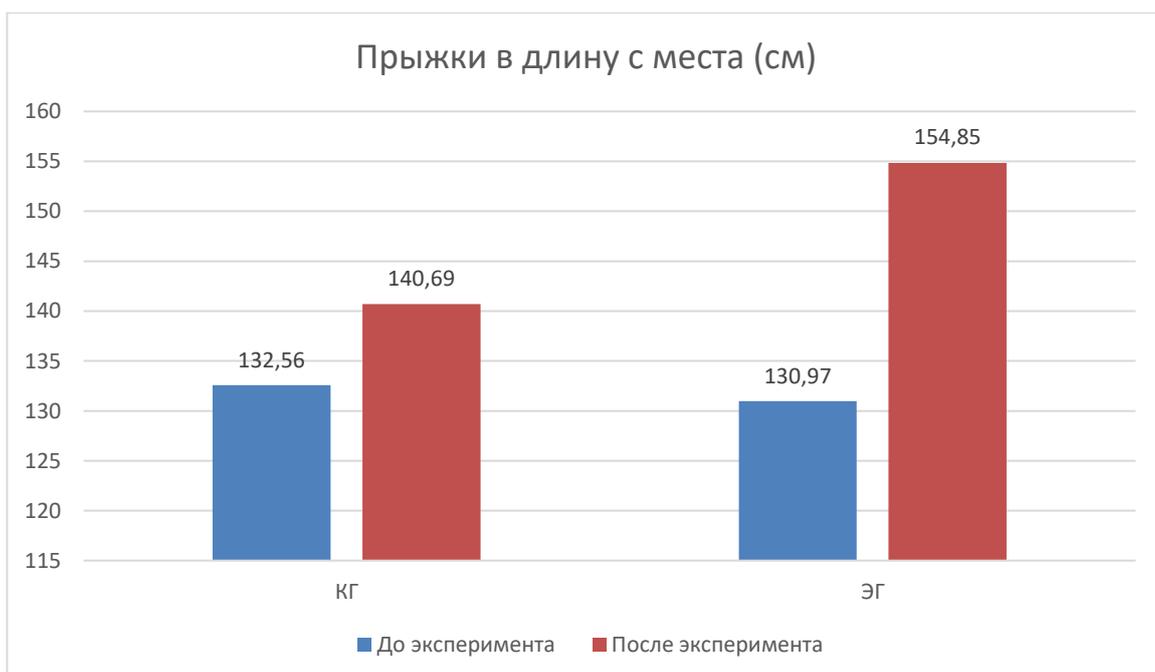


Диаграмма 10 - Динамика показателей двигательных способностей (до и после педагогического эксперимента) у мальчиков-дзюдоистов 7-9 лет

В пятом тесте ««Отжимания»» прирост средних показателей у ЭГ составил 5,77 количество раз ($t=3,60$, $P<0,05$), у КГ, соответственно, 2,92 количество раз ($t=2,41$, $P<0,05$).

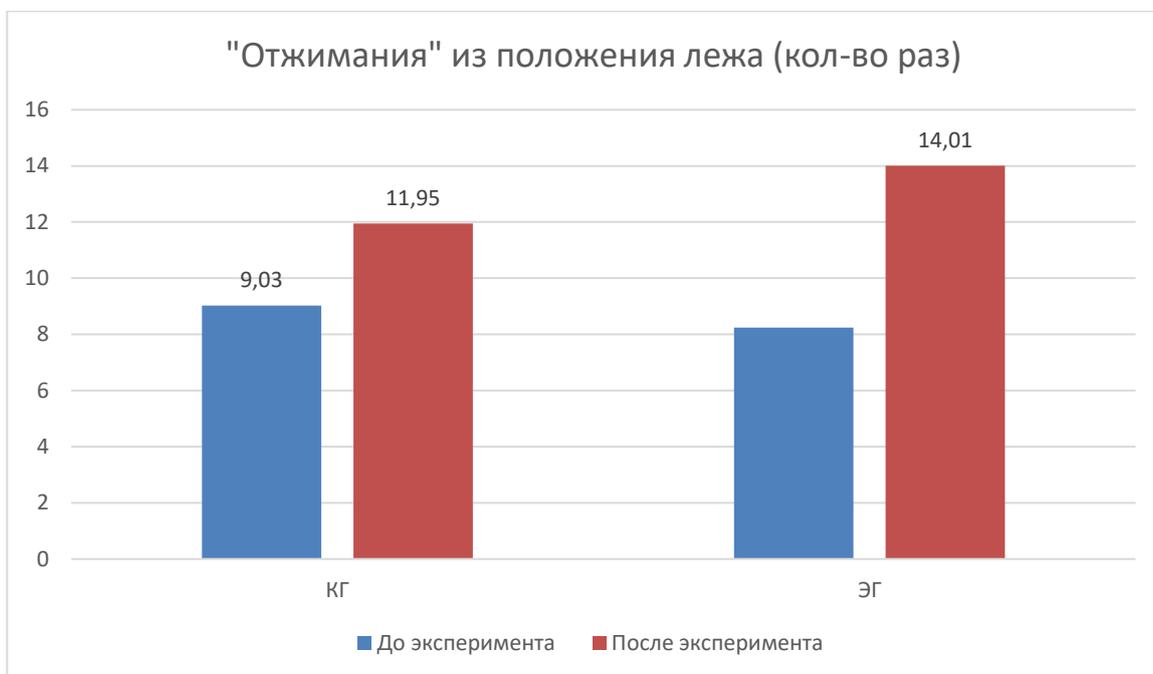


Диаграмма 11 - Динамика показателей двигательных способностей (до и после педагогического эксперимента) у мальчиков-дзюдоистов 7-9 лет

В шестом тесте «Наклон вперёд из положения стоя на скамейке» прирост средних показателей у ЭГ составил 3,42 см ($t=2,73$, $P<0,05$), у КГ, соответственно, 1,85 см ($t=2,11$, $P<0,05$).

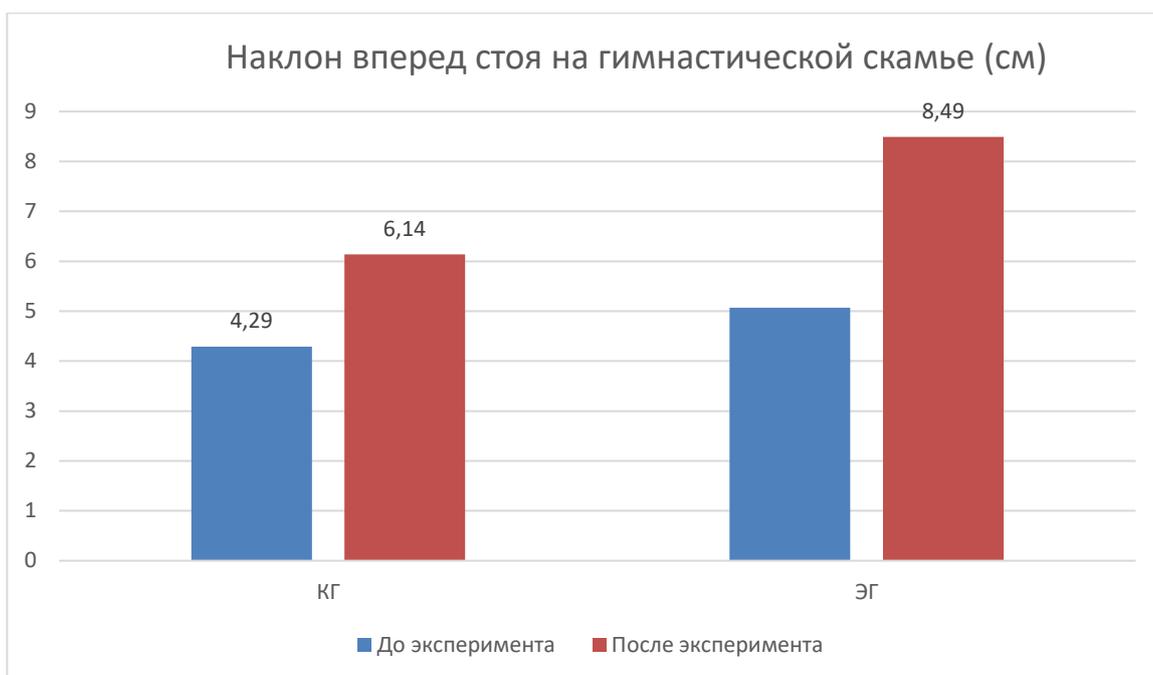


Диаграмма 12 - Динамика показателей двигательных способностей (до и после педагогического эксперимента) у мальчиков-дзюдоистов 7-9 лет

В седьмом тесте «Бег на 300 метров» прирост средних показателей у ЭГ составил 0,13 мин. сек ($t=2,13$, $P<0,05$), у КГ, соответственно, 0,04 мин. сек ($t=1,39$, $P>0,05$).

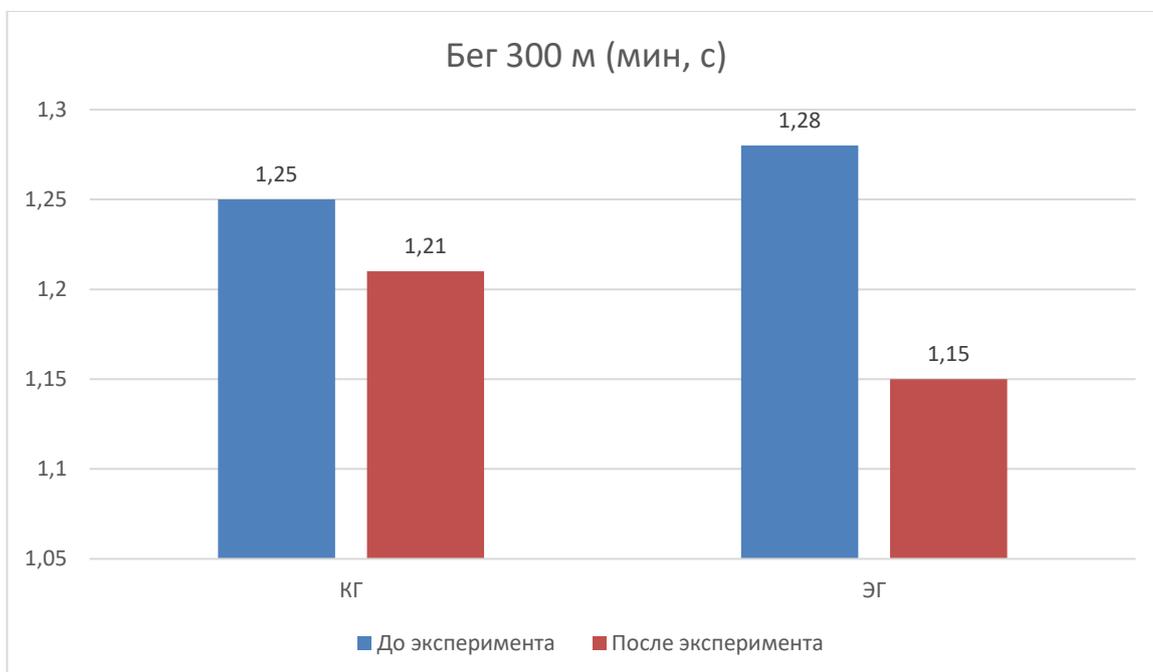


Диаграмма 13 - Динамика показателей двигательных способностей (до и после педагогического эксперимента) у мальчиков-дзюдоистов 7-9 лет

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, подтверждается гипотеза исследовательской работы, что если включить в учебно-тренировочный процесс специально подобранные средства физической подготовки (общей и специальной), то это будет способствовать повышению показателей двигательных способностей у мальчиков-дзюдоистов 7-9 лет. Положительную роль для развития двигательных способностей у мальчиков-дзюдоистов сыграло использование подвижных игр и игровых заданий. Также наблюдали, что в соревновательной деятельности мальчики-дзюдоисты экспериментальной группы имели больше успешных результатов.