

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ У ДЗЮДОИСТОВ
НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Курбанова Батыра Экберовича

Научный руководитель

Старший преподаватель

_____ И.А. Суменков

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин

Саратов 2024

Динамика скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов 13-15 лет Организация исследования

Для оценки динамики уровня развития специальной физической подготовленности дзюдоистов 13-15 лет на тренировочном этапе специализации было проведено педагогическое исследование. В исследованиях принимали участия 20 человек, а именно дзюдоисты 13-15 лет, 8 из которых имеют юношеские разряды, 2-м спортсменам присвоен I взрослый разряд. Общий стаж занятий дзюдо не менее 4-5 лет.

Исследование было проведено с сентября 2023 года по декабрь 2024 года, проходило в спортзале для занятий дзюдо «Сокол» г. Саратов.

Педагогическое исследование проходило в 3 этапа:

Начальный этап проходил с сентября по январь, промежуточный этап с февраля по март и заключительный этап в апреле.

На начальном этапе нашего исследования дзюдоисты, принявшие участие в исследовании были разделены на две неравные по количеству группы с учетом уровня развития у спортсменов мотивации на успех.

В дальнейшем мы определили уровень развития специальной физической подготовленности дзюдоистов 13-15 в группах с помощью педагогических тестов.

На заключительном этапе сравнивались результаты групп на начальном и заключительном этапе.

Уровень мотивации к достижению спортивного результата дзюдоистов 13-15 лет

Высокое психическое напряжение неизбежно в спорте, без него невозможно преодоление прежних результатов. Поэтому у спортсменов формируются не только мотивы достижения успеха, но и мотивы избегания неудачи. Все возможные ситуации, которые толкают спортсмена толкают на достижение высоких результатов, одновременно порождает и опасения неудач. Какой мотив возникает - зависит от индивидуальных оценок спортсмена достижения цели, которые складываются исходя из соревновательного и жизненного опыта. Таким образом, формируется устойчиво доминирующий тип мотивации деятельности.

Спортсмены, у которых доминирует мотив достижения успеха, выделяются низкой тревожностью, настойчивостью в достижении поставленных целей, уверенностью в правильности своих действий, независимостью, готовы к здоровой конкуренции, постановкой перед собой трудных задач и умением прилагать большие волевые усилия для их решения.

Спортсмены, у которых преобладает мотив избегания неудач, тревожны и неуверенны в себе, склонны сдерживать свою активность в достижении цели, их поведение носит преимущественно оборонительный

характер, они чаще защищаются и действуют на контратаках. В единоборствах можно заметить хороших спортсменов, показывающие хорошую борьбу, но при этом всю схватку проводят вторым номером, работая только на контратаках не смотря на то что в любой момент могут провести хорошую атаку.

Наиболее отчетливо эти особенности поведения проявляются в индивидуальной манере ведения поединка. Спортсмены, у которых доминирует мотив достижения успеха, предпочитают атакующий стиль поведения.

Мотив достижения успеха у спортсменов выражен значительно сильнее, чем мотив избегания неудач. Это способствует высокой продуктивности и стабильности результата. Сильное желание в достижении успеха порождает высокую активность, настойчивость и упорство в достижении поставленных целей. Наличие в мотивации стремление к избеганию неудач приводит к тому, что спортсмен начинает строить свою подготовку опираясь на страх о возможных неудачах и это побуждает его тщательно отрабатывать технику упражнений, продумывать и планировать тактику и стратегию соревновательного поведения, собирать информацию о предлагаемых соперниках.

Успех или неудача в ориентированном на достижение взаимодействии человека со средой всегда случайны и таким образом являются всего лишь переходящими периодическими состояниями по отношению к мотивации достижения. И вне зависимости от того, насколько разделены критерии успешности, эта шкала состоит из двух частей: одна из них символизирует успех (неважно, насколько он ярко выражен), а другая – неудачу; и эти части отделены друг от друга узкой границей. В зависимости от достигнутых успехов эта граница может перемещаться вверх и вниз по шкале, смещая вместе с собой нулевую точку отсчета. Поэтому невозможно объективно определить для достаточно длительного периода времени, что именно для определенного человека будет являться успехом, а что неудачей.

В ходе исследования нами определено, что средний уровень мотивации достижения успеха характерен для 14 спортсменов что составило 60%, тогда как высокий уровень мотивации характерен для 10 спортсменов 40%.

Мы можем говорить о том, что типичной для подростков, занимающихся спортом характерен преимущественно умеренно высокий уровень мотивации достижения.

Выполним описание результатов исследования.

В ходе исследования особенностей мотивации избегания неудач было выявлено, что большинство спортсменов характеризуется высоким уровнем сформированности мотивации избегания неудач

Соотношение средних значений мотивации избегания неудач представлено на следующем рисунке.

В ходе исследования особенностей мотивации избегания неудач было выявлено, что большинство спортсменов характеризуется низким уровнем сформированности мотивации избегания неудач.

Таким образом, по результатам проведенного тестирования дзюдоисты 13-15 лет, участвующие в исследовании были разделены на две группы. Критерием формирования групп служил уровень мотивации к достижению спортивного результата

- первую группу составили 10 дзюдоистов, имеющих умеренно высокий уровень мотивации на достижение успеха;
- вторую группу составили 14 дзюдоистов, имеющие средний уровень мотивации на достижение успеха.

Скоростно-силовая подготовленность дзюдоистов 13-15 лет на начальном этапе исследования

Для выявления уровня развития специальной физической подготовленности дзюдоистов 13-15 лет использовались следующие тесты

1. Оценка скоростных способностей

а) Использовался тест специальной физической подготовки (СФП): приставные шаги через метровую зону татами (кол-во раз) за 10 с. Из 3 попыток выбирается лучшая, интервал между попытками – 30 с.

2. Определение скоростно - силовых способностей

а) Использовался тест специальной физической подготовки (СФП): броски подворотом 1 партнёра в удобную сторону (кол-во раз) за 20 с. Из 3 попыток выбиралась лучшая, интервал между попытками – 30 с.

3. Выявление показателей силовой выносливости

а) Использовался тест специальной физической подготовки (СФП): Технический комплекс: и.п. – основная стойка; 1 – захват; 2 – выведение из равновесия; 3 – бросок подворотом; 4 – преследование болевым приёмом. Подсчитывается количество полных комплексов за 40 с. Из 3 попыток выбиралась лучшая, интервал между попытками – 30 с.

Также использовались для развития скоростных, силовых способностей дзюдоистов средствами других видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, спортивная борьба, тяжёлая атлетика, комплексы круговой тренировки с амортизаторами, эспандером.

Для анализа результатов использовались стандартные статистические методы и расчеты: среднее арифметическое, ошибка среднего.

Для анализа результатов использовались стандартные статистические методы и расчеты, с применением пакета прикладных программ Excel 2007: средняя арифметическая величина (M), ошибка среднего (m).

На начальном этапе нашего исследования мы провели педагогическое тестирование скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов 13-15 лет в группах.

На начальном этапе исследования результат выполнения педагогического теста «Приставные шаги через метровую зону татами» мальчиками 1 группы с высоким уровнем мотивации к достижению успеха составил $20,5 \pm 0,6$ кол-во раз /мин. У дзюдоистов 2 группы с средним уровнем мотивации к достижению успеха результат выполнения упражнения составил $18,5 \pm 0,4$ кол-во раз /мин., что было меньше результата в 1 группе на 11.%, что может быть расценено как тенденция к наличию достоверных различий между показателями в группах ($p \geq 0,05$). Этот факт связан с тем, что в возрасте 13-15 лет координационные способности у детей развиваются быстрее по сравнению с другими физическими качествами.

Тренировочный режим

На данном тренировочном этапе был построен особый тренировочный режим, в котором был уклон на отдельные качества дзюдоистов.

Развитие скоростно-силовых качеств: В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 2 минут, затем повтор до 6 раз, после 6 серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 2 минуты, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления

Развитие скоростной выносливости: В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 3 минуты и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости: Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости: Лёжа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушения. Стоя лицом друг к другу, захватить туловище партнёра и оторвать его от татами.

Быстрота: Бег 30 м, 60 м, 100 м, подтягивание на перекладине за 20 с, разгибание туловища лёжа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены).

Выносливость: Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; сгибание рук в упоре лёжа, прыжки со скакалкой.

Ловкость: Упражнения у гимнастической стенки. Стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу, зайти за спину партнёра, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнёра с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Сила: Приседания, повороты, наклоны (партнёр на плечах) с партнёром весом не более 50% от веса выполняющего упражнения; поднимания партнёра захватом туловища сзади (партнёр на четвереньках); толчок штанги двумя руками, жим штанги лёжа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гирями.

Гибкость: Упражнения на борцовском мосту с партнёром, без партнёра, упражнения с резиновым амортизатором.

Спортивные игры: Футбол, волейбол, баскетбол, гандбол

Скоростно-силовая подготовленность дзюдоистов 13-15 лет на заключительном этапе исследования

Результаты дзюдоистов в возрасте 13-15 на промежуточном этапе исследования (декабрь 2023).

На начальном этапе исследования результат выполнения педагогического теста «Броски подворотом партнера» дзюдоисты 1 группы с высоким уровнем мотивации к достижению успеха составил $7,5 \pm 0,5$ кол-во раз/20 сек. У дзюдоисты 2 группы с средним уровнем мотивации к достижению результата выполнения упражнения составил $6,5 \pm 0,5$ кол-во раз/20 сек, что было меньше результат 1 группы на 8,6%, достоверных различий между показателями не выявлено ($p \geq 0,5$). На заключительном этапе исследования результат выполнения педагогического теста «Броски подворотом партнера» юношам 1 группы с высоким уровнем мотивации к достижению успеха составил $8,3 \pm 0,6$ кол-во раз/20 сек. У юношей 2 группы с средним уровнем мотивации к достижению результата выполнения упражнения составил $7,5 \pm 0,5$ кол-во раз/20 сек, что было меньше результат 1 группы на 9%

Примечание: ** достоверные различия в группе

Примечание: * тенденция к достоверным различиям в группе

На заключительном этапе исследования результат выполнения педагогического теста «Технический комплекс» юношам 1 группы с высоким уровнем мотивации к достижению успеха составил $7,8 \pm 0,5$ кол-во раз/40 сек.

У юношей 2 группы с средним уровнем мотивации к достижению результата выполнения упражнения составил $7,0 \pm 0,4$ во раз/40 сек. Что было меньше результат 1 группы на 11%

Таким образом, у дзюдоистов 1 группы изменения показателей тестирования были выше, что связано с тем что дзюдоисты первой группы за счет своему стремлению к достижению результата, выкладываются больше, чем спортсмены у которых нет такого стремления в достижения результата.

Тренировочный режим спортсменов 13-15 лет состоял из каждодневных тренировок в течении каждой недели. Спортсмены проводили по одной тренировки в день, кроме воскресенья, в это день спортсмены занимались активным отдыхом для моральной разгрузки. Тренировки проходили в 17:00.

Понедельник юноши оттачивали свою технику в партере и в стойке специальными упражнениями, в начале тренировки показывались общие техники для всей группы, под конец тренировочного процесса спортсмены выбирали техники приближенные к своему стилю борьбы и отработывали их.

Во вторник проводилась работа на правильном выборе захватов во время схватки, у каждого спортсмена свое видение поединка, исходя из этого для каждого подбирается свой захват.

В среду проводилась ОФП. Основная часть была направлена на развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений, в конце тренировки обязательно дается упражнения на растяжку.

По четвергам проводились тренировочные схватки в партере, 10 схваток по 3 минуты, в конце тренировки скоростные набрасывания, растяжка.

В пятницу тренировочные схватки в стойке, 6 схваток по 5 минут, в конце также скоростные набрасывания, растяжка. По субботам был игровой день и комплекс упражнений с борцовским жгутом.

Результаты дзюдоистов в возрасте 13-15 лет (апрель 2023)

Результаты дзюдоистов в возрасте 13-15 на заключительном этапе исследования (апрель 2023) представлены в таблице 6. Полученные результаты дают возможность оценить не только динамику спортивных результатов, но и изменение психологического состояния дзюдоистов и повышение мотивации на достижение результата.

На заключительном этапе исследования результат выполнения педагогического теста «Технический комплекс» юношам 1 группы с высоким уровнем мотивации к достижению успеха составил $8 \pm 0,5$ кол-во раз/40 сек.

У юношей 2 группы с средним уровнем мотивации к достижению результата выполнения упражнения составил $7,5 \pm 0,4$ -во раз/40 сек. Что было меньше результат 1 группы на 10,6%

Тренировочный режим

На заключительном этапе исследования вместе с основными физическими качествами были отточены специальные техники дзюдоистов.

Гибкость. Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса (для пальцев и кисти, для увеличения подвижности в суставах, для сгибателей и разгибателей предплечья, для увеличения подвижности в плечевых суставах, на расслабление мышц рук и

плечевого пояса). Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи (для стопы и голени, для мышц бедра и мышц таза, для увеличения подвижности в суставах, для мышц туловища, для увеличения подвижности позвоночника, для мышц шеи, для расслабления мышц). Наклоны, повороты, вращения, махи из положения стоя, сидя. Упражнения у гимнастической стенки (наклоны, держась за рейку; наклоны, нога ставится на рейку).

Ловкость. Ранее изученные упражнения. Жонглирование двумя теннисными мячами. Равновесия: сохранение равновесия в разных положениях с движениями туловища, рук, маховой ноги; резкие повороты, наклоны, круговые движения головы стоя на одной (двух) ногах, с разными положениями и движениями рук, туловища, маховой ноги, круговые движения туловища стоя на одной или двух ногах; движения на ограниченной опоре (рейка гимнастической скамейки, бревно); прекращение движений по сигналу (при сохранении заданной позы), изменение направления движения. Челночный бег 3×10 м, эстафета с передачей предмета, кувырки вперед-назад. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры по упрощенным правилам – футбол, баскетбол, волейбол. Быстрота. Ранее изученные упражнения. Бег 10 м, 20 м, 30 м. Прыжки в длину и высоту с места; прыжки со скакалкой (на месте, с продвижением вперед); прыжки через барьер (натянутую резинку). Подвижные игры, эстафеты.

Сила. Ранее изученные упражнения. Переползание по-пластунски. 81 Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), отжимания, приседания. Лазание по канату в три приема. Комплексы ОРУ с амортизатором, набивным мячом (2 кг), гантелями (1 кг). Круговая тренировка 6-8 станций. Выносливость. Ранее изученные упражнения. Бег до 6-8 мин в среднем темпе. Бег 500 м, 600 м, бег 1000 м в среднем темпе. СРЕДСТВА КОМПЛЕКСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ Подвижные игры и эстафеты Подвижные игры: Команда быстроногих. Кто дальше бросит? Альпинисты. Прыжки по полоскам. Часовые и разведчики. Охотники и утки. Перебежка с вырубкой. Погоня. Старт после броска. Встречная эстафета с бегом. Снайперы. Перестрелка. Борьба за палку. Эстафета с бегом (6 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (6 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (6 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (6 этапов по 8 м).

Специально-подготовительные упражнения Совершенствование ранее изученных упражнений. Имитационные упражнения. Имитация бросков 1-4 года обучения с партнером и без него (учикоми в парах, учикоми с тенью, учикоми с амортизатором). «Цепочки» с включением элементов техники (учикоми) с партнером и без партнера, ранее изученные.

Основы технико-тактической подготовки ОСНОВЫ ТЕХНИКИ Совершенствование техники ранее изученных упражнений. Техника бросков: КО-СОТО-ГАРИ – подсечка под пятку снаружи, ТАЙ-ОТОШИ – передняя подножка, СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину, ИППОН-СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину с захватом руки под плечо, и самостраховка при

выполнении этих приемов. Сковывающие действия: КАТА-ГАТАМЭ – удержания с фиксацией 82 плеча головой, ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание верхом и базовые варианты уходов от них. Самостоятельная разработка комбинаций в стойке и в партере на основе технических элементов 1-4 годов обучения.

ОСНОВЫ ТАКТИКИ Совершенствование ранее изученных упражнений. Тактика взятия захватов и подготовки атакующих действий. Навязывание захвата сопернику, тактика использования сковывания и опережения в захвате. Способы освобождения от захватов соперника. Комбинирование взятия или освобождения от захвата и технических действий в стойке. Связки технических элементов стойка-партер. Противоборство с односторонним сопротивлением. Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 1-4 года обучения: бросок через спину (СЭОЙ-НАГЭ) - передняя подножка (ТАИ-ОТОШИ), подсечка изнутри (КО-УЧИ-ГАРИ) – подсечка под пятку снаружи (КО-СОТО-ГАРИ) и т.д. – самостоятельное составление комбинаций из известных бросков. Разнонаправленные комбинации на основе изученных действий 1-4 года обучения: боковая подсечка под выставленную ногу (ДЭ-АШИ-БАРАИ) – бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ), зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ) – передняя подножка (ТАИ-ОТОШИ) и т.д. – самостоятельное составление комбинаций из известных бросков. Тактика использования захвата – атакующий захват, блокирующий захват. Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка – общий план поединка, план поединка с известным соперником по разделам: – сбор информации (наблюдение, опрос); – сравнение своих возможностей с возможностями соперника (физические 83 качества, стиль ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества; – условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований. Поединки. Поединки на сохранение статических положений (использование сковывающего захвата), на преодоление мышечных усилий противника (освобождение от захвата), на использование инерции движения соперника. Поединки, в ходе которых решаются задачи быстрого достижения оценки за проведение приема. Поединки с условным проигрышем оценки, с «удержанием» условной оценки. Поединки с уменьшением амплитуды защитных действий соперника. Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, самонастройка.

Практические рекомендации

Роль тренера в улучшении психологического состояния дзюдоистов

Одна из важнейших задач тренера помимо физической, тактической подготовки и т.д. является психологическая составляющая, тренер несет ответственность за моральное состояние спортсмена. Психическое и моральное состояние у дзюдоиста должно быть на одном уровне с физическим, а в некоторых случаях даже лучше.

Роль тренера в улучшении психологического состояния дзюдоистов крайне важна и может иметь огромное влияние на спортивные результаты спортсменов. Вот несколько способов, как тренер может помочь улучшить психологическое состояние дзюдоистов:

1. **Мотивация:** Тренер может помочь спортсменам найти внутреннюю мотивацию для тренировок и соревнований в дзюдо. Это может быть достигнуто путем постановки целей, поощрения и поддержки спортсменов, а также путем создания позитивной атмосферы в команде.

2. **Управление стрессом и давлением:** Тренер может помочь спортсменам развить навыки управления стрессом и давлением во время соревнований и тренировок. Это включает в себя техники дыхания, визуализацию успеха, релаксацию и другие стратегии, которые помогут спортсменам сохранить спокойствие и сосредоточенность.

3. **Построение уверенности:** Тренер играет важную роль в построении уверенности дзюдоистов. Поддержка, поощрение и обратная связь от тренера помогают спортсменам поверить в свои способности и преодолеть сомнения и самоуничижение.

4. **Подготовка к соревнованиям и стратегии:** Тренер может помочь спортсменам разработать план подготовки к соревнованиям, работать над тактикой и стратегией для каждой встречи. Это поможет спортсменам чувствовать себя более уверенно и подготовлено на ринге.

5. **Эмоциональная поддержка:** Тренер должен быть эмоционально поддерживать дзюдоистов во время неудач и поражений, помочь им извлечь уроки из каждого опыта и поверить в свои силы для будущих испытаний.

В целом, роль тренера в улучшении психологического состояния дзюдоистов заключается в создании поддерживающей, мотивирующей и развивающей среды, где спортсмены могут раскрыть свой потенциал и достигнуть своих спортивных целей.

Для юного спортсмена любые соревнования является большим психологическим стрессом, зачастую из-за так называемого «горения» спортсмен не может показать весь свой арсенал навыков во время соревнований и это приводит к плохому результату.

Тренер как воспитатель должен морально подготовить спортсмена к соревнованиям, для этого есть различные способы, один из самых доступных и в то же время эффективным является беседа. Во время беседы тренер должен донести до спортсмена, что мандраж и волнение перед

соревнованиями это нормально и каждый с этим сталкивается, но кто быстрее научится с этим справляться, тот быстрее начнет показывать хорошие результаты.

Со стороны спортсмена тоже должна идти обратная связь, он должен выслушать слова тренера хорошо их обдумать и сделать правильные выводы, в случае если же спортсмен не доверяют своему тренеру, то в этой паре высокого результата можно не ждать.

Вот несколько способов, которыми тренер может это сделать:

- **Создайте позитивную и поддерживающую атмосферу:** Тренер должен создать атмосферу, в которой дзюдоисты чувствуют себя комфортно, уверенно и поддерживаемо. Это включает в себя создание среды, свободной от критики и унижения, и поощрение дзюдоистов учиться на своих ошибках.

- **Установите четкие цели и ожидания:** Тренер должен установить четкие цели и ожидания для каждого дзюдоиста, исходя из их индивидуальных способностей и целей. Это поможет дзюдоистам оставаться мотивированными и сосредоточенными на своем прогрессе.

- **Обеспечьте положительную обратную связь:** Тренер должен постоянно обеспечивать дзюдоистов положительной обратной связью за их усилия и достижения. Это поможет дзюдоистам повысить свою самооценку и уверенность в себе.

- **Помогите дзюдоистам развить механизмы преодоления стресса:** Тренер может помочь дзюдоистам развить механизмы преодоления стресса, такие как техники релаксации и визуализации. Это поможет дзюдоистам оставаться спокойными и сосредоточенными под давлением.

- **Служите образцом для подражания:** Тренер должен служить образцом для подражания для дзюдоистов, демонстрируя позитивное отношение, спортивное мастерство и уважение к противникам. Это поможет дзюдоистам развить аналогичные качества.

Кроме того, тренер может использовать следующие конкретные методы для улучшения психологического состояния дзюдоистов:

- **Используйте приемы визуализации:** Тренер может попросить дзюдоистов представить себя выполняющими броски и удержания успешно. Это поможет дзюдоистам развить уверенность в своих способностях и повысить их мотивацию.

- **Установите цели процесса:** Тренер может помочь дзюдоистам установить цели процесса, которые сосредоточены на усилиях и прогрессе, а не на результатах. Это поможет дзюдоистам оставаться мотивированными даже перед лицом неудач.

- **Используйте самоанализ:** Тренер может побудить дзюдоистов заниматься самоанализом, чтобы определить свои сильные и слабые стороны и области для улучшения. Это поможет дзюдоистам взять на себя ответственность за свой прогресс и развить самосознание.

Улучшая психологическое состояние дзюдоистов, тренер может помочь им достичь своего полного потенциала и добиться успеха как на ковре, так и за его пределами.

Тренер и спортсмен всегда должны доверять друг другу, только в таком случае тренировочный процесс будет приносить плоды. Подводя итог выше сказанному, можно отметить, что роль тренера в улучшении психического состояния спортсмена очень важна и является одной из самых важных.

Заключение

В первой главе рассмотрены теоретико-методические основы базовой подготовки в дзюдо, описана базовая техника в дзюдо и ее значение в дзюдо, изучены содержание и последовательность технико-тактической подготовки дзюдоистов, проанализирована методика формирования двигательных навыков в дзюдо. Так же посвящена техническому и технико-тактическому мастерству как основе дзюдо в физической культуре и спорте. Здесь рассмотрены единоборства как вид сложно координационных спортивных упражнений в боевых искусствах, изучено дзюдо как система боевых искусств и традиционная методика освоения техники дзюдо, проанализирована трансформация системы дзюдо в борьбу дзюдо. Проведено исследование отличия состава соревновательной техники бросков дзюдо от состава его демонстрационной техники. Также освещен вопрос тенденции к снижению состава бросков дзюдо, проводимых в условиях противоборства.

Вторая глава посвящена организации исследования, из которого стоит отметить положительную динамику прироста и скоростных и скоростно-силовых способностей, а также силовой выносливости что не мало важно на этапе углублённой специализации.

Практические рекомендации содержат в себе анализ роли тренера в улучшении психологического состояния дзюдоистов.

Анализ литературных данных показал, что борьба дзюдо очень сложный вид единоборств и для развития специальной физической подготовки нужно использовать различные методики и подходы. На этапе углублённой специализации нужно особое внимание специальной подготовке дзюдоистов. Делая выводы по специальной физической подготовленности дзюдоистов 13-15 лет, стоит отметить положительную динамику прироста и скоростных и скоростно-силовых способностей, а также силовой выносливости что не мало важно на этапе углублённой специализации.