

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ДЗЮДОИСТОВ 14 –
15 ЛЕТ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ МОТИВАЦИИ НА
ДОСТИЖЕНИЕ УСПЕХА

Студента 2 курса 206 группы
Направление 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Осипова Якова Александровича

Научный руководитель
к.мед.наук, доцент

_____ Т.А. Беспалова

Заведующий кафедрой,
к.мед.наук, доцент

_____ Т.А. Беспалова

Саратов, 2025

ВВЕДЕНИЕ

Современное развитие дзюдо характеризуется усилением конкуренции на международной арене, повышением требований к технико-тактической подготовке, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, в связи с постоянным совершенствованием правил соревнований.

Актуальность данной работы заключается в том, что невозможно достичь высоких результатов в дзюдо без постоянного совершенствования системы подготовки, где важно заложить основу для правильного выполнения технико-тактических действий. К сожалению, в теории борьбы этому вопросу уделяется не достаточное внимание, и подавляющее большинство исследований проводится с участием высококвалифицированных спортсменов. Метод подготовки дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования не всегда учитывает возрастные особенности молодых бойцов, он во многом повторяет метод подготовки, используемый взрослыми.

Объектом исследования явился тренировочный процесс в группе дзюдоистов 14-15 лет с различным уровнем мотивации к достижению успеха.

Предмет исследования – показатели общей и специальной выносливости дзюдоистов 14-15 лет

Цель исследования: изучить динамику общей и специальной выносливости дзюдоистов 14-15 лет с различным уровнем мотивации к достижению успеха.

Гипотеза исследования, основана на предположении о том, для прогнозирования динамики показателей общей и специальной выносливости дзюдоистов 14-15 лет тренеру следует не только учитывать уровень мотивации на успех, но и возможность оказывать влияние на его количественные характеристики.

Задачи исследования:

1. Изучить основы базовой подготовки дзюдо как вида спорта
2. Теоретически рассмотреть структуру и содержание методики подготовки, занимающихся дзюдо.
3. Изучить уровень мотивации дзюдоистов 14-15 лет
4. Установить динамику общей выносливости дзюдоистов 14-15 лет в ходе исследования
5. Провести анализ изменения показателей специальной выносливости дзюдоистов 14-15 лет с различным уровнем мотивации и на различных этапах исследования

Методы исследования

1. Аналитический обзор литературы
2. Педагогические наблюдения
3. Педагогический контроль посредством тестирования
4. Математическая обработка данных
5. Сравнительный анализ полученных данных

Теоретическая значимость исследования заключается в дополнении теории и практики дзюдо знаниями и представлениями о наличии взаимозависимости между выносливостью спортсменов (общей и специальной) и уровнем их мотивации на достижение успеха.

Положения выносимые на защиту развитие общей и специальной выносливости дзюдоистов юношеского возраста находится в прямой зависимости от уровня их мотивации на успех в спортивной деятельности. юниоров способствует повышению их подготовки.

Структура и объем магистерской работы:

Магистерская работа структурирована следующим образом: введение, две главы, заключение и список литературы из 36 источников. Текст работы охватывает 63 страницы, включает 7 таблицы и 12 рисунков.

Глава 2 Динамика скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов 14-15 лет

2.1 Организация исследования

Для оценки динамики уровня развития специальной физической подготовленности дзюдоистов 14-15 лет на тренировочном этапе специализации было проведено педагогическое исследование. В исследованиях принимали участия 20 человек, а именно дзюдоисты 14-15 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 декабрь 2024 года, проходило в спортзале для занятий дзюдо «Барс» г. Саратов.

Педагогическое исследование проходило в 3 этапа:

1. Начальный этап проходил с сентября по январь, промежуточный этап с февраля по апрель и заключительный этап в мае.

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.

2. На промежуточном этапе определили уровень развития специальной физической подготовленности дзюдоистов 14-15 в группах с помощью педагогических тестов.

3. На заключительном этапе сравнивались результаты специальной физической подготовленности групп на начальном и заключительном этапе.

На начальном этапе исследования было проведено тестирование дзюдоистов с помощью методики «Мотивация достижения успеха» по Эллерсу (табл. 1,2).

Таблица 1 - Мотивация достижения успеха у дзюдоистов (по Эллерсу)

Уровень мотивации	Кол-во человек, абс. ед.	Кол-во человек, %
средний	12	60%

высокий	8	40%
---------	---	-----

В результате проведенного исследования было установлено, что средний уровень мотивации достижения успеха наблюдается у 60% опрошенных спортсменов (12 человек), в то время как высокий уровень мотивации характерен для 40% спортсменов (8 человек).

Мы можем говорить о том, что типичной для дзюдоистов 14-15 лет характерен средний уровень мотивации достижения.

Результаты диагностики дзюдоистов с помощью методики «Мотивация избегания неудач» по Эллерсу.

Таблица 2- Мотивация избегания неудач у дзюдоистов (по Эллерсу)

	Кол-во человек, абс. ед.	Кол-во человек, %
средний	12	40%
высокий	8	60%

В ходе исследования особенностей мотивации избегания неудач было выявлено, что 60% спортсменов характеризуется высоким уровнем сформированности мотивации избегания неудач.

В ходе проведенного исследования, направленного на изучение особенностей мотивации избегания неудач у спортсменов, было установлено, что преобладающее число испытуемых демонстрирует недостаточно выраженную мотивацию избегания неудач.

Таким образом, по результатам проведенного тестирования дзюдоисты 14-15 лет, участвующие в исследовании были разделены на две группы. Критерием формирования групп служил уровень мотивации к достижению спортивного результата

- первую группу составили 8 дзюдоистов, имеющих высокий уровень мотивации на достижение успеха;

- вторую группу составили 12 дзюдоистов, имеющие средний уровень мотивации на достижение успеха.

На начальном и заключительном этапе участникам исследования было предложено пройти тестовое испытание на общую выносливость. В качестве тестового испытания был использован Гарвардский степ-тест. С его помощью был определен уровень работоспособности и функциональной подготовленности дзюдоистов с различным уровнем мотивации к успеху.

На начальном этапе исследования ИГСТ во 2 группе со средним уровнем мотивации к достижению успеха равен $-91,5 \pm 2,7$ и в 1 группе со высоким уровнем мотивации $-91,8 \pm 2,3$. – это говорит об уровне функциональной подготовленности дзюдоистов «выше среднего» в обеих группах, что характеризует достаточно быстрое восстановление после напряженной физической нагрузки (рис. 3).

У дзюдоистов 1 группы с высоким уровнем мотивации к достижению успеха на начальном этапе исследования показатели скоростно-силовой подготовленности выше на 7,7 – 11%, чем у дзюдоистов со средним уровнем мотивации. В рамках нашего исследования это связано со стремлением дзюдоистов 1 группы к достижению результата.

На начальном, промежуточном и заключительном этапе исследования на этапе исследования был построен особый тренировочный режим, в котором был уклон на отдельные качества дзюдоистов.

Рекомендации по развитию ключевых физических качеств, необходимых для успешной борьбы на начальном этапе исследования.

1. Развитие скоростно-силовых качеств:

* Стандартная ситуация (движение противника): Выполнять броски в течение 10 секунд с максимальной интенсивностью, затем отдых до 2 минут. Повторить цикл до 6 раз. После 6 серий отдых 5 минут. Провести 5-6 таких комплексов.

* Поединок с односторонним сопротивлением (полное сопротивление противника): В конце каждой минуты выполнять броски (контрброски) в

стандартной ситуации в течение 10 секунд. Затем отдых 2 минуты и повторение цикла до 6 раз. После 6 серий отдых 5 минут. Повторить 3-6 таких комплексов.

2. Развитие скоростной выносливости:

- * Стандартная ситуация (или движение противника): Выполнять броски (контрброски) в течение 90 секунд с максимальной интенсивностью, затем отдых 3 минуты. Повторить цикл 5-6 раз. После 6 серий отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений.

- * Поединок с односторонним сопротивлением противника: Длительность поединка – 2 минуты, затем отдых 3-5 минут. Провести 3-6 таких серий. Отдых между комплексами работы и восстановления – до 10 минут.

3. Развитие «борцовской» выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением, длительностью до 20 минут.

4. Развитие ловкости:

- * Выполнять удержание, болевой прием и удушение, начиная из положения лежа на спине боком друг к другу.

- * Стоя лицом друг к другу, захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

5. Быстрота:

- * Бег на 30, 60 и 100 метров.

- * Подтягивание на перекладине за 20 секунд.

- * Разгибание туловища лежа на спине и на животе за 20 секунд (ноги закреплены).

6. 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.

7. Ловкость:

* Упражнения у гимнастической стенки:

* Стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу, зайти за спину партнера.

* Стоя на одной ноге, одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами.

* Борьба за обусловленный предмет.

8. Сила:

* Приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером весом не более 50% от веса выполняющего упражнение.

* Поднимания партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках).

* Толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями.

9. Гибкость:

* Упражнения на борцовском мосту с партнером и без партнера.

* Упражнения с резиновым амортизатором.

10. Спортивные игры: Футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Динамика общей выносливости дзюдоистов 14-15 лет в ходе исследования

Уровень общей выносливости дзюдоистов в ходе исследования не изменился и соответствовал уровню «выше среднего», однако в пределах уровня численные показатели ИГСТ возросли в 1 группе с высоким уровнем мотивации к успеху приблизились к верхней его границе, что было связано с увеличением количества дзюдоистов с уровнем функциональной подготовленности «выше среднего»

Сравнивая динамику уровня развития скоростных способностей специальной физической подготовленности (СФП) дзюдоистов 14-15 лет в полугодовом тренировочном цикле, мы видим положительную динамику роста скоростных способностей в 1 и 2 группе, что говорит о благоприятных воздействиях специальной тренировки на дзюдоистов. Обращает на себя внимания высокая скорость прироста показателя в 1 группе в ходе исследования, что связано в рамках нашего исследования с высоким уровнем мотивации спортсменов на успех. У дзюдоистов 2 группы отмечается достоверное повышение результата на заключительном этапе, что связано с психологической поддержкой тренера.

Анализируя диаграмму динамики уровня скоростно-силовых способностей специальной физической подготовки. Тут также наблюдается положительный прирост, что говорит о правильно спланированном тренировочном процессе.

Заключение

Результаты теоретического анализа и обобщения данных литературных источников по проблеме подготовки дзюдоистов для участия в соревновательной деятельности показывают что, решающее значение имеет не только скоростно-силовая, но и психологическая подготовка дзюдоистов.

Психическая готовность спортсмена к соревновательной деятельности определяется величиной потребности в достижении запланированного соревновательного результата и оценкой спортсменом вероятности его достижения.

Спортивная мотивация играет важную роль для спортсменов, является одним из проявлений личностных черт спортсмена. У 60% дзюдоистов 14-15 лет установлен преимущественно средний уровень сформированности мотивации к достижению успеха и высокий уровень мотивации избегания неудач.

Уровень общей выносливости у дзюдоистов «выше среднего». В группе с высоким уровнем мотивации к успеху 67% дзюдоистов уровень

функциональной подготовленности - «выше среднего», а во 2 группе со средним уровнем мотивации такой уровень у 37%.

На начальном этапе исследования у дзюдоистов с высоким уровнем мотивации к достижению успеха показатели скоростно-силовой подготовленности выше на 7,7 – 11%, чем у дзюдоистов со средним уровнем мотивации.

На промежуточном этапе исследования у дзюдоистов с высоким уровнем мотивации к достижению успеха показатели скоростно-силовой подготовленности достоверно возросли по сравнению с аналогичными показателями на начальном этапе исследования, в то время как у дзюдоистов со средним уровнем мотивации различия между показателями не носили достоверного характера.

Уровень общей выносливости дзюдоистов в ходе исследования не изменился и соответствовал уровню «выше среднего», однако в пределах уровня численные показатели индекс Гарвардского степ-теста возросли в 1 группе с высоким уровнем мотивации к успеху приблизились к верхней его границе, что было связано с увеличением количества дзюдоистов с уровнем функциональной подготовленности «выше среднего»

На заключительном этапе исследования положительная динамика показателей скоростно-силовой подготовленности носила достоверный характер не только в группе дзюдоистов с высоким уровнем мотивации к достижению успеха, но и группе со средним уровнем мотивации.

Позитивная динамика показателей скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов на заключительном этапе исследования в группе со средним уровнем мотивации указывает на успешные действия тренера в области психологической подготовки дзюдоистов.