

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных дисциплин

**«ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА ДЗЮДОИСТОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Курбанова Давлета Рамисовича

Научный руководитель
Старший преподаватель

М.Ю. Рагулина

Зав. кафедрой
Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ ДЗЮДОИСТОВ	6
1.1 Понятие базовой техники и ее значение в совершенствовании технико-тактического мастерства	6
1.2 Учет анатомо-физиологических особенностей развития организма спортсменов в возрасте 10-11 лет	9
1.3 Особенности построения тренировочного процесса дзюдоистов на начальном этапе подготовки	15
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ, ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ	22
2.1 Организация и методы исследования	22
2.2 Содержание исследования и программы обучения технике и тактике дзюдо начинающих борцов	24
2.3 Анализ результатов исследования и оценка эффективности экспериментального комплекса упражнений	31
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	39
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	41

Организация и методы исследования, обоснование эффективности программы технической подготовки дзюдоистов

Организация и методы исследования

Исследование было организовано на базе государственного автономного учреждения культуры Саратовской области «Дворец культуры «Россия»» в группе юных дзюдоистов 10-11 лет в период с апреля 2025 года по январь 2026 года.

Задачи, стоявшие перед нами во время педагогического эксперимента:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Теоретически разработать структуру и содержание программы технической подготовки, занимающихся дзюдо.
3. Проверить в экспериментальной работе эффективность предложенной программы.

В рамках эксперимента было задействовано 28 юных дзюдоистов в возрасте 10–11 лет. Для реализации исследовательских задач участники были рандомизированы на две сопоставимые по уровню подготовки группы:

- экспериментальную (14 спортсменов);
- контрольную (14 спортсменов).

С целью последовательного решения обозначенных исследовательских задач работа была структурирована в виде ряда последовательных этапов:

1. На первом этапе исследования нами был осуществлён комплексный анализ и систематизация научно методической литературы по проблематике исследования. В апреле 2025 года мы: разработали план подготовки и написания бакалаврской работы, сформулировали проблема исследования определили объект и предмет и цель исследования; а также разработали задачи и методы научного поиска.

2. На втором этапе исследования (май–июнь 2025 года) проведено педагогическое наблюдение за спортсменами. В рамках наблюдения осуществлён сбор и анализ данных об уровне развития их физических качеств. Дополнительно выполнен анализ научно-методической литературы с целью выявления специфических особенностей формирования устойчивости борцов на начальном этапе спортивной специализации. По итогам предварительного исследования произведён отбор соответствующих средств и методов работы.

3. Проведение педагогического эксперимента (июль-декабрь 2025 года) стало третьим этапом. На данном этапе проводили формирующий педагогический эксперимент, предполагая, что разработанная программа технической подготовки дзюдоистов в группах начальной подготовки будет более эффективна, если в тренировочном процессе использовать специальные комплексы и теоретические задания.

4. Четвёртый этап исследования, реализованный в январе 2026 года, был посвящён завершающей стадии работы – подведению итогов. В рамках

этапа выполнены: математическая обработка данных, отражающих уровень физического развития испытуемых, систематизация и обобщение полученных результатов и оформление текста бакалаврской работы.

В процессе решения поставленных задач был реализован комплекс исследовательских методов, подобранных в соответствии с целями и логикой научного поиска.

1. Анализ научно-методической литературы. Анализ и обобщение научно-методической литературы были проведены с целью изучения существующих данных, связанных с тематикой данного исследования. В результате была сформулирована актуальная тема работы, которая определяет гипотезу исследования и ставит соответствующие задачи.

2. Контрольные испытания.

Тестирование проводилось для определения технической подготовки дзюдоистов 10-11 лет. Для этого были разработаны контрольные тесты.

- 1) Удержание верхом (фиксировалось время, сек);
- 2) Бросок через бедро (выполнялось 3 броска, фиксировалось время, сек).
- 3) Передняя подножка (выполнялось 3 броска, фиксировалось время, сек).

Для оценки технических приемов использовались следующие упражнения:

- 1) Бросок через спину;
- 2) Зацеп изнутри;
- 3) Бросок через спину с сопротивлением;
- 4) Зацеп изнутри с сопротивлением.

4. Педагогический эксперимент был проведён для обоснования эффективности методов и средств воспитания выносливости у самбистов на этапе спортивного совершенствования.

3. Математическая обработка данных. Полученные материалы исследования обрабатывались методами математической статистики. Для определения достоверности результатов исследований и оценки разработанной и использованной программы мы использовали t-критерий Стьюдента.

Содержание исследования и программы обучения технике и тактике дзюдо начинающих борцов

В рамках экспериментальной работы была поставлена задача – теоретически и практически обосновать программу технической подготовки дзюдоистов 10–11 лет в условиях реального тренировочного процесса.

В экспериментальной группе реализована авторская программа технической подготовки, которая включала в себя специально разработанные комплексы физических упражнений и блок теоретических заданий, направленных на углубление знаний в области техники дзюдо.

Структура каждого занятия предусматривала три последовательные части: подготовительную, основную и заключительную. Тренировочные сессии в группах проводились с периодичностью три раза в неделю, при этом продолжительность одного занятия составляла 90 минут.

Подготовительная часть занятия включала комплекс общеразвивающих упражнений: различные виды ходьбы и прыжков, упражнения на месте и в движении, а также специальные упражнения для проработки мышц шеи, верхнего плечевого пояса, туловища и нижних конечностей. При этом преимущественно использовались упражнения без применения дополнительного инвентаря.

В основной части занятий с экспериментальной группой применялись специально разработанные комплексы упражнений и теоретические задания. Содержание экспериментальных комплексов базировалось на технических элементах, предусмотренных программой подготовки дзюдоистов данного возрастного этапа.

Нами представлена система вариативных бросков и тактических действий, разработанная для повышения технической оснащённости дзюдоистов. Ключевая идея – не заучивать один «идеальный» вариант приёма, а осваивать несколько модификаций каждого броска, адаптированных к разным ситуациям в поединке.

Экспериментальные специальные комплексы

Бросок через плечо.

В экспериментальной группе дзюдоистам предлагалось несколько вариантов выполнения данного технического элемента.

Комплекс 1.

Действия атакующего:

1. Берет захват за разноименный рукав и разноименный отворот.
2. Выводит противника из равновесия вперед.
3. Продолжая тянуть атакуемого вперед-вверх, заставляет вставить атакуемого на носки.
4. Разворачивается спиной к атакуемому, приседая и наклоняясь, отрывает атакуемого от татами, лишая того опоры.
5. Распрямляя ноги в коленях и подбивая тазом бедра, атакуемого вверх, перебрасывает противника через себя.

Комплекс 2.

Отличается тем, что для проведения атаки следует захватить одноименный отворот кимоно противника.

Действия атакующего:

1. Берет захват за разноименный рукав и одноименный отворот.
2. Выводит противника из равновесия вперед.
3. Продолжая тянуть атакуемого вперед-вверх, заставляет вставить атакуемого на носки.

4. Разворачивается спиной к атакуемому, приседая и наклоняясь, отрывает атакуемого от татами, лишая того опоры.

5. Распрямляя ноги в коленях и подбивая тазом бедра атакуемого вверх, перебрасывает противника через себя.

Комплекс 3.

Так же, как и в предыдущих вариантах, необходимо захватить разноименный рукав противника снизу, между локтевым и плечевым суставами. Вторая рука после выведения противника из равновесия вперед, в момент разворота атакующего спиной, движением из подмышки атакованной руки подставляет одноименное плечо в качестве дополнительной точки опоры. Далее атакующий, распрямляя ноги в коленях и подбивая тазом бедра атакуемого вверх, перебрасывает противника через себя.

Комплекс 4.

Бросок через спину захватом двух рукавов.

Действия атакующего:

1. Захватить разноименные рукава кимоно противника снизу, ближе к кистям.

2. Удерживать руки противника, не давая ему вырваться.

3. В момент попытки противника освободиться от захвата, когда он начнет приподнимать руки вверх, использовать его усилия и рывком продолжить движение его рук как можно выше над головой, одновременно приседая и разворачиваясь к нему спиной.

4. Не прекращая тяги руками вперед-вверх, взвалить противника на спину.

5. Распрямляя ноги в коленях и подбивая тазом бедра атакуемого вверх, перебросить противника через себя.

Комплекс 5.

Бросок через спину, становясь на колени.

Действия атакующего:

1. Берет захват за разноименный рукав и разноименный (одноименный) отворот.

2. Выводит противника из равновесия вперед.

3. Продолжая тянуть атакуемого вперед-вверх, заставляет встать атакуемого на носки.

4. Разворачивается спиной к атакуемому, быстро становится на колени, подседая как можно ближе к противнику.

5. Продолжает тянуть противника вперед-вниз и перебрасывает через себя.

Данные варианты технических приемов, описанных выше, применяются в следующих ситуациях:

1. Противник двигается вперед, наступает, тем самым облегчая возможность вывести его из равновесия вперед.

2. Противник наклоняется вперед, тем самым облегчая возможность вывести его из равновесия вперед.

3. Противник усиливает давление, пытаясь оттолкнуть, тем самым облегчая возможность вывести его из равновесия вперед.

4. Противник из положения «вне захвата» делает попытку сделать захват, что дает возможность захватить атаковую руку и сделать атакующий подворот.

5. После отраженной атаки противник возвращается в исходное положение, что также дает возможность сделать атакующий подворот для броска через спину.

Дзюдоистам экспериментальной группы можно во время поединка использовать различные технические действия (способы):

1. Атакующие действия.

Угроза - этот способ предполагает использование благоприятной динамической ситуации для проведения броска, которая возникает вследствие защитных действий атакуемого. Эти защитные действия могут быть вызваны началом атаки одним из следующих приемов:

1 – задняя подножка;

2 – зацеп изнутри разноименной голенью;

3 – подсечка изнутри;

4 – боковая подсечка;

5 – подсечка в колено;

6 – передняя подножка;

7 – бросок через спину в другую сторону.

2. Защитные действия атакуемого против броска через спину могут создать благоприятную динамическую ситуацию для продолжения атаки такими приемами, как:

– подсечка изнутри;

– отхват;

– зацеп изнутри разноименной голенью;

– бросок через спину со сменой направления атаки (в противоположную относительно начала сторону);

– бросок через спину со сменой уровня атаки (становясь на колени).

2. Передняя подножка.

1. Атакующий захват: стандартным (классическим) захватом является захват за разноименный отворот и разноименный рукав под локтем.

2. Выведение из равновесия: отступая и разворачиваясь к противнику боком, за счет сгибания рук следует вывести противника из равновесия вперед, вынуждая его встать на носки.

3. Выполнение броска одновременно с этим, продолжая разворот спиной к противнику и приседая на дальней ноге, выпрямленной второй заблокировать обе ноги атакуемого, не давая ему возможность шагнуть вперед.

4. Продолжая разворот туловища, не прекращая тяги руками вперед, перебросить противника через блокирующую ногу.

Последовательность действий атакующего:

1. Захватить разноименный рукав снизу в области локтевого сустава и разноименный отворот (или ворот) кимоно противника.

2. Определить (или создать) момент, когда выставленной ногой противника окажется одноименная захваченному отвороту.

3. Разноименной голенью изнутри следует блокировать выставленную ногу противника (сохраняя тесный контакт подколенными сгибами).

4. Подтягивая захваченную ногу к себе, одновременно толкая руками от себя и наклоняя корпус в направлении атакующей ноги, опрокинуть противника на спину.

Благоприятная ситуация для завершения атаки данным приемом может возникнуть после защитных действий атакуемого, вызванных реальной угрозой первой фазы атаки, куда могут войти:

1 - подхват под две ноги;

2- подхват изнутри;

3- передняя подножка;

4- бросок через спину;

5- броски через бедро;

6- передняя подсечка;

7- подсечка изнутри.

3. Подхват под одну ногу (передний подхват).

Последовательность действий атакующего:

1. Вывести противника из равновесия вперед, перемещая его вес на выставленную ногу.

2. Развернуться спиной к противнику.

3. Не прекращая тяги руками вперед, маховым движением выпрямленной ноги назад выбить опорную ногу противника.

Защитные действия атакуемого против подхвата изнутри могут быть использованы для завершения атаки следующими приемами:

1- подсечка изнутри;

2- подсечка под пятку;

3- зацеп изнутри разноименной голенью;

4- передняя подножка.

Комплекс решает две задачи:

1) Техническая: научить дзюдоиста выполнять броски в разных вариациях, подстраиваясь под действия противника.

2) Тактическая: развить умение «читать» ситуацию в поединке и связывать приёмы в комбинации (атака → защита → контратака).

По завершении педагогического эксперимента было организовано итоговое тестирование спортсменов по исходной программе контрольных испытаний. Для оценки эффективности проведённой работы мы сопоставили групповые показатели до и после педагогического воздействия, рассчитали процентный прирост исследуемых параметров, подвергли статистической оценке достоверности различий между экспериментальной и контрольной

группами и детально проанализировали результативность разработанной программы подготовки.

Анализ результатов исследования и оценка эффективности экспериментального комплекса упражнений

Для решения поставленных задач были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная, в каждой из которых находилось по 14 дзюдоистов. Участники контрольной группы занимались согласно учебному плану групп начальной подготовки в спортивной школе, а экспериментальная группа тренировалась по разработанной нами программе.

Для оценки эффективности разработанной программы выполнен сравнительный анализ эмпирических данных, зафиксированных в контрольной и экспериментальной группах на начальном (до эксперимента) и завершающем (после эксперимента) этапах исследования.

Перед началом эксперимента и по его завершении было организовано обследование участников экспериментальной группы с целью фиксации исходных и итоговых показателей. Результаты технической подготовленности предварительного обследования начинающих дзюдоистов контрольной группы и экспериментальной группы представлены в таблице 1

Анализ результатов исследования уровня технической подготовки двигательной подготовленности говорит о том, что существенных различий между контрольной и экспериментальной группами ни в одном из тестов не выявлено ($P > 0,05$).

Для подтверждения вышесказанного мы провели оценку выполнения технических приемов, где были выставлены баллы по 10 бальной шкале

Полученная информация говорит об удовлетворительной технической подготовке дзюдоистов, участвующих в исследовании.

Исходя из данных, можно сказать, что на начало эксперимента между контрольной и экспериментальной группами ни по одному из показателей тестирования не наблюдалось достоверных отличий. Итак, можно констатировать, что данные группы имеют однородные характеристики, что делает проведение сравнительного анализа после педагогического эксперимента корректным.

На завершающем этапе эксперимента было проведено итоговое обследование у дзюдоистов в экспериментальной группе. Результаты динамики показателей технической подготовленности начинающих дзюдоистов экспериментальной группы приведены в таблице ниже.

В конце исследования в экспериментальной группе значительно улучшились показатели технической подготовки у экспериментальной группы, в то время как показатели контрольной группы практически остались неизменны. Если в начале исследования контрольная и экспериментальная группы не имели статистически значимых различий ($P >$

0,05), то в конце исследования все показатели показали значимые различия ($P < 0,05$).

Данные, представленные в таблице 4 свидетельствуют о том, что на итоговом этапе обследования достоверные различия обнаружены во всех показателях технической подготовки экспериментальной группы (при $P < 0,05$).

Наибольший прирост показателей в технической подготовке в экспериментальной группе произошли во всех испытаниях: «удержание верхом» (результат улучшился на 3,9 секунды, тогда как в контрольной – всего на 0,3 секунды), «бросок через бедро» (результат улучшился на 4,4 секунды, в контрольной – на 0,2 секунды) и «передняя подножка» (улучшение результата в экспериментальной группе на 4,53 секунды, в контрольной – 0,2 секунды).

При оценивании выполнения технических приемов также были выявлены улучшения в экспериментальной группе.

На основании данных выше выявлено, что за время педагогического эксперимента по всем изучаемым параметрам произошли положительные сдвиги, как в контрольной группе, так и в экспериментальной. Однако прирост показателей экспериментальной группы значительно выше, чем у контрольной группы. Прирост результатов экспериментальной группы носит более выраженный характер.

В упражнении «Бросок через спину» результат в экспериментальной группе улучшился на 90% (с 5,1 балла до 9,7), тогда как у контрольной группы значения остались неизменными (5 баллов). Выполнение упражнения «Зацеп изнутри» в экспериментальной группе улучшилось на 77,5% (с 4,9 балла до 8,7 баллов), в контрольной – всего на 2% (с 5 баллов до 5,1). (результат улучшился на 3,3 балла). Такая же ситуация с выполнением упражнения «Бросок через спину с сопротивлением»: улучшение в экспериментальной группе на 86% (5 баллов увеличились до 9,3) и в контрольной – на 2% (с 4,9 до 5 баллов). Выполняя технический прием «Зацеп изнутри с сопротивлением» экспериментальная группа улучшила свои показатели на 111% (с 4,5 до 9,5 баллов), тогда как контрольная группа всего на 2,3% (с 4,3 балла до 4,4 балла).

Анализ средних арифметических показателей демонстрирует превосходство результатов экспериментальной группы над показателями контрольной группы. Существенный прирост данных в экспериментальной группе свидетельствует об эффективности внедрённых тренировочных средств и методик.

Таким образом, проведённый эксперимент подтвердил высокую результативность разработанной программы в контексте технической подготовки дзюдоистов в рамках тренировочного процесса. Полученные данные позволяют констатировать позитивное влияние программы на уровень технической подготовленности спортсменов экспериментальной группы.

Заключение

1. Анализ научной литературы выявил существенный пробел: в теории и методике спортивной борьбы слабо освещены вопросы технической подготовки дзюдоистов младшего возраста (10–11 лет).

2. Создана экспериментальная программа технической подготовки юных дзюдоистов. Её основа – внедрение в тренировочный процесс специализированных комплексов упражнений и систематизированной теоретической подготовки.

3. Педагогический эксперимент подтвердил эффективность предложенной программы. Получены статистически достоверные данные, демонстрирующие: рост результативности выполнения технических заданий у юных дзюдоистов и повышение рациональности применения технических действий в различных соревновательных ситуациях.

В экспериментальной группе зафиксирован максимальный прирост технической подготовленности и качества выполнения приёмов. В контрольной группе отмечен незначительный, но статистически достоверный рост результатов. Абсолютные показатели технической подготовленности существенно выше у спортсменов экспериментальной группы.

4. На основании итогов исследования предлагается:

Для оценки технической подготовленности дзюдоистов групп начальной подготовки (2-й год обучения) проводить теоретическое тестирование дважды в год – в начале и в конце учебного периода. –

Для мониторинга динамики технической подготовки в течение года использовать следующие контрольные испытания:

- удержание верхом (фиксация времени);
- бросок через бедро (3 попытки, фиксация времени);
- передняя подножка (3 попытки, фиксация времени);
- бросок через спину (оценка в баллах);
- зацеп изнутри (оценка в баллах);
- бросок через спину с сопротивлением (оценка в баллах);
- зацеп изнутри с сопротивлением (оценка в баллах).

Для повышения эффективности технической подготовки необходимо внедрять в тренировки специальные комплексы упражнений, построенные на алгоритмизации действий в типовых соревновательных ситуациях.