

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

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ САМБО

Автореферат бакалаврской работы

студентки 4 курса 414 группы
направления 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль Физическая культура
Факультет физической культуры и спорта
Манышевой Анастасии Олеговны

Научный руководитель

ст. преподаватель

Е.А. Семенова

Зав. кафедрой:

к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2026 г.

Общая характеристика работы

На протяжении последних десятилетий в нашей стране наблюдается широкое развитие дзюдо, как одного из вида единоборств. В настоящее время, как показывает практика, подготовка дзюдоистов осуществляется на основе положений теории спорта и спортивных единоборств. Уже с раннего возраста дзюдоисты начинают свою спортивную деятельность в рамках соревнований.

Как показал анализ специальной литературы, главным является вопрос влияния занятий дзюдо на физическое развитие спортсменов среднего школьного возраста. Это работы Зекрина Ф.Х., Чевычелова Д.А., Лопатиной А.Б., Яковлева А.С. и Викулова А.Д., Соляновой И.А. и Дахновского В.С., Филиппова М.В. и других. Занятия дзюдо оказывают положительное влияние на рост и развитие организма, а также существенно повышают физическую подготовленность занимающихся.

Это говорит о том, что физическая подготовка играет важную роль в развитии физических способностей, в укреплении и сохранении здоровья, в повышении функциональных возможностей организма у дзюдоистов среднего школьного возраста, а также у школьников, не занимающихся данным видом спорта. Именно поэтому, физической подготовке уделяется особое внимание.

В бою дзюдоист часто находится в условиях быстрой смены ситуаций — требуется мгновенно оценить действия соперника и отреагировать на них.

Быстрая реакция и скорость исполнения технических приёмов увеличивают шанс успешно провести бросок и предотвратить контратаку. Быстрота ног и рук позволяет создавать преимущества в захватах и контроле, а также использовать неожиданные моменты для атак.

Всё вышесказанное определяет **актуальность** и необходимость данного исследования.

Объект исследования – тренировочный процесс детей 10-12 лет, занимающихся дзюдо.

Предмет исследования – динамика развития скоростных способностей детей 10-12, занимающихся дзюдо.

Цель исследования – раскрыть и показать эффективные средства и методы развития скоростных способностей у детей 10-12 лет, занимающихся дзюдо.

Гипотеза исследования: физическая подготовка дзюдоистов среднего школьного возраста будет более эффективной, если при подготовке учитывать индивидуальные особенности молодого организма и требования соревновательной деятельности.

Для реализации цели были поставлены и решены следующие **задачи:**

1. Провести теоретический обзор современных средств и методов развития быстроты.
2. Выбрать и адаптировать методы для практического применения в тренировках.
3. Провести экспериментальное исследование с детьми 10-12 лет.
4. Проанализировать результаты и сделать выводы об эффективности каждого метода.

Методы исследования: анализ специальной литературы; проведение наблюдения, тестирования и эксперименты.

База исследования: спортивная секция «Дзюдо» ППО БАЭС АНО ЦКС «Антарес», а также в МАУ ДОЦ «Ласточка» г. Балаково Саратовской области с 12.05.2025г. по 20.11.2025г.

Содержание работы

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

Во введении обоснована актуальность темы, новизна, кратко описана степень её разработанности, обоснованы объект и предмет исследования, сформулированы цель, гипотеза, задачи и методы исследования, описана структура работы по главам.

Значимость работы заключается в том, что исследование выявляет особенности методики обучения на тренировках по дзюдо с детьми 10-12 лет.

Во введении обоснована актуальность темы, новизна, кратко описана степень её разработанности, обоснованы объект и предмет исследования, сформулированы цель, гипотеза, задачи и методы исследования, описана структура работы по главам.

В первой главе «Анатомо-физиологические особенности детей 10-12 лет» рассматриваются научно-методические основы исследуемой проблемы. В параграфе 1.1 «Особенности физической подготовленности детей 10-12 лет» описаны особенности физической подготовки дзюдоистов среднего школьного возраста, а именно особенности: силовой подготовки, выносливости, скоростной подготовки, гибкости и координации. В параграфе 1.2 «Возрастные особенности детей 10-12 лет» рассматриваются психологические особенности. В параграфе 1.3 «Особенности скоростной подготовки дзюдоистов 10-12 лет» анализируется специфика проявления и формирования скоростных способностей в дзюдо, а также рассматриваются основные подходы и средства ее развития у спортсменов-единоборцев. В параграфе 1.4 «Средства и методы повышения уровня физической подготовленности детей 10-12 лет, занимающихся дзюдо» рассматриваются упражнения для развития физической подготовленности.

Во второй главе «Педагогическое исследование» представлена практическая часть исследования. В параграфе 2.1 «Совершенствование скоростных способностей у дзюдоистов 10-12 лет с применением различных

средств и методов» описываются этапы педагогического эксперимента, используемые средства и методы исследования и характеристика контингента испытуемых. В параграфе 2.2 «Организация и проведение исследования эффективных средств и методов развития скоростных способностей у детей 10-12 лет, занимающихся дзюдо» представлена программа развития скоростных способностей, представлены результаты экспериментального исследования и анализ изменения показателей в экспериментальной и контрольной группах, а также их прирост.

В ходе анализа научно-методической литературы установлено, что скоростные способности являются одним из ведущих физических качеств, определяющих уровень общей и специальной работоспособности дзюдоиста, а также скоростные способности (быстрота) в дзюдо – способность к быстрому реагированию на раздражители, к высокой скорости движений, выполняемых при сопротивлении соперника. В данном виде спорта скоростные способности должны проявляться наиболее максимально. Выделяют три вида проявления скоростных способностей:

- скорость двигательной реакции – время от начала осознания раздражителя до момента начала ответа на него;
- простая двигательная реакция – реакция на знакомый раздражитель (хорошо заметна у новичков, которые быстро реагируют в простых ситуациях: опережение в захвате, бег по сигналу и другое);
- сложная двигательная реакция – реакция в изменяющихся условиях учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, производящаяся благодаря комплексной деятельности зрительных, слуховых и других анализаторов.

В процессе перемещений, а также серийного выполнения бросков дзюдоистам необходима частота (темп) движений, которая определяется сложностью координационных механизмов движения и степенью освоенности действия.

Для развития скоростных способностей у дзюдоистов используются различные средства, к которым можно отнести следующие: эстафеты, подвижные игры, спортивные игры на малых площадках и с упрощёнными правилами, плавание с форой, бег и т.д.

Эффективность работы, направленной на развитие того или иного скоростного качества, будет зависеть не только от методики и организации педагогического процесса, но и от индивидуальных темпов развития этого качества. Если направленное развитие скоростного качества осуществляется в период ускоренного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период замедленного роста.

Поэтому целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных скоростных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный возрастной рост [24].

В дзюдо применяется шесть основных методов развития скоростных способностей:

1. Специфические упражнения на скорость реакции

- Игры и упражнения на быструю реакцию с партнером (например, быстрый старт по сигналу, реагирование на изменение позиции соперника).
- Работа с тренером, который неожиданно подает сигналы на движение или бросок.

2. Специализированные скоростно-силовые упражнения

- Взрывные движения, имитирующие броски (например, быстрые шаги в сторону с последующим броском).
- Прыжковые упражнения (плиометрия), секвенции взрывных движений на ноги — помогают быстро “вырваться” из стойки.

3. Интервальные тренировки

- Чередование коротких взрывных рывков с отдыхом.

- Работа на максимальной скорости в течение 10-15 секунд, затем отдых, чтобы развить способность быстро включаться и держать высокий темп.

4. *Техническая работа с отягощениями*

- Выполнение приемов с утяжелителями (например, резиновые эспандеры на ноги или руки), затем переход к быстрым движениям без отягощения, чтобы улучшить скорость.

5. *Работа на точность и плавность движений*

- Быстрая техника с сохранением правильной формы — учат скоростью не терять контроль.

- Технические комплексы с усилением темпа.

6. *Скоростно-технические спарринги*

- Короткие спарринги с акцентом на скорость — тренировка быстрой смены решений и действий в условиях противодействия.

Так же существуют дополнительные методы развития скоростных способностей:

- метод облегчённых внешних усилий который при выполнении скоростных упражнений позволяет овладевать умением выполнять предельно быстрые движения (уменьшение дистанции);

- метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и около предельной интенсивность. Количество повторений в одном занятии 3-6 повторений в 2-х сериях. Если в повторных попытках скорость снижается, то работа над развитием быстроты заканчивается, т.к. при этом начинается уже развитие выносливости, а не быстроты.

- метод динамических усилий, который направлен на развитие способностей к проявлению большей силы в условиях быстрых движений (динамическая сила), При его применении используют отягощения (от 10 до 15 кг) в сочетании с упражнениями, которые по своей структуре - соответствуют основному спортивному навыку. Это позволяет одновременно совершенствовать спортивную технику и развивать необходимое для

избранного вида спорта физическое качество. Иногда носит название метод сопряжённых воздействий.

-метод ускорений характеризуется выполнением упражнения с нарастающей быстротой, доходящей до максимально возможной;

-переменный метод характеризуется чередованием наращивания скорости, поддержания ее и замедления при выполнении упражнения.

-урavnительный метод применяется при выполнении упражнения одновременно несколькими участниками, каждый из которых имеет преимущество перед другими соответственно своим силам.

Экспериментальная проверка эффективности разработанной программы показала, что ее применение в учебно-тренировочном процессе обеспечивает достоверное улучшение показателей скоростных способностей у детей 10-12 лет, занимающихся дзюдо. В экспериментальной группе зафиксированы статистически значимые улучшения результатов бега 30 м, челночного бега 3x10 м, прыжков на скакалке за 60 секунд, прыжка в длину с места и броска через спину за 30 секунд. В контрольной группе изменения носили менее выраженный и статистически недостоверный характер. Полученные данные подтверждают эффективность разработанной программы и возможность ее практического применения у детей 10-12 лет, занимающихся дзюдо.

Также необходимо помнить, что каждый из возрастных периодов развития личности характеризуется некоторым уровнем развития ее познавательных способностей, а также мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной сфере. В первую очередь успех воспитания зависит от знания воспитателями закономерностей возрастного развития детей и умения выявить индивидуальные особенности каждого ребенка. На сегодняшний день принято считать, что подростковый период относится к возрасту 11-15 лет. Вся жизнь ребенка организуется, учитывая возможности данного возраста для успешного перехода на следующий возрастной этап.

Самый главный процесс, происходящий в этом возрасте – начало полового созревания, которое влияет на все стороны жизни ребенка. Активная нейрогуморальная перестройка и бурный рост в сочетании с физическим развитием, воздействие гормонов на ЦНС вызывает наиболее острый и ярко выраженный возрастной кризис – пубертатный. В период пубертата формируются основные черты характера, то есть основа личности, начинается выявление способностей, наклонностей, интересов, значительной части социальных отношений. Подросток стремится покинуть опекаемое детство и стать самостоятельным, но при этом он – иждивенец, он только учится, проявляя детские формы взаимоотношений. Взрослость и возрастающие притязания противоречат реальной действительности, что и выступает в качестве основной причины подросткового кризиса. Мнение ровесников подростку важнее по сравнению с мнением взрослых. К основным причинам тревожности и страхов у подростков обычно относят взаимоотношения со сверстниками, а не вопросы учебы, как у младших школьников.

В заключении подводятся итоги бакалаврской работы, излагаются основные результаты.

За последние пять лет в Саратовской области уделяется большое внимание борьбе дзюдо, т.к. в нашей области проводятся первенства Приволжского федерального округа в разных возрастах, а также первенства России. Это и является популяризацией борьбы дзюдо. Наши воспитанники являются призерами этих первенств. В 2025г. в Саратове проходило первенство России, где наши воспитанники заняли 3 место в командном зачете, так же наши воспитанники становились неоднократными победителями и призерами городских, областных, всероссийских соревнований и различных первенств.

Следует отметить, что выявленные положительные изменения носили не только количественный, но и качественный характер. В ходе педагогического наблюдения было установлено, что спортсмены

экспериментальной группы демонстрировали более высокую скоростную активность, лучше выполняли технические действия. Это подтверждает практическую значимость комплексного подхода к развитию скоростных способностей дзюдоистов 10-12 лет.

Таким образом, результаты исследования подтверждают выдвинутую гипотезу и позволяют сделать вывод о том, что целенаправленное использование специально подобранных средств и методов тренировки скоростных способностей является эффективным и целесообразным для детей 10-12 лет, занимающихся дзюдо. Разработанная программа может быть рекомендована для внедрения в практику учебно-тренировочного процесса.