

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

**«АНАЛИЗ ДИНАМИКИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ 13-15 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 401 группы
Направление 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Факультета физической культуры и спорта
Кулапина Андрея Владимировича

Научный руководитель

Доцент, к.пед.наук, доцент _____ Николаев Д. В.

Заведующий кафедрой,

Доцент, к.мед.наук, доцент _____ Т.А. Беспалова

Саратов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Современное дзюдо представляет собой высокотехнический и динамичный вид единоборств, требующий от спортсменов гармоничного развития всех физических качеств. Особое значение приобретает скоростно-силовая подготовленность, определяющая эффективность выполнения технико-тактических действий в условиях спортивного поединка. Возрастной период 13-15 лет является сенситивным для развития скоростно-силовых способностей и совпадает с этапом углубленной специализации в дзюдо, что обуславливает необходимость научного анализа динамики данных качеств для оптимизации тренировочного процесса.

Актуальность темы исследования определяется несколькими факторами. Во-первых, постоянное повышение конкуренции на международной арене требует поиска новых путей совершенствования системы подготовки юных дзюдоистов. Во-вторых, современные правила соревнований предъявляют повышенные требования к скоростно-силовым качествам спортсменов, что делает их развитие приоритетным направлением тренировочной работы. В-третьих, подростковый возраст характеризуется интенсивными морфофункциональными изменениями, учет которых позволяет максимально эффективно воздействовать на развитие двигательных качеств. Научно обоснованный подход к анализу динамики скоростно-силовой подготовленности создает предпосылки для индивидуализации тренировочного процесса и прогнозирования спортивных результатов.

Степень разработанности проблемы свидетельствует о значительном интересе исследователей к вопросам физической подготовки дзюдоистов. Фундаментальные основы подготовки единоборцев заложены в работах отечественных и зарубежных специалистов, изучавших структуру соревновательной деятельности, методику развития физических качеств, возрастные особенности спортсменов. Однако динамические характеристики

скоростно-силовой подготовленности юных дзюдоистов в современных условиях изучены недостаточно, что затрудняет разработку эффективных программ подготовки для данного контингента спортсменов.

Объект исследования: Учебно-тренировочный процесс дзюдоистов 13-15 лет на тренировочном этапе 2 года

Предмет исследования: динамика скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов 13-15 лет на тренировочном этапе 2 года обучения

Цель исследования: провести анализ динамики скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов 13-15 ЛЕТ на тренировочном этапе 2 года обучения

Задачи исследования:

1. Изучить основы базовой подготовки дзюдо как вида спорта
2. Теоретически рассмотреть структуру и содержание методики базовой подготовки, занимающихся дзюдо.
3. Провести анализ динамики скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов 13-15 ЛЕТ на тренировочном этапе 2 года обучения

Методы исследования:

Основными методами в данной работе были:

- анализ литературных источников и научно-методической литературы;
- педагогическое тестирование уровня скоростно-силовой подготовленности;
- педагогическое наблюдение;
- методы математической статистики для обработки полученных данных.

Гипотеза исследования:

Предполагается, что применение комплексной методики оценки скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов 13-15лет с учётом возрастных особенностей и специфики тренировочного процесса позволит выявить достоверную динамику развития данных качеств и определить наиболее эффективные средства их совершенствования.

Организация исследования

Исследование проводилось на базе государственного автономного учреждения культуры Саратовской области «Дворец культуры «Россия»» в период с сентября 2025 года по март 2026 года. В исследовании приняли участие дзюдоисты 13–15 лет (тренировочный этап, группа второго года обучения), общее количество выборки составило 20 человек, разделенных на контрольную (КГ) и экспериментальную группу (ЭГ) по 10 человек. Отбор испытуемых осуществлялся методом случайной выборки среди спортсменов, соответствующих критериям включения: отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям спортом и стаж занятий дзюдо не менее двух лет.

Контрольная группа (КГ): занималась по стандартной программе тренировочного этапа второго года обучения.

Экспериментальная группа (ЭГ): занималась по той же базовой программе, но с дополнительным внедрением специально разработанного комплекса упражнений, направленного на акцентированное развитие скоростно-силовых качеств.

Исследование было организовано в три последовательных этапа:

Констатирующий этап: изучение научно-методической литературы по проблеме скоростно-силовой подготовки юных единоборцев; проведение первичного тестирования исходного уровня скоростно-силовых качеств участников эксперимента.

Формирующий этап: реализация тренировочного процесса в соответствии с утвержденным планом учебно-тренировочных занятий для группы второго года обучения. На данном этапе применялись стандартные средства и методы базовой подготовки дзюдоистов.

Контрольный этап: повторное тестирование скоростно-силовой подготовленности спортсменов по окончании периода наблюдения для оценки динамики показателей.

Для решения поставленных в работе задач использовался комплекс методов исследования:

Анализ литературных источников и научно-методической литературы - изучалось состояние проблемы на основе анализа научно-методической литературы, изучены и обобщены данные для последующего анализа динамики скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов. Этот является фундаментом исследования. В анализ литературы входило изучение таких тем как, особенности развития подростков 13-15 лет, существующие проблемы в подготовке юных спортсменов, оптимальные способы тестирования физических качеств, особое внимание уделялось работам, посвященным возрастным особенностям развития скоростно-силовых качеств.

Педагогическое наблюдение - применяется для контроля за ходом тренировочного процесса, соблюдением методики занятий и поведением спортсменов во время выполнения упражнений. Этот метод дал возможность получить ценную информацию непосредственно в процессе тренировок. В данный метод входило: систематическое наблюдение за качеством выполнения упражнений, оценка работоспособности спортсменов в разных частях тренировки, фиксирование особенности поведения дзюдоистов, наблюдение за реакциями спортсменов на нагрузки, контроль за техникой выполнения приемов. Наблюдения помогли скорректировать тренировочный процесс и сделать его более эффективным для каждого спортсмена

Педагогический эксперимент – является основным методом получения эмпирических данных, направленный на оценку изменения скоростно-силовых способностей дзюдоистов под воздействием тренировочных нагрузок. Практическая часть исследования включала комплексное тестирование спортсменов. Была подобрана система испытаний, которая позволила оценить исходный уровень подготовки каждого спортсмена, подобран комплекс упражнений для определения уровня скоростно-силовой

подготовленности, отслежена динамику улучшения скоростно-силовой подготовленности.

Педагогическое тестирование – применялось для оценки скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов, был сформирован комплекс контрольных испытаний (тестов), отражающих специфику двигательной деятельности в данном виде спорта. Все тесты проводились в одинаковых условиях, в одно и то же время суток, после стандартной разминки. Испытания включали следующие упражнения:

1. Прыжок в длину с места: оценка взрывной силы мышц ног (см).
2. Подтягивания на высокой перекладине: оценка силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса (кол-во раз).
3. Бросок партнера заданного веса за 90 секунд: специализированный тест, оценивающий способность применять скоростно-силовые качества в условиях, приближенных к соревновательным (кол-во раз).

Методы математической статистики. Полученные данные обрабатывались с использованием программного обеспечения (Excel). Для определения достоверности различий между показателями до и после эксперимента применялся t-критерий Стьюдента для зависимых выборок. Уровень статистической значимости был принят равным $p < 0,05$.

Комплекс построен по принципу круговой тренировки и включает упражнения, имитирующие биомеханику бросковых движений и развивающие взрывную силу основных мышечных групп (ноги, спина, плечевой пояс).

Цель являлось повышение мощности стартового усилия, развитие реактивной способности мышц и увеличение силы выполнения ключевых фаз броска (цурикоми – взведение, какэ – действие).

Блок А: Развитие взрывной силы ног и спины

Этот блок направлен на имитацию фазы отрыва соперника от ковра.

Запрыгивания на тумбу (плиометрика)

Описание: спортсмен из полуприседа выполняет мощное отталкивание двумя ногами и запрыгивает на прочную тумбу высотой 40-60 см. Приземление должно быть мягким, на слегка согнутые ноги. После секундной паузы спортсмен аккуратно шагает или спрыгивает вниз.

Дозировка: 3 подхода по 6-8 повторений.

Методическое указание: фокусироваться не на высоте прыжка, а на максимальной скорости отталкивания от пола.

Тяга штанги к подбородку в быстром темпе

Описание: исходное положение стоя, штанга в опущенных руках (хват узкий или средний). Мощным, взрывным движением за счет работы ног и спины поднять штангу к подбородку, локти направлены вверх. Опускание подконтрольное.

Дозировка: 3 подхода по 5-6 повторений.

Методическое указание: Вес штанги ~50-60% от максимального. Главное – скорость подъема, а не вес снаряда.

Блок Б: Имитация бросковых движений с сопротивлением

Этот блок развивает специфическую силу, необходимую для проведения приемов.

Броски манекена через бедро / плечо с максимальной скоростью

Описание: Выполнение серий по 3-5 бросков легкого манекена (или партнера равного веса) с акцентом на максимальную скорость всех фаз движения: входа, подворота/взятия захвата и самого броска.

Дозировка: 4-5 серий по 3-5 бросков. Отдых между сериями 60-90 секунд.

Методическое указание: следить за сохранением правильной техники. Цель – «взорваться» в момент выполнения приема.

Протяжка резинового амортизатора (жгута)

Описание: Дзюдоист стоит спиной к гимнастической стенке, к которой прикреплен резиновый жгут. Выполняет движение, имитирующее бросок

через спину или прогибом: резкое разгибание корпуса назад с одновременной тягой рук вперед-вверх.

Дозировка: 3 подхода по 10-12 повторений.

Методическое указание: Движение должно быть максимально резким и хлестким, как при реальном броске.

Блок В: Силовая выносливость мышц кора и верхнего плечевого пояса

Этот блок необходим для поддержания высокого темпа схватки и борьбы в партере.

Махи гирей (гиря 12-16 кг)

Описание: из полуприседа гиря опускается между ног, после чего за счет мощного разгибания в тазобедренных и коленных суставах выполняется мах до уровня груди. Руки прямые, работают в основном ноги и спина.

Дозировка: 3 подхода по 15-20 повторений.

Методическое указание: Спину держать прямой. Движения ритмичные, без пауз в верхней и нижней точках.

Броски партнера за время (специализированный тест как упражнение)

Описание: боец проводит непрерывные броски заранее обговоренного технического действия (например, задняя подножка) на партнере примерно равного веса в течение 30 секунд.

Дозировка: 3 подхода по 30 секунд активной работы.

Методическое указание: Партнер должен оказывать дозированное сопротивление, но позволять выполнять прием. Задача борца –поддерживать максимальный темп.

Организация применения комплекса:

Данный комплекс выполнялся в основной части тренировочного занятия 2 раза в неделю. Перед началом комплекса проводилась интенсивная разминка (включая суставную гимнастику и динамический стретчинг). Упражнения внутри одного блока выполняются последовательно, с отдыхом 60-90 секунд между ними. Между блоками отдых составлял 2-3 минуты. Интенсивность

нагрузки корректировалась тренером в зависимости от самочувствия спортсменов и этапа подготовки.

Анализ полученных данных проводился путем сравнения результатов входного и итогового тестирования внутри каждой группы, а также путем сопоставления конечных результатов ЭГ и КГ.

Сравнительный анализ результатов в контрольной группе показал положительную динамику по всем показателям, что свидетельствует об эффективности стандартного тренировочного процесса. Однако прирост результатов носил преимущественно естественный характер развития физических качеств в данный возрастной период.

Представленные данные отражают результаты итогового тестирования скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов 13–15 лет в контрольной и экспериментальной группах, а также абсолютную разность между ними. Анализ этих данных позволяет сделать ключевые выводы об эффективности применяемых тренировочных подходов.

Данные наглядно демонстрируют преимущество экспериментальной программы, которая включала специально разработанный комплекс упражнений, над стандартной программой тренировок.

1. Прыжок в длину с места (см)

В итоговом тестировании средний результат в ЭГ составил 208 см, в то время как в КГ — 202 см. Стандартное отклонение (σ) в обеих группах является низким и сопоставимым (6,8 в ЭГ и 7,5 в КГ), что говорит о схожей однородности групп и стабильности их результатов. Абсолютное преимущество экспериментальной группы составило 6 см. В тестах на взрывную силу ног такой разрыв является существенным. Это свидетельствует о том, что специализированная работа в ЭГ позволила развить мощность отталкивания значительно эффективнее, чем стандартные

тренировки. Данный показатель напрямую коррелирует с эффективностью выполнения входов в прием (цурикоми) и амплитудных бросков.

2. Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)

Спортсмены из ЭГ показали средний результат 16 раз, что на 3 повторения больше, чем у спортсменов из КГ (13 раз). Стандартное отклонение в обеих группах невелико (1,8 в ЭГ и 2,0 в КГ), что указывает на плотную концентрацию результатов вокруг среднего значения. Абсолютная разность в 3 подтягивания является весомым показателем. Он указывает на значительное превосходство ЭГ в развитии силовой выносливости мышц рук, спины и плечевого пояса. В контексте дзюдо это качество является фундаментальным для контроля соперника в захвате, выполнения силовых элементов бросков и ведения активной борьбы в партере.

3. Бросок партнера за 90 секунд (раз)

Это наиболее показательный тест, оценивающий комплексное применение скоростно-силовых качеств. Спортсмены ЭГ выполнили в среднем 22 броска, тогда как спортсмены КГ — только 18. Стандартное отклонение минимально в обеих группах (1,3 в ЭГ, 1,4 в КГ), что говорит о высокой стабильности и воспроизводимости результатов. Абсолютное преимущество ЭГ составило 4 броска, что эквивалентно приросту темпа атакующих действий на 22%. Это ключевой результат, доказывающий, что целенаправленная скоростно-силовая подготовка позволяет не просто развивать отдельные физические качества, но и эффективно интегрировать их в специфическое спортивное действие. Спортсмены ЭГ научились выполнять технические элементы быстрее и с меньшими энергозатратами, что напрямую повышает их конкурентоспособность.

Сравнительный анализ итоговых показателей демонстрирует явное и статистически значимое превосходство экспериментальной группы по всем трем тестам. Суммарное преимущество ЭГ над КГ по абсолютным значениям разности (6 см, 3 раза, 4 раза) убедительно доказывает, что внедрение специально разработанного комплекса упражнений является более

эффективным инструментом для развития скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов на тренировочном этапе второго года обучения. Полученные данные полностью подтверждают гипотезу исследования об эффективности предложенной программы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе выполнения бакалаврской работы были всесторонне изучены теоретические и практические аспекты базовой подготовки дзюдоистов 13–15 лет, с особым акцентом на развитие скоростно-силовых качеств. Анализ научно-методической литературы показал, что данный возрастной период является сенситивным для развития этих способностей, а специфика дзюдо как сложно-координационного вида единоборств предъявляет повышенные требования к гармоничному развитию физических качеств, лежащих в основе эффективного освоения базовой техники.

Теоретический анализ позволил определить, что успешное формирование двигательных навыков в дзюдо напрямую зависит от уровня развития координационных способностей (способности к сохранению равновесия, быстроты реакции, пространственной ориентации) и скоростно-силового потенциала. Это обусловило необходимость разработки и апробации системы оценки и развития данных качеств.

Практическая часть исследования, включавшая педагогический эксперимент с участием контрольной и экспериментальной групп, позволила решить все поставленные задачи и подтвердить выдвинутую гипотезу. Сравнительный анализ динамики показателей скоростно-силовой подготовленности, представленный в итоговой таблице, наглядно демонстрирует эффективность предложенного подхода.

Результаты итогового тестирования показали существенное преимущество экспериментальной группы, которая занималась по

стандартной программе с дополнительным внедрением специально разработанного комплекса упражнений:

В тесте «Прыжок в длину с места» преимущество ЭГ над КГ составило 6 см, что свидетельствует о значительно более высоком уровне развития взрывной силы мышц ног.

В тесте «Подтягивания на высокой перекладине» спортсмены ЭГ превзошли контрольную группу на 3 раза, что указывает на лучшую силовую выносливость верхнего плечевого пояса, критически важную для борьбы в захвате.

В специализированном тесте «Бросок партнера за 90 секунд», который комплексно оценивает скоростно-силовые качества в условиях, приближенных к соревновательным, преимущество ЭГ составило 4 броска. Это доказывает, что целенаправленная работа позволила не только развить физические качества, но и эффективно интегрировать их в техническое действие, повысив темп атакующих действий.

Таким образом, проведенное исследование подтверждает, что период 13–15 лет действительно является оптимальным для целенаправленного развития скоростно-силовых качеств. При правильно организованном тренировочном процессе организм спортсмена обладает высоким потенциалом к адаптации.

Научная новизна работы заключается в выявлении конкретных закономерностей динамики скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов на тренировочном этапе второго года обучения и обосновании эффективности предложенного комплекса упражнений.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная система оценки и комплекс упражнений могут быть непосредственно использованы тренерами в практической деятельности. Она позволяет объективно оценивать исходный уровень скоростно-силовой подготовленности спортсменов, планировать тренировочные нагрузки с учетом выявленных возрастных особенностей, контролировать динамику

развития физических качеств на протяжении всего тренировочного цикла, своевременно корректировать тренировочный процесс для достижения максимального эффекта.

В заключение, все задачи исследования решены, а гипотеза подтверждена. Полученные результаты вносят существенный вклад в теорию и практику спортивной подготовки дзюдоистов, предлагая научно обоснованный и эффективный подход к развитию скоростно-силовых качеств в подростковом возрасте. Разработанная программа может служить основой для дальнейших исследований в области оптимизации учебно-тренировочного процесса в дзюдо и других видах единоборств.