

**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**  
**БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**  
**«Развитие скоростно-силовых способностей у борцов-дзюдо 14-**  
**16 лет на этапе углубленной специализации»**

студентки 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

**Барашковой Анжелины Григорьевны**

Научный руководитель  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Е.А. Антипова

Зав. кафедрой  
доцент, к.м.н

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2025

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

### Введение

**Актуальность исследования.** Важность развития скоростно-силовых способностей у борцов - дзюдо 14-16 лет на этапе углубленной специализации имеет как теоретическое, так и практическое значение. Это связано с тем, что данный процесс, основанный на дальнейшем прогрессе в технико-тактическом мастерстве основывается на высоком уровне физической подготовки.

В работах различных исследователей подчеркивается, что улучшение как общей, так и специальной скоростно-силовой подготовки спортсменов достигается через методы, непосредственно связанные с борьбой. Это предполагает использование множества разнообразных тренировочных заданий в процессе технико-тактической подготовки. Таким образом, эффективное освоение этих качеств является ключевым фактором для успешного выступления спортсменов на соревнованиях и их общего развития в данном виде спорта.

Однако применение исключительно этих методов не способствует эффективному развитию специфических физических качеств, позволяющих дзюдоистам быстро осваивать новые технические элементы. Без применения концентрированной углубленной тренировки скоростно-силовой направленности, результаты в технико-тактическом мастерстве не приведут к значительному улучшению скоростно-силовых характеристик. Это происходит потому что, у квалифицированных атлетов в период спортивного совершенствования наблюдается стабилизация уровня общей и специальной подготовки. Поддерживать высокий уровень скоростно-силовых качеств на протяжении соревнований также весьма затруднительно.

Важность разумного планирования подготовительного процесса с чередованием периодов отдыха и интенсивных тренировок неоспорима, что делает целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств одной из ключевых составляющих подготовки квалифицированных дзюдоистов.

**Объект исследования** - учебно-тренировочный процесс дзюдоистов 14 – 16 лет на этапе углубленной специализации.

**Предмет исследования** - развитие скоростно-силовых способностей у борцов-дзюдо 14-16 лет на этапе углубленной специализации.

**Цель бакалаврской работы:** подбор эффективных средств и методов, направленных на развитие скоростно-силовых способностей у борцов-дзюдо 14-16 лет на этапе углубленной специализации

**Задачи исследования:**

- Изучить теоретико-методическое обоснование учебно-тренировочного процесса по дзюдо

- Провести педагогический контроль уровня развития ОФП, СФП и технико-тактической подготовки

- Провести анализ учебно-тренировочного процесса в аспекте эффективности средств и методов, направленных на развитие скоростно-силовых способностей у борцов-дзюдо 14-16 лет на этапе углубленной специализации

- Предложить методические рекомендации для эффективного использования средств и методов в учебно-тренировочном процессе юношей, направленных на развитие скоростно-силовых способностей у борцов-дзюдо 14-16 лет на этапе углубленной специализации

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что использование целенаправленных средств скоростно-силовой подготовки будет способствовать более эффективному совершенствованию специальных физических качеств дзюдоистов 14 – 16 лет на этапе углубленной специализации если:

- в их подготовке использовать дополнительный комплекс специальных упражнений;

- учитывать интенсивность их выполнения.

Исследование проводилось на базе ГБУСО «СШОР Сокол Дзюдо Саратов», в период с октября 2023 года по ноябрь 2024 года.

Практическая значимость. Данные исследования имеют практическую значимость для преподавателей и тренеров по дзюдо.

Структура бакалаврской работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ:**

**В первой главе «Теоретико-методическое обоснование учебно-тренировочного процесса по дзюдо на этапе углубленной специализации»,** состоящей из четырех параграфов, рассмотрены теоретические вопросы планирования и организации тренировочного процесса в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), так как эффективная организация учебно-тренировочного процесса в детско-юношеской спортивной школе является залогом достижений ее ключевых целей. Эти цели многогранны и направлены на гармоничное развитие юных спортсменов, включая массовое привлечение детей к систематическим занятиям спортом и выявления юных талантов.

В рамках учебно-тренировочного процесса у юных дзюдоистов выделяют ключевые методы спортивного отбора, которые играют важную роль в их подготовке. К таковым относятся педагогические, медико-биологические, психологические и социологические методы.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является способствование повышению общей и специальной физической подготовленности в соответствии с федеральными стандартами по избранному виду спорта. Это предполагает систематическое увеличение нагрузки, совершенствование техники выполнения упражнений, развитие силы, выносливости, гибкости и скоростных качеств.

К основным средствам относятся: подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки, прыжки и прыжковые упражнения, метание, скоростно-

силовые упражнения, школа техники дзюдо и изучения технико-тактических комплексов, комплекс упражнений заданных на дом.

К основным методам выполнения упражнений можно отнести игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

На этапе углубленной углубленной специализации подготовки спортсменов 14-16 лет, средства тренировки представляют собой физические упражнения и делятся на три категории: соревновательные, общеподготовительные и специально-подготовительные. Формирование этих средств осуществляется с учетом специфики дзюдо.

В процессе подготовки спортсменов применяются две основные группы методов:

- 1) общепедагогические методы, которые включают как словесные. так и наглядные методы;
- 2) практические методы, среди которых выделяются строго регламентированного упражнения, игровые и соревновательные техники.

**Во второй главе «Осуществление педагогического контроля и оценка результатов деятельности спортсменов 14-16 лет, занимающихся дзюдо, на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях, направленных на развитие скоростно-силовых способностей, на этапе углубленной специализации»,** состоящей из трех параграфов, был проведен и проанализирован эксперимент с целью проверки эффективности предлагаемой методики развития скоростно-силовых способностей дзюдоистов 14-16 лет.

Для получения результатов исследования были определены практические задачи:

1. Представить результаты и анализ тестирования физической подготовленности спортсменов, занимающихся дзюдо на этапе углубленной специализации в начале и конце педагогического эксперимента;

2. Представить результаты и анализ тестирования технической подготовки спортсменов, занимающихся дзюдо на этапе углубленной специализации в начале и конце проведения педагогического эксперимента;
3. Представить анализ соревновательной деятельности спортсменов, занимающихся дзюдо в начале и конце проведения педагогического эксперимента;
4. Проанализировать эффективность использования методик, направленных на развитие скоростно-силовых качеств у спортсменов,
5. Сформулировать методические рекомендации для эффективности использования методики, направленной на развитие скоростно-силовых качеств у спортсменов, занимающихся дзюдо на этапе углубленной специализации.

Для проведения исследования были применены следующие **методы исследования:**

1. Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы;
2. Метод анализа рабочей документации;
3. Метод педагогического наблюдения;
4. Педагогический эксперимент;
5. Контрольные испытания;
6. Метод обработки и интерпретации статистических данных.

Исследование проходило в три этапа:

На первом этапе (октябрь-ноябрь 2023 г.) была определена тема исследования, поставлены цели и задачи, определялись методы, проводился анализ литературных источников, был изучен исходный уровень выносливости спортсменов.

На втором этапе (декабрь 2023 г. – апрель 2024 г.) проводился педагогический эксперимент, сравнивались результаты исследования.

На третьем этапе (март – ноябрь 2024 г.) были обобщены и систематизированы результаты исследования, сформулированы выводы, осуществлялось завершение работы.

Исследование проводилось на базе ГБУСО «СШОР Сокол Дзюдо Саратов», в период с октября 2023 года по ноябрь 2024 года. В исследовании принимали участие 16 спортсменов в возрасте 14-16 лет, занимающиеся в учебно-тренировочной группе третьего года обучения, с одинаковым уровнем спортивной квалификации и мастерства. Они были распределены на 2 группы: контрольную и экспериментальную по 8 человек в каждой.

Сущность эксперимента заключалась в следующем: выявить более эффективную методику для развития скоростно-силовых качеств дзюдоистов 14–16 лет на этапе углубленной специализации, провести тестирование и сравнить результаты.

При этом спортсмены контрольной группы тренировались по традиционной методике подготовки, утвержденной программой СШОР. А спортсмены экспериментальной группы тренировались по предложенной нами методике, основывающейся на многофункциональной скоростно-силовой подготовке.

Многофункциональная тренировка характеризовалась нами как процесс, охватывающий подготовку дзюдоистов с позиций комплексного поэтапного развития у них скоростно-силовых качеств:

1. На первом этапе основная направленность тренировок заключалась в целенаправленном развитии специальной выносливости, силы и быстроты;
2. На втором этапе основная направленность тренировок заключалась в совершенствовании и закреплении в памяти скорости двигательных действий, переход от сознательного их контроля к автоматизму при перестроении и согласовании движений;
3. На третьем этапе основная направленность тренировок заключалась в тактической подготовке и решения тактических задач соревновательной направленности при ведении поединка;

Для определения уровня развития физических качеств у спортсменов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента использовались тестовые упражнения:

1. Наклон вперед из положения, стоя на возвышении;
2. Упражнение «Челночный бег 3\*10 м»;
3. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола;
4. Приседание на двух ногах за 6 сек.

Для оценки технической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента мы использовали тесты, направленные на оценку выполнения основных технических действий:

1. Броски вперед;
2. Броски назад.

Для оценки соревновательной деятельности спортсменов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента мы использовали метод визуального наблюдения за простейшими видами поединков (кол-во 6 штук).

В частности, мы оценивали:

1. Способы преодоления спортсменом возникающих в поединке трудностей;
2. Разнообразие бросковых действий;
3. Активность атакующих и защитных действий;
4. Результативность атакующих и защитных действий;

### **Заключение**

Таким образом, в ходе нашего исследования была проанализирована динамика развития скоростно-силовых качеств у юных борцов-дзюдоистов в возрасте 14-16 лет на этапе углубленной специализации. Мы выделили ключевые аспекты методики физической и технико-тактической подготовки,



а также разработали теоретико-практические рекомендации по планированию скоростно-силовой подготовки на данном этапе.

В ходе работы, мы пришли к следующим выводам:

- соответствие методики соревновательной деятельности. Методика совершенствования скоростно-силовой подготовки дзюдоистов этой возрастной группы должна быть соотнесена с особенностями их соревновательной практики. Рекомендуем акцентировать внимание на самых перспективных атакующих действиях для дзюдоистов из различных весовых категорий и соответствующим образом адаптировать программы подготовки;

- индивидуальный подход в подборе средств подготовки. При разработке методики подбора средств скоростно-силовой подготовки необходимо учитывать индивидуальные сильные стороны каждого спортсмена, а именно его арсенал атакующих и защитных приемов, которые способствовали достижению определённых спортивных результатов;

- схожесть упражнений с основными приёмами. Рекомендуется подбирать такие упражнения, которые максимально повторяют основные действия, используемые спортсменом в схватках. Важно разработать тренировочную программу, ориентированную на развитие тех групп мышц, которые наиболее активны в его «коронных» приемах;

- индивидуальное разнообразие в выборе методов. При работе над улучшением скоростно-силовых качеств спортсменов следует стремиться к разнообразию в выборе тренировочных средств, что позволит максимально эффективно повысить их физическую подготовленность.

Анализ научной литературы, опыт работы лучших тренеров и результаты наших исследований указывают на то, что в ходе годичного цикла подготовки борцов 14-16 лет используется в основном равномерное распределение средств скоростно-силовой подготовки. Это не позволило достичь заметного повышения физической подготовленности. Краткосрочное применение таких средств (1-2 недели) не привело к значительным результатам и не раскрыло адаптационные возможности организма. Однако,

при длинном применении концентрированных средств (4-8 недель) были наблюдаемы ощутимые улучшения физических показателей.

Эффект от использования концентрированных тренировок может сохраняться около 2-3 недель после завершения интенсивного этапа. Наиболее целесообразно внедрять методы скоростно-силовой подготовки дважды в год – в первых двух подготовительных периодах и в начале соревновательной кампании. Это обеспечивает более эффективное развитие скоростно-силовых качеств и их применение в соревнованиях.

Структура учебно-тренировочного процесса должна включать значительный объём скоростно-силовой работы, что может временно снизить уровень физической подготовленности ниже исходного. Во время реализации отставленного тренировочного эффекта следует уделить основное внимание технико-тактической подготовке, создавая тем самым условия для роста уровня технического мастерства. На этапах концентрации скоростно-силовой подготовки работа над техникой должна проводиться с уменьшенной интенсивностью, используя метод повторения.

## **Список использованной литературы**

### **Нормативно-правовые акты**

- 1.Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 30.12.2020) URL: [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/_doc_LAW_73038/) (дата обращения: 12.11.2024.)
- 2.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 21.08.2017 г. № 767 URL: [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://base.garant.ru/71765586/>(дата обращения: 12.11.2024.)

### **Учебники и учебные пособия**

3. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. - К.: Олимпийская литература, 2016. С.141.
4. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник для СПО.- М.: Кнорус, 2019
5. Горшков А.Г., Еремин М.В. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельности: Учебник для СПО.- М.: Кнорус, 2019
6. Дзюдо. Система и борьба: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ спортивного резерва /Под общ. ред. Ю.А. Шулики и Я.К. Коблева. -Ростов-на-Дону: "Феникс", 2016. С.78
7. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2016. С.22.
8. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. ДЗЮДО: история, теория, практика. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) – Архангельск: Издательский Дом «СК», 2017. - 236с.
9. Свищев И.Д. Техничко-тактическая подготовленность дзюдоистов различного возраста и квалификации //Дзюдо. М., 2017. - № 3-4. С. 34
10. Седов М.В. Спортивная тренировка в условиях жаркого климата. Сочи. 2018. - 15с.

#### **Дополнительные издания**

11. Волков В.Н Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям. // В.Н. Волков, В.И. Сиваков //Теория и практика физической культуры, 2001 – №3. – С. 31-32.

#### **Интернет-ресурсы**

12. Дополнительная общеобразовательная программа "Дзюдо". URL: [Электронный ресурс]. Режим доступа:

<http://judocenter.ru/media/page/files/obrazovatel'naya-programma.pdf> (дата обращения: 21.04.2024)

13. Образовательная программа ДЮСШ. URL: [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://dusport.ru/wp-content/uploads/2019/10/образовательная-программа-дюсш2019-1.pdf> (дата обращения: 21.04.2024.)

14. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. URL: [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://www.studmed.ru/kuramshin-yuf-teoriya-i-metodika-fizicheskoy-kultury\\_a729eb501a2.html](https://www.studmed.ru/kuramshin-yuf-teoriya-i-metodika-fizicheskoy-kultury_a729eb501a2.html) (дата обращения: 22.04.2024).

15. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. URL: [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://obuchalka.org/2013070872328/fiziologiya-cheloveka-obschaya-sportivnaya-voznrastnaya-solodkov-a-s-sologub-e-b-2005.html> (дата обращения: 22.04.2024.)

16. Шестаков Е.Г., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. Учебное пособие. URL: [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.bestreferat.ru/referat-399437.html> (дата обращения: 22.04.2024.)