

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

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЗЮДОИСТОВ НА
ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 44к группы
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки)»,
профилей подготовки «Физическая культура. Безопасность
жизнедеятельности»,
психолого-педагогического факультета
Ильина Андрея Юрьевича

Научный руководитель
профессор кафедры физической культуры и безопасности
жизнедеятельности, доктор педагогических наук,
профессор_____ А.В. Тимушкин
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности
кандидат педагогических наук,
доцент_____ А. В. Викулов
(подпись, дата)

Балашов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Проблема укрепления здоровья подрастающего поколения является одной из самых актуальных в педагогике и медицине. Причинами снижения уровня здоровья детей являются малоподвижный образ жизни, нездоровый рацион питания, нерациональное сочетание разных видов нагрузок – большие учебные нагрузки при недостаточной физической активности. Повышение уровня здоровья людей за счет приобщения их к занятиям физической культурой и спортом является важным направлением государственной политики страны. Однако деятельность в этом направлении будет эффективна только при наличии у граждан, причем с детского возраста, интереса к занятиям физической культурой и спортом. Добиться этого можно, предложив им широкий выбор видов спорта, в которых можно было бы попробовать себя.

Занятие спортом является эффективным средством совершенствования физической подготовленности молодежи. Одними из наиболее популярных видов спорта является борьба. Различные виды борьбы способствуют физическому, морально-волевому, психическому воспитанию и совершенствованию личности детей и подростков. Среди различных видов борьбы выделяется традиционное японское боевое искусство и спортивное единоборство без оружия - дзюдо (гибкий или мягкий путь). Этот вид единоборств создан в конце XIX века на основе японского единоборства джиу-джитсу мастером боевых искусств Дзигоро Каном. Дзюдо распространилось за пределы Японии и практикуется во всем мире. Технический арсенал этого интересного и привлекательного вида борьбы включает броски, болевые приемы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Помимо улучшения физических кондиций и повышения функциональных возможностей организма, занимающиеся воспитывают в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями и эмоциональным состоянием.

За годы существования дзюдо накоплен богатый практический опыт, научный, методический и экспериментальный материал, представленный в работах отечественных и зарубежных специалистов, работающих в этой области. Вопросами истории, технико-тактической подготовки, построения тренировочных занятий в борьбе дзюдо занимались Я.К.Коблев, М. Роджер, В.В. Путин, Ю.А. Шулика, Я. Ямасита и др. Работы И.Д. Свищева и А.В. Еганова посвящены совершенствованию системы спортсменов и тренеров в этом виде спорта. Методические аспекты организации проведения тренировок с начинающими борцами представлены в работах И.Д. Свищева, Ю.А. Шулика и др.

В то же время вопросы подготовки дзюдоистов, начиная с первых тренировок в этом виде единоборств, остаются актуальными, поскольку постоянное совершенствование процессов физической, технико-тактической подготовки борцов требует и соответствующей коррекции в организации и реализации тренировочного процесса.

В связи с выше изложенным, **цель** настоящего исследования - показать особенности организации тренировочного процесса дзюдоистов на этапе начальной подготовки и его влияние на физическую подготовленность спортсменов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс дзюдоистов.

Предмет исследования: физическая подготовка борцов дзюдо.

Задачи исследования:

1. Показать историю возникновения и современное состояние дзюдо.
2. Определить влияние занятий дзюдо на организм занимающихся.
3. Показать особенности организации учебно-тренировочного процесса дзюдоистов.
4. Подобрать тестовые упражнения для определения физической подготовленности дзюдоистов.
5. Показать динамику физической подготовленности дзюдоистов за

период проведения исследований.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- общая теория физического воспитания и спортивной тренировки (В.М. Зациорский, Г.С. Туманян, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов);
- основные положения теории подготовки в единоборствах (А.В. Гаськов, А.В. Еганов, В.М. Игуменов, Ю.А. Шулика);
- труды по вопросу построения тренировочного процесса с начинающими дзюдоистами (Г.П. Пархомович, И.Д. Свищев, Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев);
- концептуальные подходы физической подготовки дзюдоистов (В.Ф. Бойко, В.М. Зациорский, В.Г. Пашинцев).

Методы исследования:

- теоретические: анализ, синтез и обобщение данных научной, педагогической, методической литературы по проблеме исследования; планирование и разработка программы исследования;
- эмпирические: педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, анализ и обобщение результатов исследования;
- математико-статистическая обработка полученных данных.

Структура работы: бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников, включающего 31 наименование. Текст работы иллюстрирован шестью таблицами.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Дзюдо как вид спорта» рассматривается история и современное состояние дзюдо, влияние занятий дзюдо на организм спортсменов и показаны особенности организации тренировочного процесса в дзюдо.

Дзюдо является традиционным японским видом единоборств, возникшее в конце 19 века на базе японской борьбы дзю-дзюцу. В конце 19 и

в начале 20 века дзюдо распространилось за пределы Японии. В настоящее время дзюдо культивируется в 198 странах мира. Созданы Европейский союз дзюдоистов (EJU) и международная федерация дзюдо (IJF). С 1964 года дзюдо включено в программу Олимпийских игр. Один раз в два года проводятся чемпионаты мира по дзюдо. Первым пропагандистом и специалистом по дзюдо в нашей стране был Василий Ощепков. Советский союз стал членом Европейского союза дзюдо в 1962 году. В разные годы пять представителей нашей страны стали Олимпийскими чемпионами по дзюдо.

Соревнования дзюдоистов проводят на специальном синтетическом ковре (татами), толщиной пять сантиметров, а экипировка борцов включает куртку (дзюдоги), штаны (дзюпон), изготавливаемые из плотной хлопчатобумажной ткани и пояс (оби). Тренировки и соревнования проводят без обуви, босиком.

Для того, чтобы достичь высокого спортивного мастерства, нужен длительный, не менее 6–8 лет, период тренировок. Занятия дзюдо оказывают разностороннее положительное влияние на организм занимающихся. Расширяются функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной систем и системы крови, снижается уровень покоя и повышается экономизация функций организма.

В подготовке дзюдоистов выделяют несколько этапов: начальный; учебно-тренировочный (спортивной специализации) и спортивного совершенствования. Учебно-тренировочное занятие дзюдоистов должно состоять из трех частей – вводно-подготовительной, основной и заключительной, в каждой из которых решаются задачи, стандартные для этих частей занятия.

Планирование тренировочного процесса дзюдоистов осуществляется, как правило, на год и включает три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Процесс тренировки тесно связан с

календарем спортивных состязаний, поскольку основной целью тренировок является выступление спортсменов на соревнованиях. При этом необходимо предусмотреть постепенное повышение напряженности тренировочного процесса к началу и в течение соревновательного периода и снижение объема и интенсивности в переходный.

Тренировка дзюдоистов должна быть направлена на овладение базовой техникой борьбы, решение технико-тактических задач и совершенствование уровня физической подготовленности. В процессе тренировки борец дзюдо должен постоянно совершенствовать все физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость), поскольку от уровня физической подготовленности во многом зависит не только успешность освоения технических элементов борьбы, но и в целом уровень спортивного мастерства.

Во второй главе **«Программа годичного макроцикла тренировки юных дзюдоистов»** раскрывается практическая реализация целевой установки проведенного исследования. В соответствии с целью и задачами проводимого исследования был реализован формирующий этап экспериментальной работы.

Исследование проводили на базе Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования (ГБУ ДО) Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по дзюдо «Сокол». В исследовании принимали участие 15 спортсменов в возрасте от 10 до 12 лет, имеющих стаж тренировочных занятий 1 год. Разработку содержания и реализацию плана учебно-тренировочных занятий осуществляли под нашим руководством. Учебно-тренировочные занятия самбистов мы проводили 3 раза в неделю по 2 академических часа каждая тренировка.

Для определения уровня физической подготовленности дзюдоистов нами были подобраны следующие тесты: бег на 30 м с высокого старта, с; поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, к-во;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во; челночный бег 4х9 м, с; прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.

Процесс подготовки дзюдоистов включает техническую, физическую, тактическую, психическую, теоретическую подготовки. На разных этапах тренировочного процесса значимость каждого из видов подготовки и объем времени, выделяемый на их реализацию, различен. На этапе начальной подготовки основными являются техническая и физическая подготовки.

Техническая подготовка борца дзюдо заключается в освоении техники выполнения элементов борьбы и их комбинаций. Средствами технической подготовки являются различные передвижения, падения, броски и т.д. Техническая подготовка тесно связана с тактической. В основе методов совершенствования техники в борьбе лежит многократная отработка приемов в виде тренировочных упражнений.

Физическая подготовка дзюдоистов подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка необходима для создания основы, на которой формируется и совершенствуется специальная физическая подготовленность спортсмена, обеспечивающая преимущественное развитие тех двигательных качеств и способностей, которые во многом определяют уровень достижений в избранном виде спорта.

Средствами физической подготовки являются физические упражнения, подразделяемые на избранные соревновательные, специальные подготовительные (подводящие и развивающие) и общеразвивающие. В нашей работе с юными дзюдоистами мы применяли общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения в соответствии с рекомендациями, представленными в специальной литературе.

Структура учебно-тренировочного занятия включала вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Соотношение видов и параметры подготовки на экспериментальный период тренировочного процесса представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Соотношение видов подготовки в тренировочном процессе на этапе начальной подготовки юных дзюдоистов

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки 1-й год
1.	Общая физическая подготовка (%)	36-38
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-22
3.	Техническая подготовка (%)	36-38
4.	Тактическая, теоретическая, психическая подготовки (%)	4-5
5.	Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование (%)	1-2

Таблица 2 – Параметры тренировочного процесса на этапе начальной подготовки юных дзюдоистов (за период с 09.2024 по 04.2025)

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки 1-й год
1.	Общая физическая подготовка, часов	64-68
2.	Специальная физическая подготовка, часов	36-40
3.	Техническая подготовка, часов	64-68
4.	Тактическая, теоретическая, психическая подготовки, часов	7-9
5.	Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, часов	2-4
6.	Количество тренировочных занятий	90
7.	Количество часов тренировки	180

Анализ результатов заключительного тестирования юных дзюдоистов показал однонаправленную положительную динамику во всех тестовых упражнениях, однако, степень выраженности положительных изменений была не одинакова (Таблица 3). Наиболее выраженный положительный эффект наблюдали в тесте, характеризующем подвижность в тазобедренных суставах. Улучшение исходного результата в этом упражнении составило 32,9% ($P<0,01$). При этом все юные дзюдоисты улучшили свои результаты от 1 до 4 сантиметров.

В тестах, характеризующих силу мышц разгибателей рук и сгибателей передней части туловища улучшение составило соответственно 20,4% ($P<0,01$) и 17,4% ($P<0,01$). Анализ индивидуальных данных показал, что все спортсмены улучшили свои результаты в сгибании и разгибании рук в упоре

лежа от 2 до 5 раз, а в поднимании туловища из положения лежа на спине – от 5 до 8 раз.

Менее выраженные, однако, статистически достоверные положительные изменения наблюдали в тестах, характеризующих скоростные и скоростно-силовые способности дзюдоистов. Так, среднегрупповое улучшение результата в беге на 30 м составило 3,6% ($P<0,05$), а в прыжках в длину с места – 2,2% ($P<0,05$). При этом у одного спортсмена в беге на 30 м исходный результат остался без изменений, а улучшение у остальных юных спортсменов отмечали в пределах от 0,1 с до 0,4 с. Аналогичную ситуацию наблюдали и в результатах теста в прыжках в длину с места. В этом упражнении также исходный результат у одного спортсмена остался без изменений, а у всех остальных улучшение составило от 2 см до 8 см.

Таблица 3 – Динамика среднегрупповых показателей физической подготовленности дзюдоистов

Этап		Тестовые упражнения					
		бег 30 м, с	сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во	поднимание туловища из положения лежа на спине, к-во	челночный бег 4х9 м, с	прыжок в длину с места, см	наклон вперед, см
Исходный		5,6±0,3	17,6±1,4	34,4±2,3	10,3±2,0	168,7±6,3	8,5±1,7
Заключительный		5,4±0,2	21,2±1,7	40,4±2,3	10,1±0,1	172,4±4,9	11,3±1,7
Различие	абсол.	0,2	3,6	6,0	0,2	3,7	2,8
	%	3,6	20,4	17,4	1,9	2,2	32,9
Достоверность различий		<0,05	<0,01	<0,01	<0,05	<0,05	<0,01

Наименее выраженные положительные изменения определились в тесте, характеризующем скоростные и координационные способности. Среднегрупповой результат в челночном беге 4х9 м был улучшен на 1,9% ($P<0,05$), а улучшение индивидуальных результатов отмечали в пределах от 0,1 с до 0,4 с (Таблица 6).

Таким образом, результаты проведенного исследования убедительно доказывают, что реализация предлагаемой нами программы тренировки

является эффективной в аспекте улучшения физической подготовленности спортсменов и может быть рекомендована к применению в реальном учебно-тренировочном процессе с юными дзюдоистами на этапе начальной подготовки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема организации процесса тренировки борцов дзюдо на этапе начальной подготовки представляется весьма актуальной в теории и практике спортивной тренировки, поскольку начальный период тренировочного процесса борцов является важным не только для обеспечения базы физической подготовленности спортсменов, но и для формирования мотивации к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Дзюдо возникло в 19 веке на основе японской борьбы дзю-дзюцу. Основателем дзюдо является мастер боевого искусства Дзигоро Кано. В конце 19 века дзюдо начало распространяться за пределы Японии – во Францию, Великобританию США и другие страны. В 1948 году был образован Европейский союз дзюдо (EJU), а в 1951 году - международная федерация дзюдо (IJF), членами которой сейчас являются 198 национальных федераций. На Олимпийских играх дзюдо представлено с 1964 года. Первым специалистом дзюдо в нашей стране был В.Ощепков. Спортсмены нашей страны 5 раз становились Олимпийскими чемпионами.

Занятия дзюдо способствуют совершенствованию функционального состояния сердечно-сосудистой, нервно-мышечной, дыхательной систем организма, адаптации к работе в анаэробных условиях, расширению возможностей кислород транспортной системы, экономизации функций организма. Положительные изменения отмечаются в системе крови и повышении сопротивляемости к неблагоприятным факторам внешней среды. Отмечается повышение прочности костей, укрепление суставов и умеренная гипертрофия мышц. Совершенствуется деятельность сенсорных систем организма.

В подготовке борцов выделяют три периода - начальный, учебно-тренировочный (спортивной специализации) и спортивного совершенствования. Условием перехода спортсмена в следующий этап подготовки является выполнение необходимых требований физической, технической и спортивной подготовки. Для занятий дзюдо необходим спортивный зал с синтетическим покрытием и специальная форма борца, состоящая из куртки («дзюдога»), подпоясанной поясом и штанов («дзюпон»). Годичный цикл подготовки состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

Для определения уровня физической подготовленности дзюдоистов целесообразно использовать следующие тесты:

- бег на 30 м с высокого старта (скоростные способности);
- поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (силовая выносливость мышц передней части туловища);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила мышц разгибателей рук);
- челночный бег 4х9 м (скоростные и координационные способности);
- прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (гибкость).

Программа тренировки юных дзюдоистов была составлена на 7 месяцев подготовки и включала физическую, техническую, тактическую, теоретическую, психологическую подготовки, восстановительные мероприятия и тестирование физических качеств и способностей. За экспериментальный период были проведены 90 учебно-тренировочных занятий по 2 академических часа каждое. Для совершенствования физической подготовленности юных борцов были составлены комплексы физических упражнений преимущественной направленности на быстроту, силу, скоростно-силовые и координационные способности, выносливость и гибкость. Из составленных комплексов выбирали по 2–4 упражнения в соответствии с задачами конкретного учебно-тренировочные занятия.

Реализация предлагаемой нами программы тренировки юных дзюдоистов способствовала статистически значимому улучшению результатов во всех тестовых упражнениях. Подвижность в тазобедренном суставе повысилась на 32,9% ($P < 0,01$), сила мышц разгибателей рук – на 20,4% ($P < 0,01$), сила мышц сгибателей передней части туловища на 17,4% ($P < 0,01$), скоростные способности улучшились на 3,6% ($P < 0,05$), скоростно-силовые – на 2,2% ($P < 0,05$). Совершенствование координационных способностей отмечали на 1,9% ($P < 0,05$).

Таким образом, программа, составленная и реализованная нами в реальном учебно-тренировочном процессе, оказала положительное влияние на динамику результатов тестовых упражнений, характеризующих уровень физической подготовленности юных дзюдоистов, о чем свидетельствуют статистически достоверные результаты полученных данных.