

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**Повышение уровня технической подготовки юных дзюдоистов 10-11 лет**  
**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 404 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Одаева Мергена

**Научный руководитель**  
Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

П.А. Андюков

**Зав. кафедрой,**  
Доцент, к.м.н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

Современные спортивные практики дзюдо свидетельствуют о том, что и высококвалифицированным спортсменам трудно добиться победы с различными противниками, применяя один, привычный ему стиль ведения боя, жесткие варианты атаки и защиты. Эксперты считают, что формирование технико-тактических действий для единоборцев, не учитывая особенностей поведения соперника, является серьезной методологической ошибкой.

Современное развитие спорта вызывает повышенное требование к качеству дзюдо-подготовки на различных стадиях тренировок. Поединки отличаются высокой интенсивностью технических и тактических действий для спортсменов, требующих максимального мышечного усилия, а также умением их проявлять в быстро изменяющихся условиях.

В процессе проведения соревнования дзюдоист должен постоянно принимать меры по технико-тактическим действиям противника, совершенствовать свой арсенал бросков в ходе поединка, чтобы повисить достоинства над противником, создавать ему проблему в ходе поединка, быстро выявлять ошибки и выполнять мгновенное перестраивающее технико-тактические атакующие броски.

Повсеместная распространенность отечественной боевой школы и расширенные возможности техники и науки, позволяющие главным конкурентам подробно изучить особенности технических навыков ведущих борцов России, заставили постоянно искать и внимательно изучать, анализировать и обобщать весь накопленный в нашей стране огромный опыт, проблемы развития и научной обоснованности содержания, средств и методов формирования и улучшения технических навыков борцов на разных этапах интенсивной тренировки на различных стадиях многолетней подготовки.

При большом количестве исследований, методических работ в области спортивной борьбы, следует сказать, что одна из проблем теории и практики спортивной борьбы остается недостаточно разработанный метод обучения техники борьбы на начальных стадиях подготовки, а также вопросами

совершенствования содержание и последовательность изучения основной техники.

Пока мало исследованы вопросы о том, какие приемы, защиты и контрприемы должны быть обучены годами, в каком порядке, сколько приемов, сколько повторений изучаемого приема в одном занятии, сколько повторений выполнять до того, как они усваиваются оптимальной структурой и применяются не только на учебных тренировках, но также на соревнованиях.

Проблема имеет актуальное значение, объясняющее постоянное острое соперничество борцов в международных состязаниях, расширение технического потенциала, существование большого числа школ с разной направленностью на техническую подготовку спортсменов, частые изменения правил состязаний.

Актуальность. Достижение высокой эффективности борьбы невозможно без улучшения системы начальной подготовки, в которой важно закрепить основы правильной техники. Увы, в теории борьбы этот вопрос мало уделен, большая часть исследований проводится для высококвалифицированных спортсменов. Методика для спортсменов начального обучения недостаточно учитывает возраст юных спортсменов, в значительной степени повторяет метод обучения для взрослых.

Цель исследования – выявить эффективность разработанного комплекса упражнений по технической подготовке юных дзюдоистов в возрасте 10-11 лет.

Объект исследования – тренировочный процесс технической подготовки юных дзюдоистов.

Предмет исследования - применение комплекса упражнений, направленного на техническую подготовку дзюдоистов 10-11 лет.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по вопросам технической подготовки дзюдоистов;

2. Составить комплекс упражнений, направленный на техническую подготовку юных дзюдоистов 10-11 лет;

3. Экспериментально проверить и выявить эффективность разработанного комплекса упражнений по технической подготовке юных дзюдоистов.

Гипотеза. Предполагается, что применение в тренировочном процессе разработанного комплекса упражнений, направленного на повышение технической подготовки юных дзюдоистов, способствует повышению эффективности применения контратакующих технико-тактических действий.

Методы исследования:

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математическая обработка данных.

По мнению многих авторов, техника борьбы – совокупность рациональных, разрешенных правилами действия борца, применяемых для достижения победы.

Техника приема – это способ его выполнения, заключающийся в конкретных целенаправленных движениях спортсмена.

Сущность спортивной техники состоит в разумном использовании человеком своих двигательных способностей для лучшего решения задачи, стоящей перед ними при выполнении данного действия.

Иными словами, под техникой подразумеваются рациональные и эффективные действия для решения каких-то конкретных двигательных задач.

Основное внимание при обучении и тренировке в спортивной борьбе следует уделять технической подготовке занимающихся, прививать им умение пользоваться изученными приемами, защитами, контрприемами и комбинациями в борьбе.

Тактическая подготовка занимающихся, неразрывно связана с технической подготовкой. Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в схватке усвоенными средствами спортивной борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника.

Чтобы развить у занимающихся спортсменов тактическое мышление, необходимо разнообразить условия тренировки, делать задание, высокому борцу тренироваться с низким, менее физически развитым, менее подвижному с более быстрым.

В результате системного анализа спортивной тренировки Завьялова А.И и рядом других авторов разработаны педагогическая технология и алгоритм управления технической подготовленностью спортсменов на основе видеоанализа движений. Алгоритм управления технической подготовленностью спортсменов на основе видеоанализа движений можно представить в следующем виде:

1. Комплексная оценка исходной биомеханической структуры движений спортсмена на основе определения кинематических параметров соревновательного упражнения и оценки их эффективности (рациональности).
2. Определение максимально возможного двигательного результата при данном уровне физической и психической подготовленности спортсмена.
3. Прогнозирование и планирование уровней целенаправленного развития пространственных, временных и динамических параметров структуры соревновательного упражнения на основе учета исходной биомеханической структуры движений.
4. Выбор и применение вспомогательных упражнений, обеспечивающих адекватное воздействие на основные параметры биомеханической структуры соревновательного упражнения.
5. Реализация системы формирования структуры соревновательного упражнения на основе сравнительной комплексной оценки оперативного,

текущего, этапного и целевого уровней развития биомеханических параметров движений и внесения необходимой коррекции в тренировочный процесс.

В свое время А.Н. Ленц выделил в тактике борьбы три раздела: тактику проведения технических действий, тактику ведения схватки и тактику участия в соревнованиях.

Суть тактики проведения атакующих действий сводится к использованию благоприятных для атаки ситуаций, возникающих стихийно, либо к созданию их, пользуясь различными подготовительными операциями с последующей успешной реализацией действий, в результате:

- во-первых, что к ведущим элементам тактике следует отнести время оценки, возникшей на ковре ситуаций и принятия соответствующего решения;
- во-вторых, эффективность наличного арсенала подготовленных операций, которыми владеет борец.

Я.К. Коблев считает, что методы тренировки в занятиях с детьми должны быть тщательно продуманы. В качестве средств подготовки следует применять подвижные игры. Правильно подобранные и составленные, игры позволяют:

- 1) повысить уровень физической подготовленности;
- 2) изучить индивидуальные особенности для дальнейшего планирования работы и отбора наиболее перспективных и одаренных;
- 3) сформировать элементарные навыки и элементы техники борьбы;
- 4) воспитать морально-волевые качества, необходимые дзюдоисту для выполнения поставленных задач.

Технико-тактическая подготовка борца, как самостоятельный раздел его учебно-тренировочного процесса в самом широком смысле, направлена на овладение основными компонентами предстоящей соревновательной деятельности. Это обусловлено тем, что техника в сочетании с тактикой является основой спортивного мастерства борца и оценивается исходя из правил соревнований, тогда как остальные стороны спортивной подготовки

играют вспомогательную роль по отношению к этому результирующему компоненту деятельности.

Для спортивной борьбы результатом всего учебно-тренировочного процесса является успешность выступления спортсмена в поединке в частности и в соревновании в целом. Спортивная деятельность характеризуется наличием конфликтного взаимодействия между спортсменами, которое регламентируется правилами соревнований. Их отличия (по разрешенным и запрещенным приемам; по оценке технических действий; по форме, в которой выступают спортсмены; по регламенту поединка и т.д.) во многом определяют различия между видами спортивной борьбы, их технику и тактику.

Я. Ямосито считает, что, техника дзюдо состоит из трех разделов: бросков, борьбы лежа и боевого раздела. Для того чтобы овладеть ею, борцы должны уметь хорошо выполнять основные элементы борьбы. К ним относятся страховка (укэми) умение падать после бросков, не повредив партнера и себя, перемещение нормальными шагами (аюмиаси) и подшагиванием (цугаиси); умение выбирать верный захват и неприступную стойку; овладеть всеми способами выведения из равновесия противника (кудзуси) и уметь выполнять все повороты (тайсабаки).

Броски используют в абсолютной схватке, когда партнеры, ловко перемещаясь, пытаются вывести друг друга из равновесия, один из борцов пытается изменить центр тяжести партнера. Рационально используя точку опоры и точку приложения сил, он бросает противника в направлении выведения того из равновесия. В борьбе лежа партнеры также ищут возможность вывести друг друга из устойчивого положения и, используя ошибки противника, стремятся подавить его сопротивление. С повышением мастерства переходят к изучению комбинаций приемов. Обучающиеся начинают участвовать в соревнованиях. По мере усвоения основных элементов борьбы, роста индивидуального мастерства приходит умение держаться на татами, страховать партнера.

По мнению П.В. Трутнева, техническое действие успешно выполняется дзюдоистом тогда, когда в ходе схватки создается благоприятная ситуация и когда противник занимает удобное положение для проведения данного приема. Стихийно это возникает редко. Значит, эту ситуацию надо создать искусственно, используя различные тактические приемы.

Атакующие технико-тактические действия включают в себя:

- использование передвижения противника по татами (вперед-назад, в стороны);
- противонаправленные и однонаправленные выведения из равновесия;
- комбинации бросков.

Тактика борьбы дзюдо - это искусство создать своеобразный сценарий предстоящих схваток и соревнований. Или другое определение: тактика — это умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации для достижения победы в схватке и соревновании в целом.

Таким образом:

1. В ходе тренировочного процесса спортсмен должен владеть большим арсеналом технических действий и тактических ходов, чтобы в ходе соревновательной схватки уметь перестроить свою борьбу в зависимости условий.
2. Техника приема – это способ его выполнения, заключающийся в конкретных целенаправленных движениях спортсмена.
3. Тактическая подготовка занимающихся спортсменов неразрывно связана с технической подготовкой. Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в схватке усвоенными средствами спортивной борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника.

Изучались научно-методические материалы отечественных и зарубежных специалистов и экспертов, в которых представлены вопросы формирования технических и тактических аспектов подготовки дзюдоистов



различной квалификации. Анализировались литературные данные по проблемам управления тренировочным процессом и соревновательной деятельностью, контроля уровня технической подготовленности занимающихся, изучались средства и методы технической подготовки юных дзюдоистов.

Педагогическое наблюдение - метод сбора первичных эмпирических данных, который заключается в преднамеренном, целенаправленном, систематическом непосредственном восприятии и регистрации фактов, подвергающихся контролю и проверке. Нами педагогическое наблюдение было проведено с целью выявления уровня технической подготовленности юных дзюдоистов.

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).

В экспертной оценке исполнения технических приемов принимали участие тренер школы. Оценивались следующие технические приемы:

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

10 баллов «отлично» - технические действия выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой правильная амортизация и группировка и фиксацией в финальной фазе.

7-9 баллов «хорошо» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, ошибки в

амортизации и группировке и при выполнении приема и удержания в финальной фазе.

б и ниже «удовлетворительно» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и отсутствие амортизации и группировки.

Педагогический эксперимент – это строго контролируемое педагогическое наблюдение, с той лишь разницей, что экспериментатор наблюдает процесс, который он сам целесообразно и планомерно осуществляет.

Педагогический эксперимент был направлен на повышение эффективности применения технических действий борцами дзюдо. Тактическая подготовка занимающихся спортсменов, неразрывно связана с технической подготовкой. Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в схватке усвоенными средствами спортивной борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника. Для повышения эффективности, выполнении технических действий, в тренировочный процесс были включены разнообразные упражнения и задания.

Математическая обработка данных, в сфере физической культуры и спорта служит для оценки результатов педагогического воздействия на занимающихся. С помощью этого метода мы определяли эффективность примененной методики. Для того чтобы вычислить средний результат кого-либо отдельно взятого футболиста, целесообразно в своих расчётах использовать формулу для нахождения среднего арифметического:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

где  $\Sigma$  – знак суммирования;

$X_i$  – значение отдельного измерения;

n – общее число измерений в группе.

Исследование проводилось с декабря 2022 года по май 2023 года на базе СШОР «Сокол Дзюдо Саратов», пл. Ленина 1. В эксперименте участвовали 20 мальчиков дзюдоистов 10-11 лет начальной подготовки. Испытуемые были разбиты на 2 группы: контрольную и экспериментальную – по 10 человек в каждой.

Педагогические исследования проводились в три этапа:

На первом этапе осуществлялся сбор предварительной информации о состоянии проблемы, разработка экспериментального комплекса упражнений. Анализ и обобщение данных литературных источников, а также, составление контрольных тестов и др.

На втором этапе проводился педагогический эксперимент предварительное проведение педагогического эксперимента. На этом этапе с помощью метода случайной выборки определен состав экспериментальной группы. Внедрялся комплекс упражнений, проводился первоначальный анализ результатов тестирования.

На третьем этапе проходило конечное тестирования технической подготовки дзюдоистов, осуществлялась обработка и анализ результатов эксперимента, разработка выводов, оформление выпускной квалификационной работы.

Обе группы тренировались 3 раза в неделю по 1,5 часа. В контрольной группе техническая подготовка осуществлялась на основе применения рекомендованной программы подготовки СШОР «Сокол Дзюдо Саратов».

В экспериментальной группе внедрен разработанный комплекс упражнений, направленный на техническую подготовку дзюдоистов, основанный на использовании в тренировочном процессе специальных упражнений и заданий.

При оценивании экспертами оценки за выполнение технических приемов были выявлены улучшения:

Бросок через спину, результат экспериментальной группы улучшился на 3,3 балла. В контрольной группе улучшения произошли всего на 1,2 балла.

Бросок через спину с сопротивлением улучшения в экспериментальной группе произошли на 4,1 балла, контрольная группа показала на 1,8 балла.

В тесте зацеп изнутри улучшения в экспериментальной группе на 2,3 балла. В контрольной группе прирост составил на 0,8 балла.

Экспериментальная группа в тесте зацеп изнутри с сопротивлением улучшения показала на 2,8 балла. Прирост в контрольной группе произошел на 1 балл.

Здесь произошел не значительный прирост результатов, хотя достоверность обнаружена, и отмечено улучшение абсолютных показателей у занимающихся дзюдоистов экспериментальной группы.

Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что благодаря разработанному комплексу упражнений уровень развития технической подготовки юных дзюдоистов улучшился. Что свидетельствует об эффективности разработанной нами программы по развитию технической подготовленности дзюдоистов 10-11 лет.

1. Анализ литературных источников показал, что в теории и методике спортивной борьбы недостаточно внимания уделено вопросам технической подготовки дзюдоистов 10-11 лет. Бурный рост достижений в дзюдо, острая конкуренция на международной арене доказывают важность повышения уровня технической подготовки у данного контингента занимающихся.

Основные способы выбора арсенала технических действий у дзюдоистов: реализация наиболее результативных собственных приемов; использование наиболее результативных бросков с учетом тактики ведения поединка соперника; изменение исходных положений при атаках; варьирование скоростных и силовых составляющих бросков; использование новых технических наработок; разнообразие технико-тактических приемов.

2. Разработан экспериментальный комплекс упражнений технической подготовки юных дзюдоистов, основанный на использовании в тренировочном процессе специальных упражнений технико-тактического характера

3. В результате педагогического эксперимента получены достоверные данные, свидетельствующие о повышении результативности выполнения заданий по технической подготовке деятельности юных дзюдоистов за счет рациональности применения технических действий в различных ситуациях. Таким образом, на основании вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие технической подготовки, является эффективным, что свидетельствует о повышении уровня развития техники юных дзюдоистов 10-11 лет.