

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ДЗЮДОИСТОВ С
РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ МОТИВАЦИИ НА ДОСТИЖЕНИЕ
УСПЕХА

Студента 4 курса 401 группы
Направление 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Осипова Якова Александровича

Научный руководитель
к.мед.наук, доцент

_____ Т.А. Беспалова

Заведующий кафедрой,
к.мед.наук, доцент

_____ Т.А. Беспалова

Саратов, 2023

ВВЕДЕНИЕ

Современное развитие дзюдо характеризуется усилением конкуренции на международной арене, повышением требований к технико-тактической подготовке, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, в связи с постоянным совершенствованием правил соревнований.

Актуальность данной работы заключается в том, что невозможно достичь высоких результатов в дзюдо без постоянного совершенствования системы подготовки, где важно заложить основу для правильного выполнения технико-тактических действий. К сожалению, в теории борьбы этому вопросу уделяется не достаточное внимание, и подавляющее большинство исследований проводится с участием высококвалифицированных спортсменов. Метод подготовки дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования не всегда учитывает возрастные особенности молодых бойцов, он во многом повторяет метод подготовки, используемый взрослыми.

Объектом исследования явился тренировочный процесс в группе дзюдоистов 14-15 лет с различным уровнем мотивации к достижению успеха.

Предмет исследования – показатели скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов 14-15 лет

Цель исследования: изучить динамику скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов 14-15 лет с различным уровнем мотивации к достижению успеха.

Гипотеза исследования, основана на предположении о том, для прогнозирования динамики показателей скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов 14-15 лет тренеру следует не только учитывать уровень мотивации на успех, но и возможность оказывать влияние на его количественные характеристики.

Задачи исследования:

1. Изучить основы базовой подготовки дзюдо как вида спорта
2. Теоретически рассмотреть структуру и содержание методики подготовки, занимающихся дзюдо.
3. Изучить уровень мотивации дзюдоистов 14-15 лет
4. Провести анализ изменения показателей скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов 14-15 лет с различным уровнем мотивации и на различных этапах исследования

Методы исследования

1. Аналитический обзор литературы
2. Педагогические наблюдения
3. Педагогический контроль посредством тестирования
4. Математическая обработка данных
5. Сравнительный анализ полученных данных

Динамика скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов 14-15 лет

Организация исследования

Для оценки динамики уровня развития специальной физической подготовленности дзюдоистов 14-15 лет на тренировочном этапе специализации было проведено педагогическое исследование. В исследованиях принимали участия 20 человек, а именно дзюдоисты 14-15 лет, 8 из которых имеют юношеские разряды, 2-м спортсменам присвоен I взрослый разряд. Общий стаж занятий дзюдо не менее 4-5 лет.

Исследование было проведено с сентября 2021 года декабрь 2022 года, проходило в спортзале для занятий дзюдо «Барс» г. Саратов.

Педагогическое исследование проходило в 3 этапа:

1. Начальный этап проходил с сентября по январь, промежуточный этап с февраля по апрель и заключительный этап в мае.

На начальном этапе нашего исследования дзюдоисты, принявшие участие в исследовании, были разделены на две неравные по количеству группы с учетом уровня развития у спортсменов мотивации на успех.

2. На промежуточном этапе определили уровень развития специальной физической подготовленности дзюдоистов 14-15 в группах с помощью педагогических тестов.

3. На заключительном этапе сравнивались результаты специальной физической подготовленности групп на начальном и заключительном этапе.

Уровень мотивации к достижению спортивного результата дзюдоистов 14-15 лет

Высокое психическое напряжение неизбежно в спорте, без него невозможно преодоление прежних результатов. Поэтому у спортсменов формируются не только мотивы достижения успеха, но и мотивы избегания неудачи. Все возможные ситуации, которые толкают спортсмена толкают на достижение высоких результатов, одновременно порождает и опасения

неудач. Какой мотив возникает- зависит от индивидуальных оценок спортсмена достижения цели, которые складываются исходя из соревновательного и жизненного опыта. Таким образом, формируется устойчиво доминирующий тип мотивации деятельности.

Спортсмены, у которых доминирует мотив достижения успеха, выделяются низкой тревожностью, настойчивостью в достижении поставленных целей, уверенностью в правильности своих действий, независимостью, готовые к здоровой конкуренции, постановкой перед собой трудных задач и умением прилагать большие волевые усилия для их решения.

Спортсмены, у которых преобладает мотив избегания неудач, тревожны и неуверенны в себе, склонны сдерживать свою активность в достижении цели, их поведение носит преимущественно оборонительный характер, они чаще защищаются и действуют на контратаках. В единоборствах можно заметить хороших спортсменов, показывающие хорошую борьбу, но при этом всю схватку проводят вторым номером, работая только на контратаках, не смотря на то, что в любой момент могут провести хорошую атаку.

На начальном этапе исследования было проведено тестирование дзюдоистов с помощью методики «Мотивация достижения успеха» по Эллерсу.

В ходе исследования нами определено, что средний уровень мотивации достижения успеха характерен для 12 спортсменов что составило 60%, тогда как высокий уровень мотивации характерен для 8 спортсменов 40%.

Рисунок 1 - Соотношение уровня выраженности мотивации достижения успеха у дзюдоистов, %

Мы можем говорить о том, что типичной для дзюдоистов 14-15 лет характерен средний уровень мотивации достижения.

Результаты диагностики дзюдоистов с помощью методики «Мотивация избегания неудач» по Эллерсу.

В ходе исследования особенностей мотивации избегания неудач было выявлено, что 60% спортсменов характеризуется высоким уровнем мотивации избегания неудач

Таким образом, по результатам проведенного тестирования дзюдоисты 14-15 лет, участвующие в исследовании были разделены на две группы. Критерием формирования групп служил уровень мотивации к достижению спортивного результата

- первую группу составили 8 дзюдоистов, имеющих высокий уровень мотивации на достижение успеха;

- вторую группу составили 12 дзюдоистов, имеющие средний уровень мотивации на достижение успеха.

Скоростно-силовая подготовленность дзюдоистов 14-15 лет на начальном этапе исследования

Для выявления уровня развития специальной физической подготовленности дзюдоистов 14-15 лет использовались следующие тесты.

Таблица – Педагогическое тестирование специальной скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов

| Физические качества | Уровень подготовки | Наименование педагогического теста | Содержание упражнения |
|---------------------|--------------------|------------------------------------|--|
| Скоростные качества | СФП | приставные шаги | приставные шаги через метровую зону татами |
| Скоростно-силовые | СФП | броски | броски подворотом 1 партнёра |

| | | | |
|-------------------------|-----|--------|----------------------|
| качества | | | |
| Силовая выносливость | СФП | броски | технический комплекс |

Таким образом, у дзюдоистов 1 группы с высоким уровнем мотивации к достижению успеха на начальном этапе исследования показатели скоростно-силовой подготовленности выше на 7,7 – 11%, чем у дзюдоистов со средним уровнем мотивации. В рамках нашего исследования это связано со стремлением дзюдоистов 1 группы к достижению результата.

Тренировочный режим дзюдоистов 14-15 лет на начальном этапе исследования

На начальном этапе исследования с сентября по декабрь был построен особый тренировочный режим, в котором был уклон на отдельные качества дзюдоистов.

Развитие скоростно-силовых качеств: В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 2 минут, затем повтор до 6 раз, после 6 серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 2 минуты, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления

Развитие скоростной выносливости: В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 3 минуты и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением)

длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Скоростно-силовая подготовленность дзюдоистов 14-15 лет на промежуточном этапе исследования

Результаты дзюдоистов скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов в возрасте 13-15 на промежуточном этапе исследования (январь 2021) представлены в таблице 5 и рисунках 3,4,5.

У дзюдоистов 1 группы с высоким уровнем мотивации к достижению успеха на начальном этапе исследования показатели скоростно-силовой подготовленности выше на 7,7 – 11%, чем у дзюдоистов

На промежуточном этапе исследования у дзюдоистов 1 группы с высоким уровнем мотивации к достижению успеха показатели скоростно-силовой подготовленности изучаемые нами в ходе исследования, достоверно возросли по сравнению с аналогичными показателями на начальном этапе исследования, прирост результата составил 10 – 11%, чем у дзюдоистов со средним уровнем мотивации. У дзюдоистов 2 группы со средним уровнем мотивации к достижению успеха различия между показателями скоростно-силовой подготовленности на начальном и на промежуточном этапе исследования не носили достоверного характера ($p \geq 0,5$), хотя и произошел прирост показателей менее, чем на 10%.

Роль тренера в улучшении психологического состояния дзюдоистов

Одна из важнейших задач тренера помимо физической, тактической подготовки и т.д. является психологическая составляющая, тренер несет ответственность за моральное состояние спортсмена. Психическое и моральное состояние у дзюдоиста должно быть на одном уровне с физическим, а в некоторых случаях даже лучше. Для юного спортсмена любые соревнования является большим психологическим стрессом, за частую из-за так называемого «горения» спортсмен не может показать весь

свой арсенал навыков во время соревнований и это приводит к плохому результату. Тренер как воспитатель должен морально подготовить спортсмена к соревнованиям, для этого есть различные способы, один из самых доступных и в то же время эффективным является беседа. Во время беседы тренер должен донести до спортсмена, что «мандраж» и волнение перед соревнованиями это нормально и каждый с этим сталкивается, но кто быстрее научится с этим справляться, тот быстрее начнет показывать хорошие результаты.

Скоростно-силовая подготовленность дзюдоистов 14-15 лет на заключительном этапе исследования (январь 2022 - май 2022)

Сравнивая динамику уровня развития скоростных способностей специальной физической подготовленности (СФП) дзюдоистов 14-15 лет в полугодичном тренировочном цикле, мы видим положительную динамику роста скоростных способностей в 1 и 2 группе, что говорит о благоприятных воздействиях специальной тренировки на дзюдоистов. Обращает на себя внимания высокая скорость прироста показателя в 1 группе в ходе исследования, что связано в рамках нашего исследования с высоким уровнем мотивации спортсменов на успех. У дзюдоистов 2 группы отмечается достоверное повышение результата на заключительном этапе, что связано с психологической поддержкой тренера.

Анализируя диаграмму динамики уровня скоростно-силовых способностей специальной физической подготовки. Тут также наблюдается положительный прирост, что говорит о правильно спланированном тренировочном процессе.

Заключение

Результаты теоретического анализа и обобщения данных литературных источников по проблеме подготовки дзюдоистов для участия в соревновательной деятельности показывают что, решающее значение имеет не только скоростно-силовая, но и психологическая подготовка дзюдоистов.

Психическая готовность спортсмена к соревновательной деятельности определяется величиной потребности в достижении запланированного соревновательного результата и оценкой спортсменом вероятности его достижения.

Спортивная мотивация играет важную роль для спортсменов, является одним из проявлений личностных черт спортсмена. У 60% дзюдоистов 14-15 лет установлен преимущественно средний уровень сформированности мотивации к достижению успеха и высокий уровень мотивации избегания неудач.

На начальном этапе исследования у дзюдоистов с высоким уровнем мотивации к достижению успеха показатели скоростно-силовой подготовленности выше на 7,7 – 11%, чем у дзюдоистов со средним уровнем мотивации.

На промежуточном этапе исследования у дзюдоистов с высоким уровнем мотивации к достижению успеха показатели скоростно-силовой подготовленности достоверно возросли по сравнению с аналогичными показателями на начальном этапе исследования, в то время как у дзюдоистов со средним уровнем мотивации различия между показателями не носили достоверного характера.

На заключительном этапе исследования положительная динамика показателей скоростно-силовой подготовленности носила достоверный характер не только в группе дзюдоистов с высоким уровнем мотивации к достижению успеха, но и группе со средним уровнем мотивации.

Позитивная динамика показателей скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов на заключительном этапе исследования в группе со средним уровнем мотивации указывает на успешные действия тренера в области психологической подготовки дзюдоистов.