

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

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЗЮДОИСТОВ 15-16 ЛЕТ  
КАК ПОКАЗАТЕЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ БОРЬБЫ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 3 курса 332 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Петрова Максима Константиновича

Научный руководитель

к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

**Введение.** Различные виды спортивных единоборств, культивируемые в Российской Федерации, исторически занимают ведущие места по уровню популярности и количеству проводимых соревнований. Особой популярностью в нашей стране, в силу исторических предпосылок, пользуются такой вид спортивной борьбы, как дзюдо.

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки дзюдоистов, поиска все более эффективных организационных форм, средств и методов тренировочной работы, широкого привлечения к занятиям дзюдо и отбора одаренных спортсменов.

Постоянно растущая конкуренция в дзюдо свидетельствует о необходимости разработки новых средств и методов спортивной тренировки, которые могли бы максимально отвечать требованиям, определяемым спецификой вида спорта. При этом остро встает вопрос о специальной физической подготовке, развитии таких специальных физических качеств дзюдоистов, проявление которых дало бы наибольший результат в соревновательных поединках и, в конечном счете, определяло успех соревновательной деятельности в целом.

**Объект исследования** – тренировочный процесс дзюдоистов этапа совершенствования спортивного мастерства.

**Предмет исследования** – показатели общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов 15-16 лет на разных этапах годичного тренировочного цикла, а также показатели их готовности к современной соревновательной борьбе.

В связи с этим, **целью работы** явилось исследование общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов 15-16 лет как показателя результативности в современной соревновательной борьбе.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что процесс совершенствования физической подготовленности дзюдоистов будет более эффективным при условии определения ведущих физических качеств,

обеспечивающих эффективность двигательных действий в соревновательных поединках, анализа степени готовности спортсменов к условиям соревновательной борьбы, а также внедрения в тренировочный процесс комплекса круговой тренировки.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме физической подготовки дзюдоистов юношеского возраста.
2. Провести оценку фоновых показателей общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов 15-16 лет.
3. Составить и апробировать в тренировочном процессе дзюдоистов 15-16 лет комплекс упражнений круговой тренировки, направленный на совершенствование различных сторон их физической подготовленности.
4. Сравнить показатели общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов 15-16 лет на разных этапах годового тренировочного цикла.
5. Оценить показатели готовности дзюдоистов 15-16 лет к условиям соревновательной борьбы на различных этапах исследования.

**Методологические основы и методы исследования** определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

У всех обследуемых осуществлялась оценка общей и специальной физической подготовленности по данным скоростной, скоростно-силовой подготовленности и силовой выносливости. Данные тестовые упражнения отражают комплексное проявление физической подготовленности, что позволяет установить ведущие и не ведущие стороны физической подготовленности и планировать работу по их оптимизации.

Оценка общей физической подготовленности дзюдоистов осуществлялась с использованием следующих тестовых упражнений

«Прыжки на скакалке за 10 с» (скоростная подготовленность), «Прыжки в длину с 2 ног через 2-метровую зону татами за 20 с» (скоростно-силовая подготовленность), «Физический комплекс за 40 с» (силовая выносливость).

При выполнении прыжковых тестов проводили 3 попытки с интервалом в 30 секунд, засчитывали лучший результат. Физический комплекс выполнялся обследуемыми из основной стойки и состоял из 4 последовательных упражнений: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – прыжок вверх. Оценка результатов осуществлялась на основании полных комплексов за 40 секунд. Проводили 3 попытки с интервалом в 30 секунд, засчитывали лучший результат.

Для оценки специальной физической подготовленности использовали тестовые упражнения: «Приставные шаги через метровую зону татами за 10 с» (скоростная подготовленность), «Броски подворотом 1 партнера в удобную сторону за 20 с» (скоростно-силовая подготовленность), «Технический комплекс за 40 с» (силовая выносливость).

При выполнении приставных шагов и бросков подворотом проводили 3 попытки с интервалом в 30 секунд, засчитывали лучший результат. Технический комплекс выполнялся обследуемыми из основной стойки и состоял из 4 последовательных упражнений: 1 – захват; 2 – выведение из равновесия; 3 – бросок подворотом; 4 – преследование болевым приемом. Оценка результатов осуществлялась на основании полных комплексов за 40 секунд. Проводили 3 попытки с интервалом в 30 секунд, засчитывали лучший результат.

Участие в соревнованиях и достижение высоких результатов является одной из центральных задач подготовки дзюдоиста.

В связи с этим проведен анализ соревновательной деятельности дзюдоистов в процессе видеосъемки:

- технико-тактических действий дзюдоистов во время соревновательной схватки;

- их предпочтительной тактики (атакующей, контратакующей, оборонительной);
- вариативности тактики в схватке (придерживается одной тактики или тактика в процессе схватки меняется);
- количества и качества попыток выполнить действие;
- результативности схватки (победа или поражение).

Кроме того, осуществлялся анализ основных ошибочных действий дзюдоистов во время соревновательных схваток на основании ложных атак (без захвата или выведения соперника из равновесия), отсутствия атакующих действий в течение 20-25 секунд, взятия захвата без последующей немедленной атаки, а также выхода за пределы рабочей зоны одной ногой без последующей немедленной атаки.

Исследование проводили в 2 этапа. На 1 этапе в начале года осуществлялась оценка фоновых параметров общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов. На 2 этапе в конце года проводили повторное тестирование с целью изучения динамики общей и специальной скоростной и скоростно-силовой подготовленности, а также силовой выносливости.

Для совершенствования общей и специальной скоростной, скоростно-силовой подготовленности, а также специальной выносливости дзюдоистов был составлен и апробирован в тренировочном процессе комплекс упражнений круговой тренировки.

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различий (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при  $p < 0,05$ .

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T).

Достоверность различий ( $p$ ) определяли по таблице на основании величин  $T$  и числа наблюдений ( $n$ ). О достоверности различий судили при  $p < 0,05$ .

Исследование проводилось с сентября 2022 года по май 2023 года на базе Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по дзюдо «СОКОЛ»», в котором приняли участие 20 юношей 15-16 лет. Тренировочные занятия проходили 6 раз в неделю по 2 часа.

Экспериментальные исследования проводили в начале и конце года.

**Теоретическая значимость работы:** полученные результаты дополняют теорию и методику различных сторон физической подготовки спортсменов в дзюдо.

**Практическая значимость результатов исследования** заключается в возможности использовать полученные результаты в работе тренеров по дзюдо в ДЮСШ.

**Структура и объем магистерской работы.** Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы физической подготовки дзюдоистов юношеского возраста» и «Исследование физической подготовленности дзюдоистов 15-16 лет на разных этапах годичного тренировочного цикла», заключения и списка литературы, включающего 52 источника. Текст магистерской работы изложен на 54 страницах, содержит 10 таблиц и 9 рисунков.

**Теоретический анализ проблемы физической подготовки дзюдоистов юношеского возраста.** Дзюдо – это современная форма боевого искусства, которая нуждается в большом балансе между телом и разумом. В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приемов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приемов и большим разнообразием разрешенных технических действий.

В достижении преимущества над соперником все большую значимость приобретает физическая подготовка и поэтому возникла необходимость проанализировать существующие подходы к планированию общей и специальной физической подготовки в годичном тренировочном цикле.

Физическая подготовленность выступает как компонент спортивного мастерства дзюдоиста, который часто определяет результат выступления на соревнованиях. От уровня развития физических качеств зависит своевременность, быстрота выполнения атакующих и защитных действий, их эффективность и формируется адекватный уровню развития физических качеств и стиль деятельности дзюдоиста.

Физическая подготовка состоит из общей физической и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка обеспечивает разностороннее развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Специальная физическая подготовка основывалась на ОФП, направлена на развитие специфических качеств, которые обеспечивают достижение высокого спортивного мастерства в дзюдо [4, 12, 28, 45].

Общая физическая подготовка должна быть направлена на создание физического совершенства вообще, на развитие качеств и способностей, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в дзюдо. Такими качествами и способностями являются, прежде всего: взрывная сила, быстрая сила, скоростно-силовые возможности, анаэробная производительность, смешанная аэробно-анаэробная выносливость, быстрота, ловкость, растянутость, вестибулярная устойчивость. Специальная физическая подготовка должна обеспечить надёжную базу для технико-тактической подготовки и позволить спортсменам проводить учебно-тренировочные и соревновательные спарринги на значительно более продвинутом по сравнению с учебно-тренировочным этапом уровне интенсивности и жёсткости, а также в больших объемах. Чем выше физическая подготовка занимающихся, тем быстрее и лучше они овладевают различными сложными упражнениями. Считая, что в спортивной

борьбе сила имеет исключительно важное значение, а большинство технических действий в стойке можно выполнять лишь при наличии достаточной быстроты.

Общеизвестно, что в детском, подростковом и юношеском возрасте формируется основа для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Это говорит о важной роли детско-юношеского спорта в общей системе подготовки спортсменов. Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

#### **Исследование физической подготовленности дзюдоистов 15-16 лет на разных этапах годичного тренировочного цикла.**

В юношеском возрасте формируется основа для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. При этом интенсивный рост достижений, обострение конкуренции на соревнованиях настоятельно требуют поиска более эффективного построения тренировочного процесса дзюдоистов.

Проведена оценка показателей общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов 15-16 лет:

- фоновые показатели общей физической подготовленности по каждому из трех тестовых упражнений соответствовали низким, средним и высоким значениям;
- в упражнении «Прыжки на скакалке за 10 с» низкий уровень скоростной подготовленности выявлен у 25% дзюдоистов, средний – у большинства (65%) обследуемых, а высокий – у 10% лиц;
- в упражнении «Прыжки в длину с 2 ног через 2-метровую зону татами за 20 с» распределение дзюдоистов по уровням скоростно-силовой



подготовленности в начале исследования было следующим: 20% – с низким уровнем, 55% – со средним и 25% – с высоким;

- при выполнении физического комплекса за 40 с по 25% дзюдоистов продемонстрировали низкий и высокий уровень силовой выносливости, а 50% – средний;
- фоновые показатели специальной физической подготовленности по каждому из трех тестовых упражнений соответствовали низким и средним значениям;
- при выполнении приставных шагов через метровую зону татами за 10 секунд низкий уровень специальной скоростной подготовленности зарегистрирован у 30% дзюдоистов и средний уровень – у 70% дзюдоистов;
- во время выполнения бросков подворотом 1 партнера в удобную сторону за 20 секунд низкий уровень специальной скоростно-силовой подготовленности зарегистрирован у 25% юношей, а средний – у 75% юношей;
- при выполнении технического комплекса из основной стойки низкий уровень специальной силовой выносливости выявлен у 35% лиц, а средний – у 65% спортсменов.

Составлен и апробирован в тренировочном процессе дзюдоистов 15-16 лет комплекс упражнений круговой тренировки, направленный на совершенствование различных сторон их физической подготовленности.

Сравнительный анализ показателей общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов 15-16 лет на заключительном этапе исследования выявил существенные отличия по сравнению с фоновыми параметрами:

- динамика общей скоростной подготовленности в упражнении «Прыжки на скакалке за 10 с» составила 21,6%, общей скоростно-силовой подготовленности в упражнении «Прыжки в длину с 2 ног через 2-метровую зону татами за 20 с» – 24,7%, общей силовой выносливости при выполнении

физического комплекса за 40 с в виде четырех последовательных упражнений (упор присев – упор лежа – упор присев – прыжок вверх) – 22,3%;

- динамика специальной скоростной подготовленности при выполнении приставных шагов через метровую зону татами за 10 секунд у дзюдоистов за период исследования составила 30,7%; специальной скоростно-силовой подготовленности в тестовом задании «Броски подворотом одного партнера в удобную сторону за 20 с» – 46,8%; специальной силовой выносливости при выполнении технического комплекса из основной стойки – 31,3%;

- низкий уровень общей физической подготовленности зафиксирован у 10% спортсменов во всех трех упражнениях. Средний уровень скоростной подготовленности выявлен у 60% дзюдоистов, а скоростно-силовой подготовленности и специальной силовой выносливости – у 45% юношей. Высокий уровень скоростной подготовленности установлен у 30% дзюдоистов, а скоростно-силовой подготовленности и специальной силовой выносливости – у 45% юношей;

- во всех тестовых заданиях у 60% дзюдоистов доминировал средний уровень специальной физической подготовленности; у 10% дзюдоистов по-прежнему регистрировался низкий уровень специальной скоростной и скоростно-силовой подготовленности, а специальной силовой выносливости – у 15%; высокий уровень специальной скоростной подготовленности и силовой выносливости выявлен у 25%, специальной скоростно-силовой подготовленности у 30% юношей.

Проведена оценка показателей готовности дзюдоистов 15-16 лет к условиям соревновательной борьбы на различных этапах исследования:

- дзюдоисты на всех этапах исследования в большей степени используют атакующую тактику;

- в конце исследования у дзюдоистов увеличивается количество попыток выполнить технико-тактическое действие, а также количество выполненных (оцененных) действий и качество оцениваемых действий;

вариативность тактики имеет тенденцию к усилению; повышается результативность схваток, о чем свидетельствует количество побед и уменьшение количества поражений;

- несмотря на положительную динамику, тактика ведения соревновательных поединков нуждается в корректировке в сторону увеличения числа активных атакующих действий.

Таким образом, сравнительный анализ фоновых и конечных результатов тестирования скоростной и скоростно-силовой подготовленности, а также силовой выносливости дзюдоистов при их положительной динамике подтвердил эффективность предложенного комплекса упражнений круговой тренировки.

**Заключение.** Дзюдо является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Этот вид боевого искусства имеет глубокие исторические корни, он впитал в себя наиболее рациональные элементы национальных видов боевых искусств и культуры народов Востока. В современных условиях отмечается необходимость методического и практического обоснования зависимости роста технико-тактического мастерства дзюдоистов от уровня их физической подготовленности. Стремление дзюдоистов к высоким спортивным результатам в тренировочном процессе необходимо реализовывать параллельно с технико-тактическим совершенствованием. В связи с этим необходимо учитывать закономерности становления спортивного мастерства и использовать современные подходы к обучению, воспитанию и тренировке дзюдоистов с учетом их индивидуальных способностей и возможностей.