

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра теории и методики физической культуры

**ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
заочной формы обучения, группы 02011352
Тищенко Ольги Юрьевны

Научный руководитель
к.б.н. Посохов А.В.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	6
1.1. Физическое и функциональное развитие организма детей и подростков.....	6
1.2. Планирование многолетней подготовки юных дзюдоистов.....	15
1.3. Средства тренировки в дзюдо.....	19
1.4. Методы тренировки в дзюдо.....	22
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	34
2.1. Методы исследования.....	34
2.2. Организация исследования.....	35
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	36
3.1. Особенности тренировочной программы начальной подготовки в секции дзюдо.....	23
3.2. Анализ показателей физической подготовленности дзюдоистов группы начальной подготовки за период исследования.....	41
ВЫВОДЫ.....	44
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	45

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования к качеству подготовки дзюдоистов на различных этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса. Поединки характеризуются высокой интенсивностью технико-тактических действий, требующих от спортсменов максимальных мышечных усилий, и умения проявлять их в быстроизменяющейся обстановке (Сажин А.В., 2010).

В последнее время существенно изменяется методика тренировки, совершенствуется техническое и тактическое мастерство борцов, повышается уровень развития физических и психических качеств. Борьба становится более агрессивной и темповой, что требует повышения уровня физической, технико-тактической, психологической и функциональной подготовленности спортсменов (Максимов Д.В., 2011).

Высокий уровень функциональных возможностей организма и физической подготовленности дзюдоистов во многом определяет их способность эффективно и с высокой степенью надежности использовать технико-тактические действия в ходе соревновательной деятельности (В.Н. Платонов, 1986; Г.С. Туманян, В.В. Гожин, 2001).

Адаптация к физической нагрузке осуществляется преимущественно за счет функциональных резервных возможностей. Вместе с тем появляются структурные перестройки, которые становятся основой устойчивых адаптивных реакций (Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н., 1991).

В настоящее время еще в достаточной мере не исследовано влияние многолетней специальной тренировки на процесс адаптации к двигательной деятельности. Актуальной проблемой формирования долговременной адаптации является развитие адекватных приспособительных реакций в условиях соревновательной деятельности, особенно в единоборствах. Сформировавшиеся долговременные адаптационные реакции служат основой для высокой тренированности и формирования новой

срочной адаптации в условиях схватки, поединка). Организм спортсмена связан с формированием исключительно подвижных адаптационных реакций, возникающих как в структуре движений, так и в психических проявлениях, обеспечивающих эффективное решение сложных двигательных задач (В.Н.Платонов, 1986).

В связи этим проблема повышения физической подготовленности юных дзюдоистов в тренировочном процессе является актуальной.

Объект исследования: физическая подготовленность юных дзюдоистов.

Предмет исследования: программа начальной подготовки юных дзюдоистов.

Цель исследования: выявить результативность программы начальной подготовки юных дзюдоистов.

Для достижения этой цели решали следующие **задачи:**

1. Выяснить по данным литературы возрастные особенности физического и функционального развития детей 10-12 лет и особенности организации тренировочного процесса в дзюдо в данном возрасте.
2. Проанализировать особенности тренировочной программы начальной подготовки в секции дзюдо.
3. Выявить эффективность программы тренировки юных дзюдоистов группы начальной подготовки ДЮСШ по результатам анализа динамики их физической подготовленности.

Рабочая гипотеза: предполагалось, что программа начальной подготовки дзюдоистов будет эффективной и окажет положительное влияние на их физическую подготовленность.

Элементы новизны исследования заключаются в том, что получены новые научные данные об эффективности программы начальной подготовки юных дзюдоистов, составленной в соответствии с требованиями нового Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Практическая значимость работы заключается в том, что полученные экспериментальные данные можно использовать для повышения эффективности тренировочного процесса юных дзюдоистов на этапе начальной подготовки.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; методы тестирования физической подготовленности; педагогический эксперимент; методы математического анализа и статистики.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Физическое и функциональное развитие организма детей и подростков

Развитие ребёнка – это закономерный процесс, совершающийся в определённой последовательности и при постоянном взаимодействии с факторами внешней и внутренней среды. Причём понятие "внешней среды" не сводится к чисто физическим или биологическим воздействиям, для ребёнка оно включает определённое влияние и социальных условий (М.М.Безруких, В.Д.Сонькин, 2003).

К основным закономерностям возрастного развития относятся периодизация и гетерохронность, т.е. неравномерность и разновременность роста и развития (П.К.Анохин, 1980).

Физическое развитие – это динамический процесс, характеризующий изменения внешних признаков (размеров и пропорций тела), сопряжённый с ростом и возрастным физиологическим созреванием детского организма, а также увеличением его физической работоспособности и дееспособности. Физическое развитие – один из важнейших показателей состояния здоровья ребёнка и эффективности лечебно-профилактических мероприятий. Кроме того, физическое развитие включает в себя и информацию о развитии физических качеств.

Параметры физического развития объективны, чувствительны, конкретны и мобильны. Они отражают динамику развития, как на индивидуальном, так и на популяционном уровнях (А.Г. Хрипкова, 1990), точно отражают благополучие окружающей среды (Б.А. Никитюк, А.А. Гладышева, 1989).

Физическое развитие является одним из важнейших критериев контроля эффективности оздоровления детей и подростков. Длина тела по

сравнению с другими антропометрическими показателями в оценке физического развития имеет особое значение, так как отражает сложные процессы, происходящие в организме, в особенности пластические и, кроме того, этот показатель отличается наибольшей стабильностью, являясь одним из критериев уровня соматической зрелости (А.Г.Сухарев, 1991).

В целом изменение морфологических характеристик (роста, массы тела) зависит от пола, возраста, стадий биологической зрелости организма, состояния здоровья, уровня двигательной активности, внешних условий и других факторов, в частности, от условий жизни людей.

Масса тела отражает степень развития костной и мышечной систем, внутренних органов, подкожной жировой клетчатки, и зависит, как от конституциональных особенностей ребенка, так и от внешне-средовых факторов, в том числе, от физической нагрузки, которая способствует снижению веса. В отличие от роста эта величина менее стабильна и быстро изменяется под влиянием эндогенных и экзогенных причин.

Измерения длины и веса тела, окружности грудной клетки являются совершенно обязательными для установления уровня физического развития индивидуума.

Объём грудной клетки характеризует как развитие грудной клетки, тесно коррелируя при этом с функциональными показателями дыхательной системы, так и развитие мышечного аппарата грудной клетки и подкожного жирового слоя на груди.

Для оценки дыхательной системы проводят спирометрию и пробу Штанге (оценивается время задержки дыхания на вдохе). В связи с более высокой возбудимостью дыхательного центра дети не могут так длительно задерживать дыхание, как взрослые. Задержка дыхания прерывается детьми при очень небольшом снижении процента насыщения крови кислородом - чаще всего при снижении до 90-92%, вместо 80-85% у взрослого (Тихвинский СБ., Хрущев СВ., 1991).

Величина жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ), коррелируя с размером грудной клетки, имеет большое значение при определении возможности увеличения дыхательной функции. Величина ЖЕЛ, как и многие другие функциональные показатели, зависит от уровня физического развития, конституции детей, тренированности, при этом у акселератов раньше формируются физические качества, и наблюдаются более высокие темпы их развития (Е.Б. Сологуб, 1998).

Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы, обусловлены, главным образом, специфическими изменениями обмена веществ и энергии на разных этапах онтогенеза.

Формирование и функциональные отправления системы кровообращения и дыхания является важным условием здоровья и физической полноценности детей. А систематическая, методически грамотно организованная физическая культура приводит к улучшению их функций, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшает реакцию на мышечную работу, расширяет функциональные возможности детей (Ермолаев Ю.А., 1985, 2001).

Сложные и многообразные изменения претерпевает организм ребёнка в процессе своего роста и развития.

Средний школьный возраст (от 10 до 13-14 лет) и старший школьный возраст (до 17-19 лет) резко различаются по морфофункциональным и психофизиологическим характеристикам.

В связи с существенными на этом этапе онтогенеза перестройками организма, связанными с половым созреванием, особо выделяют так называемый переходный период или пубертат.

Данные Института возрастной физиологии РАО показывают, что критические периоды развития могут быть обусловлены не только интенсивным морфофункциональным развитием, но и спецификой качественных морфофункциональных преобразований в деятельности организма, усложняющегося взаимодействиями биологических и социальных

факторов развития. К таким периодам можно отнести пубертатный период. Различают следующие этапы (М.М.Безруких, 2003):

- препубертатный период (10-12 лет);
- собственно пубертатный период, протекающий в 2 фазы: 1-я фаза — девочки 11-13 лет и мальчики 13-15 лет, 2-я фаза - девочки 13-15 лет и мальчики 15-17 лет;
- постпубертатный период (юношеский возраст).

В среднем и старшем школьном возрасте значительное развитие отмечается во всех высших структурах ЦНС. Период с 9 до 12 лет характеризуется резким увеличением взаимосвязей между различными корковыми центрами, главным образом за счёт роста отростков нейронов в горизонтальном направлении. В ЭЭГ к 10-12 - летнему возрасту устанавливается взрослый тип электрической активности. А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб, 2001, отмечают, что, в среднем школьном возрасте (к 12-14 годам) в основном заканчивается созревание всех сенсорных систем.

Зрительная сенсорная система уже в 10-12 достигает функциональной зрелости, повышается острота зрения, расширяется поле зрения, улучшается бинокулярное зрение, совершенствуется различение цветовых оттенков.

Совершенствование зрительной сенсорной системы позволяет значительно улучшить ориентацию в пространстве, повысить точность и координацию движений, расширяет сферу деятельности растущего организма.

Созревание слуховой сенсорной системы (главным образом её коркового отдела) завершается к 12-13 - летнему возрасту. Резко снижаются пороги слышимости звуков, улучшается скорость и точность восприятия речи, развивается музыкальный слух.

Вестибулярная сенсорная система созревает к 14- летнему возрасту. Однако около 40% подростков характеризуется неустойчивостью к действию ускорений. Усиливаются вестибуловегетативные реакции симпатического типа, вызывающие повышение ЧСС.

Развитие двигательной сенсорной системы происходит непрерывно, значительно усиливаясь в возрасте от 7-8 до 13-15 лет, когда достигается оптимальный уровень её развития.

По данным исследований, в возрасте от 7 до 11 лет постепенно увеличиваются размеры тела (длина тела в среднем на 4-5см, масса на 2-3 кг, окружность грудной клетки на 2-3 см в год). К 10 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев, к 10-12 годам костей запястья, к 9-11 годам локтевого отростка лучевой кости; в 11-12 лет оформляется грудино-ключичный сустав.

В 10-12 летнем возрасте полностью заканчивается процесс окостенения, укрепляются связки, увеличивается сила всех мышечных групп, тонические сопротивления мышц растягиванию самые наименьшие, в связи с этим у учащихся данного возраста необходимо развивать активную гибкость. Формирование двигательных навыков происходит значительно быстрее и устойчивее, нежели у детей более младшего возраста (Безруких М.М., 2003).

Масса тела до 14 лет изменяется медленно. В возрасте 8-18 лет устанавливается индивидуальный тип соотношения медленных и быстрых волокон в скелетных мышцах.

В среднем школьном возрасте завершается формирование у подростка присущего ему морфотипа: эктоморф – с узкими пропорциями тела, эндоморф – с широкими пропорциями тела и промежуточный тип – мезоморф (Ермолаев Ю.А., 2001).

Упрочение костей, связочного аппарата мышечной массы у подростка делает необходимым постоянно следить за формированием его правильной осанки и развитием мышечного корсета, избегать длительного использования асимметричных поз и односторонних упражнений, чрезмерных отягощений. В среднем школьном возрасте нарушения осанки встречаются в 20-30 % случаев, искривления позвоночника – в 1-10% случаев (А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб, 2001).

На протяжении среднего и старшего школьного возраста увеличивается количество эритроцитов и гемоглобина, снижается количество лейкоцитов, в лейкоцитарной формуле продолжается снижение количества сегментированных нейтрофилов (А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб, 2001).

В среднем и старшем школьном возрасте полностью формируется система кровообращения.

Режим многих школьников характеризуется гиподинамией, которая неблагоприятно влияет на развитие сердечно-сосудистой системы (Ермолаев Ю.А., 1985, 2001).

Объём сердца к 10-15 годам увеличивается в 6-10 раз и в основном за счёт увеличения массы левого желудочка. Но это увеличение происходит медленнее, чем суммарное увеличение просвета сосудов. Просвет капиллярной сети и артерий у детей относительно широк, чем объясняется низкое артериальное давление у детей.

Объём сердца достигает 130-150 мл, а минутный объём крови - 3-4 л/мин. Минутный объём крови увеличивается, главным образом, за счёт возросшего систолического объёма, который за период от 10 лет до 17 лет нарастает от 46 мл до 60-70 мл. Происходит дальнейшее снижение частоты сердечных сокращений (ЧСС) за счёт увеличенного систолического объёма крови и повышения тонуса парасимпатического отдела нервной системы и составляет в среднем школьном возрасте в покое около 80 уд/мин. Величина АД в возрасте 11-12 лет составляет 104-108/61-65 мм рт.ст., с возрастом эта величина постепенно увеличивается (А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб, 2001).

Система дыхания совершенствуется с возрастом. Увеличивается длительность дыхательного цикла и скорость вдоха, продолжительнее становится выдох, возрастает дыхательный объём и, соответственно, снижается частота дыхания в 1 минуту, составляющая в 12-летнем возрасте 19 вд./мин. Минутный объём дыхания (МОД) в возрасте 10-14 лет составляет около 4-5 л/мин., ЖЕЛ составляет в среднем школьном возрасте - порядка 2 л (А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб, 2001).

К старшему школьному возрасту все основные функции пищеварительной системы завершают своё развитие.

К возрасту 13-15 лет устанавливается взрослый объём и концентрации выделяемых пищеварительных соков, достигается максимальная активность пищеварительных ферментов, повышается кислотность желудочного сока, развивается полостное пищеварение. Происходит активизация моторики желудка и кишечника облегчает перемешивание пищи, улучшая её переваривание и продвижение пищевого комка по желудочно-кишечному тракту. В 10-летнем возрасте процессы всасывания в желудке прекращаются и осуществляются у подростка главным образом в тонком кишечнике.

К 12-14 годам жизни заканчивается функциональное созревание процессов мочеобразования - фильтрации и реабсорбции.

В среднем школьном возрасте происходит резкое изменение деятельности желез внутренней секреции, происходит возрастная инволюция эпифиза, усиливается взаимодействие гипоталамуса и гипофиза, которые вызывают усиленную секрецию половых гормонов надпочечниками, половыми железами и щитовидной железой.

Большое значение в росте тела имеет гормон поджелудочной железы инсулин, который активирует секрецию соматотропина и способствует синтезу белков, жиров и углеводов в организме (А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб, 2001).

На протяжении среднего и старшего школьного возраста происходят перемены в обмене веществ и энергии, уменьшается преобладание процессов ассимиляции над процессами диссимиляции. Увеличение массы тела и повышение двигательной активности вызывают нарастание и общего объёма суточных энергозатрат: в среднем школьном возрасте они составляют около 2500-2700 кал, увеличивается потребность в белках, жирах и углеводах. Условия и особенности физического воспитания заметно отражаются на росте и развитии организма.

Результаты экспериментов показывают, что динамика физического развития и физической подготовленности, уровень работоспособности находится в прямой зависимости от объёма и характера регулярно выполняемых физических упражнений (А.Г. Сухарев, 1991).

Умеренные статические и динамические нагрузки влияют на состояние вегетативной регуляции функций организма детей 9-12 лет. Они приводят к сбалансированию влияния симпатических и блуждающих нервов в сердце.

По данным многолетних исследований А.С. Солодкова и Е.Б. Сологуб, 2001, удалось установить некоторые особенности функционального состояния ЦНС, сердечно-сосудистой, дыхательной и сенсорных систем, органов выделения, энергообеспечения, а также физической работоспособности у школьников в процессе регулярных занятий физическими упражнениями и лиц, не занимающихся физическими упражнениями.

Данные наблюдений, Н.А. Фомина, Ю.Н. Вавилова, 1991 и т.д., над юными спортсменами показывают, что они физически развиты лучше, чем дети, не занимающиеся физическими упражнениями. Однако такое сопоставление говорит не только о бесспорном положительном влиянии мышечной тренировки, но и о значении физических данных, на основе которых производится отбор при комплектовании спортивных школ. Физическими данными в известной мере объясняется также и то, что дети, специализирующиеся в различных видах спорта, оказываются неодинаково развитыми. Меньшие рост, вес и другие показатели физического развития у гимнастов, боксёров и, наоборот, более высокие - у легкоатлетов и баскетболистов связаны с тем, что некоторые особенности их развития благоприятствуют успеху в этих видах спорта.

Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов, 1991, указывают, что длина тела юных гимнастов во всех возрастных группах оказывается меньше, чем у детей, не занимающихся спортом. Намного выше своих сверстников – юные игровики.

Менее значительно, и, как правило, статистически недостоверно отличаются от своих сверстников юные легкоатлеты, пловцы, лыжники, конькобежцы.

Несомненно, также и другое, что различные физические упражнения в большей или меньшей степени влияют на физическое развитие занимающихся. В процессе рациональной тренировки отмечается закономерное увеличение ЖЕЛ, а при неправильной тренировке и при ухудшении здоровья - её уменьшение. У детей, специализирующихся в разных видах спорта, показатели ЖЕЛ, окружности грудной клетки неодинаковы и, как правило, больше, чем у сверстников, не занимающихся спортом (Тихвинский СБ., Хрущев СВ., 1991).

При систематических занятиях физическими упражнениями в период от 7 до 12 лет существенно увеличиваются аэробные возможности организма, особенно при работе 70-80% мощности от максимальной (А.С. Солодков, Е.Б.Сологуб, 2001).

Важнейший показатель газообмена – максимальное потребление кислорода (МПК) становится выше у тренированных детей по сравнению с нетренированными с 10-12-летнего возраста. В более раннем возрасте эти различия незначительны. Прирост МПК у тренированных детей происходит быстрее, чем у нетренированных. Величины минутного объёма дыхания, потребления кислорода в покое, у юных спортсменов уже через 1 -2 года тренировки приближаются к величинам взрослых нетренированных людей (Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов, 1991).

Разные виды спорта неодинаково увеличивают окружность грудной клетки. При занятиях плаванием ЖЕЛ увеличивается на 25%, лыжным спортом на 33%, велосипедным спортом на 14%.

У детей занимающихся любым видом спорта, уменьшается частота дыхания за счёт увеличения её глубины. У тренированных юных спортсменов частота дыхания в полтора - два раза реже, а глубина дыхания увеличивается в два - четыре раза (Тихвинский СБ., Хрущев СВ.,

1991). Известно, что основным звеном организма, лимитирующим работоспособность и адаптацию к физической нагрузке, является сердечно-сосудистая система, осуществляемая транспорт кислорода к работающим органам и тканям (В.М. Смирнов, 2002).

Показатели сердечно-сосудистой системы детей и подростков достоверно улучшаются при занятиях различными видами спорта.

По данным исследований А.С. Солодкова, Е.Б. Сологуб, 2001, у юных спортсменов 10 лет, занимающихся кик-боксингом, уровень общей физической работоспособности ($PWC_{170}=540$ кгм/мин./кг) повышен по сравнению с нетренированными сверстниками ($PWC_{170}=398$ кгм/мин.кг); а у юных бегунов и пловцов отмечалось повышенное содержание эритроцитов в крови и достоверное повышение физической работоспособности.

Ударный объём и минутный объём крови зависят не только от возраста и пола, но и от физического развития. Наибольшие значения этих параметров отмечаются у детей с более высоким уровнем физического развития (Р.А. Меркулова с соавт, 1989).

Систематическое воздействие физических упражнений уменьшает диапазон индивидуальных колебаний ритма сердечной деятельности у детей (П.П. Озолинь, 1984).

Многочисленными работами продемонстрировано, что рациональное построение тренировочного процесса приводит к улучшению сопротивляемости юного организма инфекционным и простудным заболеваниям, снижает количество заболеваний и их продолжительность, уменьшает возможность побочных осложнений (Н.Н. Куинджи, 2001).

1.2. Планирование многолетней подготовки юных дзюдоистов

Процесс многолетней подготовки юных дзюдоистов условно делится на 4 этапа (И.А. Письменский и др., 1982):

Этап предварительной подготовки (3 года). В процессе занятий на этом этапе достигается укрепление здоровья и улучшение физического развития юных дзюдоистов. Предполагается изучение основ техники упражнений дзюдо. Этап направлен на приобретение занимающимися физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта (многоборная подготовка). Включает формирование интереса к занятиям спортом, воспитание волевых качеств. Охватывает младший школьный возраст.

В тренировочных занятиях с юными дзюдоистами решаются следующие задачи:

а) освоение занимающимися доступных им знаний в области физической культуры и дзюдо, увеличение умений и навыков в беге, прыжках, бросках и ловле мяча, метаниях, лазании, выполнении гимнастических упражнений;

б) формирование основ техники дзюдо – перемещения, захваты, специально-подготовительные упражнения, их закрепление и совершенствование;

в) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости и гибкости.

Этап начальной спортивной специализации (2 года) направлен на достижение дзюдоистами всесторонней физической подготовленности, увеличение умений и навыков выполнения технических действий избранного вида спорта и других физических упражнений, приобретение соревновательного опыта. Он охватывает 2-летний период пребывания детей и подростков в учебно-тренировочных группах спортивной школы. Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех дальнейшей многолетней подготовки дзюдоистов. Тренеру-преподавателю на этом этапе следует избегать чрезмерно узкой, форсированной

специализации, которая в итоге приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов.

Главными задачами этапа начальной спортивной специализации дзюдоистов являются:

- а) обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся;
- б) дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой;
- в) создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в дзюдо.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации является увеличение объема при незначительном приросте их общей интенсивности. Интенсивность средств подготовки возрастает, при этом степень ее увеличения нормируется в более узких пределах, чем прирост общего объема. Тренерам-преподавателям на этом этапе подготовки важно соблюдать четкое дозирование напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок у дзюдоистов. Это требование связано с процессом интенсивного роста и полового созревания организма дзюдоистов, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, являющиеся для организма своего рода нагрузкой.

Этап углубленной специализации в дзюдо (2-3 года). На этом этапе совершенствуется техника дзюдо и проходит развитие специальных физических качеств. Отмечается повышение общего уровня подготовленности дзюдоистов и накопление ими соревновательного опыта. У дзюдоистов наблюдается совершенствование волевых качеств (учебно-тренировочная группа, 3 — 4-й годы обучения). В этом периоде подготовки у занимающихся дзюдо в основном завершается формирование функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженного учебно-тренировочного процесса.

Длительность этапа связана не только с общими закономерностями спортивной тренировки, но и с индивидуальными особенностями дзюдоистов, прежде всего их спортивной одаренностью.

На этапе углубленной специализации учебно-тренировочный процесс в дзюдо приобретает выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки дзюдоистов неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Спортивная подготовка конкретного дзюдоиста строится в зависимости от того, попадает ли он в сферу спорта высших достижений или нет.

Продолжается процесс совершенствования дзюдоистов в технике и тактике; двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до прочных двигательных навыков. На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение техникой дзюдо в усложненных условиях, повысить ее индивидуализацию, развить физические и волевые качества, способствующие совершенствованию технического и тактического мастерства дзюдоистов.

Этап спортивного совершенствования (2-3 года) направлен на совершенствование у дзюдоистов техники выбранного вида спорта и специальных физических качеств, на повышение тактической подготовленности. На этом этапе идет накопление соревновательного опыта и совершенствование психической подготовленности (группа спортивного совершенствования).

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом, благоприятным для достижения дзюдоистами высоких спортивных результатов, имеет организационную взаимосвязь с этапом высших достижений.

На этих 2-х этапах у дзюдоистов можно выделить 3 возрастные зоны: **зону первых больших успехов** (выполнение норматива мастера спорта, участие в международных спортивных соревнованиях в группах юношей, девушек, юниоров); **зону достижения оптимальных возможностей** (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие в Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы); **зону поддержания высших спортивных результатов** на этапе спортивного совершенствования.

Одной из главных задач на этих этапах является подготовка дзюдоистов к соревнованиям и успешное участие в них. В сравнении с предшествующими этапами тренировка дзюдоистов теперь приобретает еще более специализированную направленность. Тренер-преподаватель использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм учебно-тренировочной деятельности, чтобы дзюдоисты на этом этапе могли достигнуть наивысших результатов в соревнованиях (Шестаков В.Б., Ерегина СВ., 2008).

Продолжительность этапов подготовки дзюдоистов не имеет четких границ. Решая вопрос перехода к следующему этапу, важно учитывать индивидуальные особенности каждого дзюдоиста: паспортный и биологический возраст, уровень физического развития и подготовленности.

1.3. Средства тренировки в дзюдо

Средства тренировки - это физические упражнения: соревновательные, общеподготовительные, специально-подготовительные. Состав средств формируется с учетом особенностей дзюдо (Путин В.В., 2002).

Соревновательные упражнения

Они направлены на выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом специализации в дзюдо, выполняются в соответствии с правилами соревнований.

Учебно-тренировочная деятельность дзюдоистов включает изучение и совершенствование соревновательных действий: технико-тактические действия с партнером (соперником) и их элементы; поединки с партнером (соперником), проводимые во взаимном захвате по правилам соревнований.

Технико-тактические действия:

- а) атакующие — подготовительные действия дзюдоиста к атаке и действия непосредственной атаки с целью проведения приема;
- б) защитные — действия дзюдоиста в поединке с тактической задачей защиты от приема партнера (соперника);
- в) контратакующие — действия дзюдоиста, проводимые в ответ на атакующие действия партнера (соперника).

Поединки (схватки):

- а) учебные — содействуют совершенствованию технико-тактических действий: дзюдоисты выполняют приемы по заданию тренера-преподавателя (обычно с односторонним сопротивлением);
- б) учебно-тренировочные — направлены на совершенствование ранее освоенных и закрепление вновь изученных технико-тактических действий (могут проводиться с учетом моделируемых ситуаций противоборства);
- в) тренировочные — моделируют условия соревнований и имеют разновидности: вольные — дзюдоисты могут применять любые технико-тактические действия; условные — дзюдоистами выполняются действия по заданию тренера-преподавателя; контрольные — определяют сильнейшего дзюдоиста или оценивают их технико-тактическую, физическую, психическую подготовленность;
- г) соревновательные — совершенствуют технико-тактическую подготовленность дзюдоистов в усложненных условиях при наличии сбивающих факторов:

— экзогенные (внешние) факторы: значимость соревнований, жесткая манера ведения противоборства соперником, нестандартные ситуации в период соревнований, субъективное судейство и другие;

— эндогенные (внутренние) факторы: негативные психические состояния дзюдоистов, утомление, болевые ощущения (травмы).

Общеподготовительные упражнения

Преимущественно они являются средствами общей подготовки дзюдоистов и имеют сходство (или отличие) со специальными упражнениями по характеру проявляемых способностей и форме выполнения.

Общеподготовительные упражнения в дзюдо применяются с учетом соблюдения некоторых требований:

— обеспечение гармоничного физического развития занимающихся дзюдо (этап предварительной подготовки и начальной специализации);

— содействие совершенствованию двигательных навыков и физической подготовленности, проявляемых в условиях соревнований (этап углубленной специализации и спортивного совершенствования). Воздействие общеподготовительных упражнений на дзюдоистов зависит от их содержания:

а) строевые упражнения — построения, перестроения, выполняемые на месте и в движении. Они воспитывают дисциплинированность и содействуют рациональному размещению дзюдоистов в ходе выполнения тренировочных заданий, развивают координацию движений;

б) гимнастические упражнения — повышают силовую, координационную подготовленность, включают элементы акробатики (кувырок, колесо и др.);

в) упражнения из других видов спорта — спортивных игр, легкой атлетики, плавания, тяжелой атлетики, лыжного спорта, которые также повышают физическую подготовленность.

Специально-подготовительные упражнения

Они включают в себя элементы соревновательных действий дзюдоистов, их варианты, комбинации, а также действия, сходные по форме или характеру проявляемых способностей с основными (соревновательными). Критерий сходства с соревновательными действиями — форма выполнения и содержание упражнения (определяется работой мышечного аппарата, функционированием энергетических систем).

Специально-подготовительные упражнения в дзюдо применяются с учетом возраста занимающихся и имеют 2 разновидности:

а) подводящие упражнения — способствуют технико-тактическому совершенствованию. К ним относят: самостраховки, упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения;

б) развивающие упражнения — повышают специальную физическую подготовленность дзюдоистов. В учебно-тренировочной деятельности дзюдоистов применяются акробатические упражнения, упражнения без снарядов (с отягощением только веса своего тела), с отягощением (манекен, гантели, гири, штанга, эспандер), с партнером, на тренажерах.

1.4. Методы тренировки в дзюдо

Методы тренировки — совокупность способов работы тренера-преподавателя и дзюдоистов, выражающихся в повышении уровня спортивной подготовленности занимающихся, направленных на получение знаний, умений, навыков, развитие физических и воспитание личностных качеств (Ю.А. Шулика, 2006).

Методы тренировки в дзюдо являются составляющей для применяемых методических приемов, методик, методических подходов, методических направлений.

Методический прием — способ реализации конкретного метода в педагогической ситуации. Например, при практическом выполнении

дзюдоистами технических действий применяют различные методические приемы.

1. Выполнение специально-подготовительных упражнений в стандартных условиях. Цель — помочь юным дзюдоистам наработать основы движений, необходимых для освоения изучаемого технического действия. Специально-подготовительные упражнения часто индивидуализированы, поскольку, будучи эффективными для одних дзюдоистов, могут оказаться непригодными для других.

2. Применение регуляторов движений. Цель — создать для дзюдоистов такие условия, в которых техническое действие выполняется только правильным способом. К ним относятся:

а) введение в обстановку действия ориентиров, указателей и ограничителей параметров движений (разметки и предметных препятствий, указывающих направление и пространственные пределы движений);

б) использование естественных внешних условий и технических устройств, придающих дополнительный импульс движениям дзюдоистов и регулирующих их параметры (выполнение выведения из равновесия с амортизатором, отработка техники броска с манекеном);

в) фиксаторы внимания, которые облегчают концентрацию внимания обучаемого на части тела, которая активно задействована в движении. С этой целью к руке или ноге дзюдоиста прикрепляют незначительное отягощение, и при имитации движения (например, движения ноги в подхвате) работа этой части тела воспроизводится более четко (независимо от сложности действия). Отягощение, прикрепленное к нижней части голени, позволяет выделить формулу ощущений стопы при рациональном движении подсечки, зацепа;

г) приемы «направленного прочувствования» предусматривают «фиксацию положений»; при их применении у дзюдоистов обеспечивается представление о том, какое положение исходное, промежуточное

необходимо принимать при выполнении технических действий; «принудительное ограничение движений» предполагает помощь тренера-преподавателя дзюдоисту, выполняющему техническое действие в стойке или в партере.

Методика обучения — совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на изучение и совершенствование технических, тактических и других умений и навыков дзюдоистов (Дахновский В.С., 1989).

Методика тренировки — система средств, методов и методических приемов, направленных на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивного совершенствования дзюдоистов (Пархомович Г.П., 1993).

Методический подход — совокупность методов воздействия тренера-преподавателя на дзюдоистов; выбор и содержание подхода обусловлено определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления учебно-тренировочного процесса.

Методическое направление используется при обучении двигательным действиям, повышении физической и других видов подготовленности дзюдоистов; избранное для работы направление ориентирует тренера-преподавателя на использование однородных, типовых заданий, конкретных методов и подходов, позволяющих решить поставленную задачу.

В учебно-тренировочной деятельности дзюдоистов реализуются группы методов: словесные (вербальные), наглядные, идеомоторные, практические.

Словесные методы в тренировке дзюдоистов применяются с учетом возрастных особенностей. Для 10-12-летних ведущими методами являются рассказ, беседа, описание. Для дзюдоистов 13-14 лет и старше актуальными становятся объяснение, указание, оценка, разбор, анализ, лекция. Учебно-тренировочная деятельность дзюдоистов независимо от возраста наиболее эффективна при использовании словесных методов в сочетании с наглядными (Ого М., 1989).

Наглядные методы, используемые в дзюдо, многообразны. Наиболее часто применяются показ (тренером-преподавателем или дзюдоистами) и демонстрация аналогов, моделей (видеоматериалы, кинограммы). В основе обучения с помощью показа лежит подражание. Даже у дзюдоистов младшего возраста оно не должно быть бессознательным. Готовность занимающихся дзюдо к сознательному подражанию определяется рядом факторов:

- а) способностью анализировать увиденное действие;
- б) соответствием психофизиологической зрелости обучаемых сложности упражнения;
- в) уровнем знаний, полнотой представлений обучаемых о выполняемом действии;
- г) интересом у дзюдоистов к изучаемому действию, своевременным качественным контролем техники его выполнения со стороны тренера-преподавателя.

Методы идеомоторного упражнения в тренировке дзюдоистов основаны на использовании внутренней речи, образного мышления и других представлений, сформированных в тесной взаимосвязи для самовоздействия на физическое и психическое состояние (Коблев Я.К., 1989). В практике занятий с дзюдоистами наиболее часто применяются:

идеомоторное упражнение — многократное мысленное воспроизведение технического или тактического действия с концентрацией внимания на его важных моментах;

эмоциональная самонастройка на предстоящее действие, которая создает необходимый эмоциональный фон для полной мобилизации усилий;

аутогенная тренировка — система приемов самовнушения, специальных релаксационных методов, применяемых в подготовке дзюдоистов.

Методы практических упражнений разделяются на 3 группы: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы (Шестаков В.Б., Ерегина СВ., 2008):

а) методы строгорегламентированного упражнения имеют характерные особенности, которые заключаются в твердо предписанной программе действий (порядок повторения движений, связь друг с другом), точным нормированием нагрузки и управлением ее динамикой по ходу упражнения, а также нормированием интервалов отдыха и чередованием их с фазами нагрузки; созданием или использованием внешних условий, облегчающих управление движениями дзюдоистов (использование тренажеров, способствующих выполнению тренировочных заданий).

Особенностью методов строгорегламентированного упражнения является создание оптимальных условий для освоения новых технических и тактических действий, для формирования умений и навыков, а также создание направленных воздействий на развитие физических качеств и базирующихся на них способностей дзюдоистов различного возраста;

б) игровой метод характеризуется следующими признаками: ярко выраженным соперничеством и эмоциональностью в игровых действиях; изменчивостью игровых ситуаций и условий выполнения действий. Реализация этого метода предъявляет особые требования к самостоятельности принятия решений дзюдоистами, при этом наблюдается отсутствие жесткой регламентации в характере действий и преодолеваемых нагрузок, от дзюдоиста требуется комплексное проявление простых двигательных навыков и физических качеств (Шестаков В.Б., Ерегина СВ., 2008).

Достоинство игрового метода заключается в том, что создается возможность для комплексного совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в противоборстве. Недостатком является ограниченность формирования сложных двигательных навыков и дозирования нагрузок;

в) соревновательный метод.

Различие соревновательного и игрового методов заключается в том, что в игровом методе деятельность дзюдоистов всегда имеет сюжетное содержание. В соревновательном методе этот момент отсутствует.

Признаками соревновательного метода являются подчинение всей деятельности дзюдоистов задаче победить в том или ином действии обусловленными правилами, а также проявить максимум физических и психических сил в борьбе за первенство, высокие спортивные достижения. В соревновательном методе существуют ограниченные возможности в управлении деятельностью дзюдоистов и регулировании нагрузки. Метод наиболее эффективен при совершенствовании техники дзюдо. Реализация его требует от дзюдоистов достаточно высокого уровня развития физических качеств. В учебно-тренировочном процессе соревновательный метод педагогически оправдывает себя при условии психической устойчивости юных дзюдоистов к победам и неудачам.

Методы практического упражнения имеют следующие разновидности, выделенные в зависимости от решаемых задач (Туманян Г.С., Гожин В.В., 2000):

а) методы, направленные на освоение техники дзюдо. Они предусматривают изучение техники по элементам (методы расчлененно-конструктивного упражнения) или в целом виде (методы целостно-конструктивного упражнения).

Методы расчлененно-конструктивного упражнения применяются в дзюдо при изучении сложнокоординационных двигательных действий, особенно если упражнение состоит из нескольких элементов, органически мало связанных между собой. Расчленение на элементы технического действия не должно принципиально изменять его структуру. Эти методы применяются для изучения занимающимися относительно крупных элементов техники при выполнении приемов дзюдо (выведение из равновесия, подворот); для решения конкретных двигательных задач (быстрее, сильнее, точнее) или изучения характеристик движения

(кинематических, ритмических, качественных); а также в процессе освоения ключевых положений тела (наклонный полуприсед, прогиб). Применение этих методов в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов предполагает изучение упражнения по элементам, а затем соединение их в целое (Ю.А. Шулика, 2006).

Методы целостно-конструктивного упражнения направлены на изучение дзюдоистами технических и тактических действий в целостном виде (удержание, бросок); при применении этих методов возможно развертывание обучения от главного элемента техники (например, выведение из равновесия в броске); изучение техники может также проводиться на основе подводящих упражнений;

б) методы, применяемые в процессе совершенствования технических действий. Они содействуют отлаживанию целостной структуры действий дзюдоистов с улучшением качества выполнения.

Методы сопряженного упражнения характеризуются целостным выполнением технического действия в условиях дополнительных нагрузок, позволяющих стимулировать развитие физических качеств дзюдоистов без изменения (нарушения) структуры движения (т. е. наблюдается сопряженное воздействие).

Методы избирательно-направленного упражнения приоритетно воздействуют на физические качества дзюдоистов посредством специальных упражнений, при этом не только совершенствуют форму движений, но и преимущественно увеличивают функциональные возможности организма дзюдоистов;

в) методы, направленные на повышение физической подготовленности дзюдоистов. Нормирование и регулирование нагрузки этими методами значительно упрощается, если используется определенный вид физических упражнений (пробежать или проплыть с определенной скоростью, выполнить заданное количество бросков, прыгнуть с

определенным результатом). По признаку стандартизации либо варьирования внешних параметров нагрузки методы разделяются на 2 группы: методы стандартно повторного упражнения и методы переменного упражнения. В этих методах применение нагрузки может быть непрерывным (слитным) — методы непрерывного выполнения упражнения; а может с нагрузкой, разделенной интервалами отдыха — методы интервального упражнения. В практике подготовки дзюдоистов выделяют следующие основные разновидности.

Повторный метод характеризуется повторным выполнением дзюдоистами заданных действий в ходе отдельного учебно-тренировочного занятия без изменения структуры движений и внешних параметров нагрузки. Цель применения повторного метода — создать условия для формирования двигательных навыков и морфофункциональной адаптации организма к нагрузке, сохранения уровня работоспособности дзюдоистов. Задачи, решаемые повторным методом, разнообразны: развитие скоростных способностей, скоростной выносливости, а также тактическая подготовка — моделирование соревновательных ситуаций, воспитание психической устойчивости у дзюдоистов в условиях недостатка кислорода. Особенности воздействия данного метода заключаются в том, что при выполнении повторной работы у дзюдоистов возникает значительное, а иногда и максимальное напряжение в энергетических системах организма. Благодаря этому оказывается стимулирующее воздействие и на другие системы организма — мышечную, вегетативную, эндокринную. Преимущество метода — в точном дозировании нагрузки. Его применение в дзюдо позволяет наиболее четко работать организму в условиях повышенной кислородной потребности, что характерно для режима утешительных поединков, противоборства в дополнительное время в соревнованиях дзюдоистов. Недостаток повторного метода — в значительном воздействии на эндокринную и нервную системы; его не рекомендуется применять как ведущий в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов, т. к. при

продолжительном применении этого метода у них может наступить истощение энергетических ресурсов и перетренировка (Дахновский В.С., 1989).

Переменный метод характеризуется направленным изменением воздействующих факторов по ходу упражнения. Его особенностью является непрерывная работа дзюдоистов со сменой параметров движений: темп, ритм, амплитуда. Изменение всех указанных параметров происходит на фоне сохранения двигательного навыка и контроля за качеством работы. Цель применения этого метода в дзюдо — предъявление повышенных требований к усвоенным навыкам, совершенствование навыков, отлаживание двигательной координации. Задачи, решаемые переменным методом, следующие: расширение диапазона двигательных навыков дзюдоистов, повышение уровня координационных способностей организма и эффективности регуляции движений, скоростных возможностей, развитие быстроты, выносливости. Особенности переменного метода заключаются в непрерывной смене характера работы и переводе организма из одного режима интенсивности работы в другой, что способствует адаптации организма дзюдоистов к различным условиям работы, в т. ч. условиям, близким к соревновательным. Преимущество метода — в универсальности его и направленности на совершенствование физических качеств и функциональных возможностей организма.

Равномерный метод характеризуется длительным, непрерывным выполнением упражнений с умеренной интенсивностью. Задачи, решаемые с помощью этого метода, следующие: повышение экономичности движений, усиление функций отстающих органов и систем, развитие дыхательных возможностей организма дзюдоистов. Особенности воздействия на организм дзюдоистов следующие: формирование устойчивого двигательного навыка и способность организма противостоять утомлению длительное время. Преимущество равномерного метода заключается в том, что его применение дает возможность физически слабоподготовленным юным дзюдоистам

выполнить большой объем нагрузки и добиться существенных сдвигов в уровне подготовленности. Недостатком метода является быстрая к нему адаптация, в связи с чем снижается его тренирующий эффект.

Интервальный метод характеризуется следующими признаками: а) строгая дозировка продолжительности упражнения (45 сек. – 1 мин.) и интенсивности работы на ускорении;

б) точное планирование интервалов отдыха между ускорениями (45 сек. — 1 мин. 30 сек.) и между сериями ускорений (4—5 мин.);

в) использование ЧСС (частоты сердечных сокращений) в качестве критерия для оценки оптимальной интенсивности работы и продолжительности интервала отдыха между сериями упражнений.

Основная задача интервального метода — развитие аэробно-анаэробных способностей организма дзюдоистов за счет специфического воздействия на сердце. Основное тренирующее воздействие его происходит не во время работы по заданию тренера-преподавателя, а в паузах между ускорениями, в интервалах отдыха. В это время показатели ЧСС у дзюдоистов снижаются, сила сокращений сердца возрастает, несмотря на прекращение работы, кислородный запрос остается на достаточно высоком уровне. Такой режим работы сердца приводит к увеличению степени его напряжений и силы сокращений, что способствует увеличению поперечника сердечной мышцы и «усилению» сердца. Интервалы между упражнениями заполняются для дзюдоистов активным отдыхом: ходьба, упражнения на расслабление мышц (потряхивание, самомассаж). Преимущество интервального метода — точная дозировка тренировочной нагрузки. Метод обеспечивает высокую плотность нагрузки и позволяет дзюдоистам быстрее, чем любой другой метод, и при безопасности перетренировки войти в состояние спортивной формы. Недостаток интервального метода — сравнительно монотонное чередование нагрузки, что отрицательно сказывается на психическом состоянии дзюдоистов (Шестаков В.Б., Ерегина С.В., 2008).

Круговой метод проведения занятий основан на методах строго регламентированного упражнения. В учебно-тренировочном процессе с дзюдоистами различного возраста этот метод реализуется по типу круговой тренировки. Занятие идет по условному кругу: устанавливается определенное количество упражнений (станций), которые дзюдоисты должны выполнять в конкретной последовательности, строго соблюдая величину нагрузки и интервалов отдыха. После кратковременного активного отдыха вновь повторяется весь «круг» упражнений. Упражнения располагаются в соответствии с символом круговой тренировки в определенной анатомической последовательности: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для нижних конечностей, упражнения для туловища и шеи. Дзюдоисты выполняют упражнения 8-10 станций. Материалом для круговой тренировки служат технически не сложные движения. Обычно они имеют ациклическую структуру, но им искусственно придается циклический характер путем серийных повторений. Простота движений позволяет дзюдоистам повторять их многократно и комплексно. Этот метод реализуется в следующих различных вариантах:

- По типу непрерывного длительного упражнения (преимущественная направленность — на развитие общей выносливости).
- По типу интервального упражнения с напряженными интервалами отдыха (основная направленность — на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости).
- По типу интервального упражнения с ординарным интервалом отдыха (эффективно воздействует на развитие силовых и скоростно-силовых способностей).

Основные термины, используемые тренерами-преподавателями при дозировке нагрузки в круговой тренировке, следующие:

а) подход — выполнение физического упражнения без перерыва дляотдыха;

б) повтор — выполнение нескольких подходов одного и того же движения;

в) серия — несколько повторов одного и того же физического упражнения или комплекса;

г) комплекс — объединение нескольких различных упражнений или серий;

д) круг — одноразовое выполнение комплекса упражнений на занятиях

способом круговой тренировки;

е) активная пауза — перерыв для отдыха, заполненный на 40 — 60 упражнениями на расслабление мышц, участвовавших в работе.

Применение различных методов в практике дзюдо, их выбор во многом определяются методической грамотностью тренера-преподавателя, решаемыми педагогическими задачами, индивидуальными особенностями дзюдоистов и соблюдением принципов тренировки (Шестаков В.Б., Ерегина С.В.).

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Анализ литературных источников по теме исследования. Изучению подвергались литературные источники, связанные с вопросами возрастной физиологии, особенностей подготовки спортсменов в современном дзюдо.

Методы тестирования физической подготовленности. Для тестирования физической подготовленности дзюдоистов группы начальной подготовки использовали контрольные тесты, рекомендованные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо для спортсменов этого возраста (табл. 2.1).

Таблица 2.1

Контрольные упражнения для тестирования физической подготовленности

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения, сек
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, см

Педагогический эксперимент. Проведен с мальчиками группы начальной подготовки ЧОУ ДЮСШ «Три океана» г. Курска с целью выявить эффективность программы тренировки по результатам анализа динамики их физической подготовленности.

Методы математической статистики. Полученный в эксперименте цифровой материал был обработан статистически с использованием t-критерия Стьюдента (Ю.Д.Железняк, П.К.Петров, 2008). Результаты рассматривали как достоверные, начиная со значения $p < 0,05$.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в секции дзюдо ЧОУ ДЮСШ «Три океана» г. Курска. В наших исследованиях принимали участие юные дзюдоисты 10-12 летнего возраста первого года обучения группы начальной подготовки в количестве 11 человек (мальчики). Занятия проходили по дополнительной предпрофессиональной программе по дзюдо.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации», Уставом ЧОУ ДЮСШ «Три океана», на основе следующих нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;

- приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. No1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- приказа Минспорта России от от 21 августа 2017 года N 767 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо».

Исследование проводилось с сентября 2017 года по май 2018 года.

Объем тренировочной нагрузки составлял 3 тренировки в неделю по 1,5 часа, общее количество тренировок в год 156, общее количество часов в год 260.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Особенности тренировочной программы начальной подготовки в секции дзюдо

Тренировочный процесс в ЧОУ ДЮСШ «Три океана» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (табл. 3.1.).

Таблица 3.1.

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки до года
1.	Теоретическая подготовка.	6
2.	Общая физическая подготовка.	124
3.	Специальная физическая подготовка.	60
4.	Технико-тактическая подготовка.	60
5.	Зачетные требования	4
6.	Медицинское обследование.	4
	Общее количество часов.	260

Соотношение объемов тренировочного процесса в секции дзюдо в ЧОУ ДЮСШ «Три океана» на этапе начальной подготовки представлено в табл. 3.2

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапе начальной подготовки по виду спорта "дзюдо"

Виды спортивной подготовки	ЭНП до года
Общая физическая подготовка, %	60
Специальная физическая подготовка, %	5
Техническая, тактическая подготовка, %	35

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации-борьбы дзюдо и овладение техникой.

Основные задачи:

- овладение знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития;
- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- формирование понятие физического и психического здоровья;
- развитие физические качества;
- освоение навыков и умения технико-тактических приемов;
- приобретение опыта соревновательной деятельности;
- приобретение устойчивый интерес к занятиям;
- приобретение определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;

3) недостаточный объем двигательных умений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки;
- 4) прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание;
- 6) скоростно-силовые упражнения;
- 7) школа техники дзюдо и изучения технико-тактических комплексов;
- 8) комплекс упражнений заданных на дом.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в дзюдо.

Овладевая техникой на данном этапе, процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме, способствует успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

Примерный план-график распределения учебных часов в группах начальной подготовки до 1 года обучения в ЧОУ ДЮСШ «Три океана» представлен в табл. 3.3.

Таблица 3.3

**Примерный план-график распределения учебных часов в группах
начальной подготовки до 1 года обучения.**

№	Разделы	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	1	-	1	-	1	1	1	-	-	1	-	-	6
2	Общая физическая	7	8	6	6	8	6	7	8	7	6	6	7	82
3	Специальная физическая	5	6	7	8	6	7	8	7	7	5	8	8	82
4	Технико-тактическая	5	8	7	8	7	7	6	7	7	6	8	6	82
5	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Инструкторская судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Зачетные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
8	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
	Всего	22	22	21	260									

Общая физическая подготовка

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств:

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с., сгибание рук в упоре лежа за 20с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800м; плавание - 25м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Специальная физическая подготовка

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития специальных физических качеств (табл. 3.4).

Упражнения для развития специальных физических качеств в группе
начальной подготовки

Физические качества	Упражнения
Силы:	выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
Быстроты:	проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
Выносливости	проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).
Гибкости:	проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.
Ловкости:	выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.

Таким образом, особенностями реализации программы начальной подготовки в дзюдо являются: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта "дзюдо"; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

3.2. Анализ показателей физической подготовленности дзюдоистов группы начальной подготовки за период исследования

Физическую подготовленность дзюдоистов группы начальной подготовки тестировали в начале и в конце исследования. Результаты тестирования представлены в табл. 3.5.

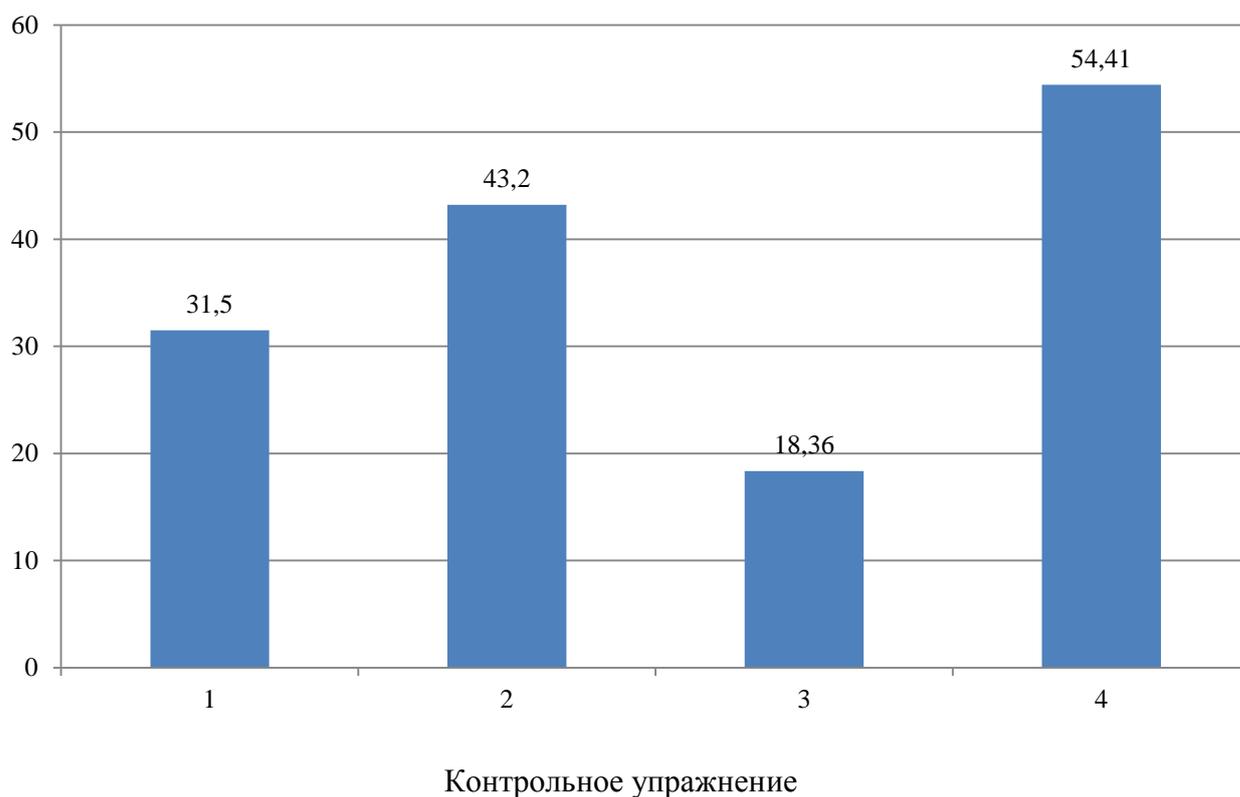
Таблица 3.5.

Показатели физической подготовленности дзюдоистов группы начальной подготовки ($M \pm m$)

№ п.п.	Контрольные упражнения	В начале тренировочного цикла	В конце тренировочного цикла	Разница, %	t	p
1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения, сек	13,00±0,60	18,91±0,40	31,50	8,21	<0,05
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	6,45±0,30	11,36±0,30	43,20	11,6	<0,05
3.	Прыжок в длину с места, см	95,82±0,80	117,36±0,90	18,36	17,94	<0,05
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, см	2,82±0,40	6,18±0,40	54,41	5,96	<0,05

Как видно из табл. 3.5, за период проведения исследования показатели физической подготовленности юных дзюдоистов существенно возросли. При этом прирост по всем контрольным упражнениям оказался статистически достоверным ($p < 0,05$).

Прирост результатов выполнения контрольных упражнений за период проведения исследований в процентах представлен на рис. 3.1.



1. Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения, сек
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз
3. Прыжок в длину с места, см
4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, см

Рис. 3.1. Прирост результатов тестирования физической подготовленности дзюдоистов группы начальной подготовки за период исследования, %

Из рисунка видно, что в контрольном упражнении 1, характеризующем координационные способности юных дзюдоистов, результат возрос на 31 %. В контрольном упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», характеризующем силовую выносливость, результат возрос на 43,2 %. В контрольном упражнении «Прыжок в длину с места», характеризующем скоростно-силовые способности, результат повысился на 18,36 %. Наибольшим прирост оказался в тесте «Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу», характеризующем гибкость – на 54,41%.

Таким образом, программа начальной подготовки дзюдоистов в ДЮСШ является эффективной для повышения показателей физической подготовленности.

ВЫВОДЫ

1. По данным научно-методической литературы занятия борьбой дзюдо являются одним из средств укрепления здоровья и развития функциональных систем организма. Рациональное построение тренировочного процесса приводит к оптимизации процесса адаптации функциональных систем организма юных дзюдоистов к повышенным физическим нагрузкам и повышению физической подготовленности.

2. Особенности реализации программы начальной подготовки в дзюдо являются: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта "дзюдо"; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

3. Программа начальной подготовки дзюдоистов в ДЮСШ является эффективной для повышения показателей физической подготовленности. За период проведения исследования показатели физической подготовленности юных дзюдоистов существенно возросли. При этом прирост по всем контрольным упражнениям оказался статистически достоверным ($p < 0,05$):

- В контрольном упражнении 1, характеризующем координационные способности юных дзюдоистов, результат возрос на 31 %.
- В контрольном упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», характеризующем силовую выносливость, результат возрос на 43,2 %.
- В контрольном упражнении «Прыжок в длину с места», характеризующем скоростно-силовые способности, результат повысился на 18,36 %.
- Наибольшим прирост оказался в тесте «Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу», характеризующем гибкость – на 54,41%.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сажин А.В. Дзюдо для начинающих[Текст]/ А.В. Сажин. - Москва: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2010. - 254 с.
2. Приказ Минспорта России от 21 августа 2017 года N 767 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо"[Текст].
3. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы[Текст]. – Москва: Наука, 1980. - 196 с.
4. Безруких М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка)[Текст]: Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям: 030900 "Дошкольная педагогика и психология", 031100 "Педагогика и методика дошкольного образования" / Безруких М.М., Сонькин В.Д.; Рец.: А.С. Батуев, И.А. Корниенко; УМО вузов России по педагогическому образованию. - М.: Академия, 2003 - 416 с.
5. Биохимия мышечной деятельности[Текст] : учеб.для студентов вузов физ. воспитания и спорта / Волков Н.И. [и др.]. - Киев: Олимп, лит., 2000. - 503 с.
6. Дахновский В.С. Обучение и тренировка дзюдоистов [Текст]/ Дахновский Валентин Семенович, Рукавицын Борис Николаевич. - Минск: Полымя, 1989.-192 с.
7. Дзюдо[Текст] : базовая технико-такт. подгот. для начинающих : учеб.пособие для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования : доп. М-вом образования РФ / Коллектив авт. по общ. ред. д-ра пед. наук, проф. Ю.А. Шулики, д-ра пед. наук, проф. Я.К. Коблева. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 237 с.
8. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006. – 212 с.

9. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология[Текст]: Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности № 2106 "Биология" / Ермолаев Ю.А.; Рецензенты: Каф.анатомии и физиологии человека и животных МОПИ; В.А. Шестаков; М-во просвещения СССР. - М.: Высшая школа, 1985 - 384 с.
- 10.Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология[Текст]: Учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры / Ермолаев Ю.А.; Гос. комитет РФ по физической культуре, спорту и туризму. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 - 443 с.
- 11.Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте[Текст]: Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 "Физическая культура" / Железняк Ю.Д., Петров П.К.; Рец.: В.Г. Никитушкин, И.В. Роберт; УМО вузов России по педагогическому образованию. - М.: Академия, 2008 - 262 с.
- 12.Коблев Я.К. Борьба дзюдо [Текст]/ Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В.М. -М.:ФиС, 1987.-160 с.
- 13.Куинджи Н.Н. Валеология[Текст]: Пути формирования здоровья школьников : Методическое пособие / Куинджи Н.Н.. - М.: Аспект Пресс, 2001 -139 с.
- 14.Куликов Л.М.Спортивная тренировка: управление, системность, адаптация, здоровье/Л.М.Куликов, В.В.Рыбаков, Е.А. Великая //Теория и практика физической культуры. -1997. - № 7. - С.26-30.
- 15.Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации [Текст]/ Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков СЕ. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 160 с.
- 16.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовкиспортсменов[Текст]: Учебное пособие / Матвеев Л.П.. - Киев: Олимпийскаялитература, 1999 - 320 с. 15.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Общие основы теориии методики физ.

- воспитания; теоретико-метод. аспекты спорта и проф.-прикладных форм физ. культуры: Учебник / Матвеев Л.П.. - М.: Физкультура и спорт, 1991 - 542 с.
17. Меркулова Р.А., Хрущев С.В., Хельбин В.Н. Возрастная кардиогемодинамика у спортсменов [Текст]. М.: Медицина, 1989. - 112 с.
18. Никитюк Б.А., Гладышева А.А. Анатомия и спортивная морфология. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 174 с.
19. Ого М. Дзюдо : Основы. Методика [Текст]/ Ого М. - Ростов н/Д: Феникс, 1998. - 203 с.
20. Озолин П.П. Адаптация сосудистой системы к спортивным нагрузкам [Текст]. - 2-е издание, переработанное и дополненное. - Рига: Зинатне, 1984. - 134 с.
21. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо [Текст]: Учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов / Пархомович Г.П. - Пермь: Урал Пресс, 1993. - 303 с.
22. Пашинцев В.Г. Биологическая модель функциональной подготовки дзюдоистов [Текст] : физиолог, механизмы адапт. при развитии функцион. работоспособности : [моногр.] / В.Г. Пашинцев. - М.: Сов. спорт, 2007. - 207 с.
23. Письменский И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов [Текст]/ И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 328 с.
24. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст]: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / Платонов В.Н.; М-во Украины по делам молодежи и спорта. - Киев: Олимпийская литература, 1997 - 584 с.
25. Путин В. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным [Текст]/ Путин Владимир, Шестаков Василий, Левицкий Алексей. - М.: Олма-пресс, 2002. - 159 с.

- 26.Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта[Текст]. — Москва:Владос, 2002. - 604 с.
- 27.Сологуб Е.Б. Общие физиологические закономерности роста и развитияорганизма человека[Текст]: Учебное пособие/Под ред. А.С. Солодкова, СПб.:ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998, - с. 7-17. 27.Солодков А.С, Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная.Возрастная: Учебник. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.-520с.
- 28.Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков[Текст]. - М.:Медицина, - 1991. - 272 с.
- 29.Тихвинский СБ., Хрущев СВ. Детская спортивная медицина [Текст]/ Под ред.С.Б. Тихвинского, СВ. Хрущева. - Руководство для врачей. -2-е издание, переработанное и дополненное. - М.: Медицина. - 1991. - 560 с.
- 30.Туманян Г.С. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности[Текст]: Учебное пособие. Ч. 2, кн. 4. Тренировочная деятельность / Туманян Г.С, Гожин В.В.; Рец.: Д.А. Тышлер, В.В. Ким; Гос. комитет РФ по физической культуре, спорту и туризму., Рекомендовано Олимпийским комитетом России, федерациями спортивных единоборств. - М.: Советский спорт, 2000 - 48 с.
- 31.Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности[Текст]. - Москва: «Физкультура и спорт», 1991. - 224 с.
- 32.Хрипкова А.Г.Возрастная физиология и школьная гигиена[Текст]: Учебное пособие для студентов пед. ин-тов / Хрипкова А.Г., Антропова М.В.; Рец.: Каф.анатомии и физиологии Ярославского пед. ин-та, Р.А. Шабунин; Гос. комитет СССР по народному образованию. - М.: Просвещение, 1990 - 319 с.
- 33.Хрущев СВ. Тренеру о юном спортсмене [Текст]/ Хрущев СВ., Круглый М.М. ;Рец.: Р.Д. Дибнер, И.И. Бахрар. - М.: Физкультура и спорт, 1982 - 160 с.

- 34.Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо[Текст]: Учеб.-метод. пособие. -М: ОЛМА Медиа Групп, 2008. - 216 с.