

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Северо-Кавказский федеральный университет»

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Выпускная квалификационная работа на тему:

# Развитие силовых способностей у юных борцов дзюдо с использованием игр силового характера

Направление 49.03.01 – Физическая культура  
Профиль «Спортивная тренировка»

**Выполнил:** студент группы ФЗК-б-з-161  
Халгатын Вилли  
Кристоевич

**Научный руководитель:** доцент кафедры ТиМФКиС,  
канд. пед. наук Труфанова Татьяна  
Б

## ***Актуальность исследования:***

определяется необходимостью совершенствования структуры учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки борцов дзюдо

## ***Гипотеза исследования:***

если в учебно-тренировочном процессе спортсменов 6–8 лет, специализирующихся в борьбе дзюдо использовать экспериментальную методику силовой подготовки, основанную на игровом методе, то это позволит значительно повысить показатели их силовых способностей

**Цель исследования** – теоретическое и практическое обоснование методики развития силовых способностей с использованием игр силового характера у юных борцов дзюдо

**Объект исследования:** тренировочный процесс юных спортсменов, специализирующихся в борьбе дзюдо

**Предмет исследования:** методика развития силовых способностей у юных спортсменов, специализирующихся в дзюдо на этапе начальной подготовки с использованием игр силового характера

# ***Задачи исследования:***

- Осуществить анализ материалов литературных источников по теме исследования
- Рассмотреть характеристики видов проявления силовых способностей, их особенности, факторы, средства и методы развития силовых способностей у юных дзюдоистов
- Внедрить в учебно-тренировочный процесс юных борцов дзюдо методику по развитию силовых способностей с использованием игр силового характера
- Выявить эффективность экспериментальной методики
- Разработать практические рекомендации по развитию силовых способностей у юных дзюдоистов

# ***Методы исследования:***

- Метод теоретического анализа и обобщения данных специализированной, научно-методической литературы
- Метод тестирования
- Опрос
- Педагогический эксперимент
- Метод математической и статистической обработки данных

# *Первый этап (сентябрь 2020 г.)*

- ✓ Сбор предварительной информации о состоянии проблемы
- ✓ Анализ и обобщение литературных источников
- ✓ Опрос, определение контрольных тестов и разработка экспериментальной методики

**Опрос** – метод сбора первичной информации, (живая обратная связь), целью которого является получение сведений об объективных и субъективных фактах со слов, опрашиваемых

***Опрос подразделялся на разделы:***

- 1) демографические вопросы: тренерский стаж, спортивная и тренерская квалификация
- 2) Вопросы оценки имеющихся в практике методик начального обучения
- 3) вопросы целесообразности использования в учебно-тренировочном процессе игрового метода для развития силовых способностей юных дзюдоистов
- 4) приоритетные виды деятельности и упражнения в учебно-тренировочном процессе

# Контрольные тесты:

- ✓ *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа* – тест используется для определения силовых способностей рук и плечевого пояса
- ✓ *Вис углом на перекладине («уголок»)* – тест используется для определения силы мышц брюшного пресса
- ✓ *Вис на согнутых руках* – тест используется для определения силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса
- ✓ *Прыжок в длину с места* – тест используется для определения «взрывной» силы
- ✓ *Поднимание туловища из положения лежа* – тест используется для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины



## **Второй этап (сентябрь – декабрь 2020 г.)**

### **✓ Педагогический эксперимент**

Исследование проводилось на базе ГБУ СК «Центр олимпийской подготовки дзюдо»,

г. Ставрополь

Экспериментальная группа – 10 борцов

Контрольная группа – 10 борцов

Учебно-тренировочные занятия – 3 раза в неделю по 90 мин.

### ***Развитие силовых способностей по тренировочным дням в экспериментальной группе***

Первый день – развитие скоростно-силовых способностей и силовой ловкости: «Вызов номеров», «Волки и овцы», «Выбивалы», «Сильный бросок», «Эстафета с мячом», «Охотники и утки», «Эстафета с набивным мячом»

Второй день – на проявление собственно силовых способностей: «Борьба в квадратах», «Бросок на результат», «Перетягивание»

Третий день – развитие силовой выносливости:

## **Особенности игрового метода:**

- игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков;
- наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;
- широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у ребенка самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и др. ценных личностных качеств;
- соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства формирует у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т. д.;
- присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у детей устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

## *Третий этап (декабрь 2020 г.)*

- ✓ Обработка и анализ результатов эксперимента
- ✓ Выводы
- ✓ Разработка практических рекомендаций

## Результаты предварительного тестирования в контрольной и экспериментальной группах

Контрольные испытания	Показатели		
	Экспериментальная группа $X \pm m$	Контрольная группа $X \pm m$	P
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7,90±0,13	8,00±0,13	≥0,05
Поднимание туловища из положения лежа в течение 30 с, раз	13,0±0,10	12,14±0,26	≥0,05
Прыжок в длину с места, см	132,78±0,96	130,78±1,28	≥0,05
Вис на перекладине руки согнуты в локтевых суставах, с	4,06±0,13	4,27±0,10	≥0,05
Вис углом на перекладине, с	2,77±0,10	2,74±0,09	≥0,05

## Результаты повторного тестирования в контрольной и экспериментальной группах

Контрольные испытания	Показатели		
	Экспериментальная группа $X \pm m$	Контрольная группа $X \pm m$	P
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	9,10±0,13	8,20±0,06	≤0,05
Поднимание туловища из положения лежа в течение 30 с, раз	14,14±0,13	12,71±0,19	≤0,05
Прыжок в длину с места, см	140,33±0,51	133,22±0,77	≤0,05
Вис на перекладине руки согнуты в локтевых суставах, с	5,00±0,12	4,36±0,06	≤0,05
Вис углом на перекладине, с	4,11±0,06	3,08±0,04	≤0,05

# ✓ Обработка и анализ результатов эксперимента

## Прирост показателей результатов тестирования в контрольной и экспериментальной группах (%)

Группа	До эксперимента $X \pm m$	P	После эксперимента $X \pm m$	P	Прирост %
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа					
Экспериментальная	7,90±0,13	≥0,05	9,10±0,13	≤0,05	12,6 %
Контрольная	8,00±0,13	≥0,05	8,20±0,06	≤0,05	7,7 %
Поднимание туловища из положения лежа в течение 30 с					
Экспериментальная	13,0±0,10	≥0,05	14,14±0,13	≤0,05	8,1 %
Контрольная	12,14±0,26	≥0,05	12,71±0,19	≤0,05	4,5 %
Прыжок в длину с места					
Экспериментальная	132,78±0,96	≥0,05	140,33±0,51	≤0,05	5,4 %
Контрольная	130,78±1,28	≥0,05	133,22±0,77	≤0,05	1,8 %
Вис на перекладине руки согнуты в локтевых суставах					
Экспериментальная	4,06±0,13	≥0,05	5,00±0,12	≤0,05	18,8 %
Контрольная	4,27±0,10	≥0,05	4,36±0,06	≤0,05	2,1 %
Вис углом на перекладине					
Экспериментальная	2,77±0,10	≥0,05	4,11±0,06	≤0,05	32,6 %
Контрольная	2,74±0,09	≥0,05	3,08±0,04	≤0,05	11 %

# ✓ Выводы

1. В результате литературного обзора по вопросу развития силовых способностей юных борцов дзюдо было выявлено, что возраст 6–8 лет является значимым для работы в этом направлении. Создание научно обоснованной системы силовой подготовки юных борцов дзюдо является решающим фактором повышения общего уровня и их специальной физической подготовленности в избранном виде спорта. Развивать силовые способности у юных борцов дзюдо целесообразно с использованием игр силового характера. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную физическую подготовку юных спортсменов. Достоинство игрового метода заключается в том, что создается возможность для комплексного совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в противоборстве.
2. Исследования подтвердили целесообразность экспериментальной методики развития силовых способностей у юных борцов дзюдо, основанной на использовании игрового метода. В результате анализа полученных данных мы можем заключить, что в обеих группах показатели силы увеличились. Наибольший прирост наблюдается в экспериментальной группе по всем измеряемым тестовым заданиям. Между показателями в начале и в конце педагогического эксперимента регистрируется статистически значимое улучшение ( $p \leq 0,05$ ) во всех контрольных испытаниях. Это свидетельствует о том, что уровень показателей исследуемого физического качества за период эксперимента имеет существенное улучшение, которое подтверждает процентный прирост. Наглядное доказательство тому, результаты специальных тестов на силу: «вис на перекладине руки согнуты в локтевых суставах», прирост составил 18,8 % (в контрольной всего 2,1 %) и самое достоверное различие наблюдалось в тесте «вис углом на перекладине: в экспериментальной прирост составил 32,6 %, в контрольной 4,5 %.
3. Результаты нашего исследования показали, что в теории и методике спортивной тренировки недостаточно внимания уделяется основам развития силовых способностей юных борцов дзюдо. В связи с этим, были разработаны практические рекомендации для тренерско-преподавательского состава по развитию силовых способностей у юных борцов дзюдо на начальном этапе подготовки.

# ✓ *Практические рекомендации*

1. С целью развития силовых способностей спортсменов 6–8 лет, специализирующихся в дзюдо, целесообразно в тренировочный процесс включить упражнения игрового характера, способствующие развитию необходимых в данном виде спорта качеств. Подвижные игры должны быть направлены на развитие общефизических, в том числе и силовых способностей.
2. В рамках каждого тренировочного занятия необходимо решать задачи развития всех групп мышц. Подвижные игры стоит включать в основной или заключительной части занятия (за 20 мин. до конца занятия).
3. Средства и методы развития силовых способностей должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки юных дзюдоистов, постоянно повторяться и совершенствоваться.
4. При выборе игр для дзюдоистов начальной подготовки, нужно помнить, что их организм не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются, но довольно быстро и восстанавливаются. Поэтому игры должны быть не слишком длительными и обязательно с паузами на отдых.
5. Для определения развития силовых способностей юных дзюдоистов следует проводить тестирование в начале и в конце учебного года.
6. Для выявления динамики развития силовых способностей юных дзюдоистов в течение учебного года целесообразно использовать следующие контрольные испытания: прыжки через скакалку; подтягивания; отжимания на параллельных брусьях, от пола или от скамейки; поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями; висы на согнутых и полусогнутых руках; подъем порыворотом из высокой порыворотки; прыжок в длину с моста с двух ног; поднимание и опускание

Благодарю за  
внимание!

