

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Педагогическая и тренерская деятельность

(направленность (профиль)/ специализация)

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: «Совершенствование физической подготовленности у юных дзюдоистов средствами групповых и индивидуальных тренировок»

Обучающийся

А.И. Назаров

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент, И.В. Лазунина

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2023

## **Аннотация**

на бакалаврскую работу Назарова Александра Игоревича  
на тему: «Совершенствование физической подготовленности у юных  
дзюдоистов средствами групповых и индивидуальных тренировок»

Под индивидуализацией в теории и методике спортивной тренировки понимается использование всех элементов (средств, методов, принципов), которые правильно учитывают индивидуальные особенности занимающихся, обеспечивают индивидуальный подход к ним, создавая тем самым благоприятные условия для развития их физических качеств.

Стандартный подход к физическому воспитанию, использование необоснованных нагрузок, превышающих физиологические возможности организма, может снизить эффективность педагогического процесса и нанести вред здоровью ребенка.

Цель исследования: повышение уровня физической подготовленности у юных дзюдоистов 14-15 лет средствами групповых и индивидуальных тренировок.

Под индивидуализацией тренировки понимается возможность, обеспечивающая подбор наиболее целесообразных средств обучения спортивным упражнениям, устранение ошибок и нежелательных явлений, выбор оптимальной интенсивности нагрузки и периодов отдыха в ходе тренировочного процесса. Тренер должны уметь разрабатывать и внедрять методику обучения, применять эффективные средства и методические приемы тренировки, оказывающие положительное влияние на конкретных спортсменов, чтобы и спортсмены, и тренер были успешны.

Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 5 таблиц, 11 рисунков, 20 источников используемой литературы. Текст работы изложен на 42 страницах.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты совершенствования физической подготовленности у юных дзюдоистов средствами групповых и индивидуальных тренировок.....	6
1.1 Особенности организации тренировочного процесса у юных дзюдоистов.....	6
1.2 Использование групповых и индивидуальных форм занятий в тренировочном процессе у юных дзюдоистов.....	9
1.3 Эффективность использования соревновательного метода в учебно-тренировочном процессе у юных дзюдоистов.....	14
Глава 2 Методы и организация исследования.....	20
2.1 Методы исследования.....	20
2.2 Организация исследования .....	23
Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение...	24
3.1 Особенности применения средств групповых и индивидуальных тренировок в учебно-тренировочном процессе у юных дзюдоистов.....	24
3.2 Оценка физической подготовленности у юных дзюдоистов в ходе педагогического эксперимента.....	29
Заключение.....	38
Список используемой литературы.....	40

## Введение

Тренировочный процесс у юных дзюдоистов направлен на достижение всесторонней физической подготовленности, увеличение умений и навыков выполнения технических действий и приобретения соревновательного опыта.

Спортивная тренировка - это система средств, методов и методических приемов, направленных на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивного совершенствования юных дзюдоистов. Весь учебно-тренировочный процесс в данном виде единоборства проходит в тесном взаимодействии с партнёром - отработка бросков, изучение акробатических упражнений (один выполняет упражнение, другой страхует), выполнение упражнений в парах, поэтому важно грамотно и рационально выстраивать учебно-тренировочный процесс с юными дзюдоистами.

Теоретической базой исследования стал анализ научно-исследовательской литературы, следующих авторов:

- основы теории и методики спортивной тренировки Дисько Е. Н. [1], Ключникова А. Н. [7];
- научные принципы подготовки спортсменов в системе ценностей восточных единоборств Сафощин А.В. [15], Филатова Е.М. [18].

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс у юных дзюдоистов 14-15 лет.

Предмет исследования: совершенствование физической подготовленности у юных дзюдоистов 14-15 лет средствами групповых и индивидуальных тренировок.

Цель исследования: повышение уровня физической подготовленности у юных дзюдоистов 14-15 лет, применяя в учебно-тренировочном процессе групповые и индивидуальные тренировки.

Гипотеза исследования. Мы предполагали, что, используя средства групповых и индивидуальных тренировок у юных дзюдоистов 14-15 лет в ходе

учебно-тренировочного процесса мы улучшим их физическую подготовленность.

Задачи исследования:

- определить физическую подготовленность у юных дзюдоистов 14-15 лет до педагогического эксперимента;
- разработать и внедрить средства групповых и индивидуальных тренировок юных дзюдоистов 14-15 лет в МБУ СШОР № 13 «Волгарь» г.о. Тольятти;
- оценить физическую подготовленность у юных дзюдоистов 14-15 лет после педагогического эксперимента.

Для решения поставленных задач мы использовали традиционные методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольные испытания (тесты), методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводили на базе на базе МБУ СШОР № 13 «Волгарь» г.о. Тольятти.

Научная новизна заключается в разработке и экспериментальном обосновании применении средств групповых и индивидуальных тренировок в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов 14-15 лет.

Практическая значимость определяется возможностью внедрения в учебно-тренировочный процесс МБУ СШОР № 13 «Волгарь» г.о. Тольятти средств групповых и индивидуальных тренировок юных дзюдоистов 14-15 лет.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 5 таблиц, 11 рисунков, 20 источников используемой литературы. Текст работы изложен на 42 страницах.

# **Глава 1 Теоретические аспекты совершенствования физической подготовленности у юных дзюдоистов средствами групповых и индивидуальных тренировок**

## **1.1 Особенности организации тренировочного процесса у юных дзюдоистов**

Борьба - один из самых древних видов физических упражнений человека. Она популярна среди народов многих стран, являясь прекрасным средством физической подготовки. Об этом повествуют многочисленные легенды, произведения искусства и литературные памятники разных исторических эпох. В соревнованиях по борьбе отражаются национальные обычаи, особенности культуры, условия и образ жизни людей. Наибольшее распространение и международное признание приобрели виды борьбы: классическая, вольная, дзюдо и самбо.

Еганов А. В. отмечает: «Важной чертой поединка борцов является умение вывести соперника из равновесия и способность сохранить устойчивость при самых разнообразных положениях тела и неожиданных динамических ситуациях. Это ценнейшее качество воспитывается не только в ходе поединка, но и при помощи специальных упражнений, акробатики и игр. Занятия борьбой благоприятно сказываются на здоровье, укрепляют двигательный аппарат, развивают основные функции организма. Некоторые технические действия довольно сложны по своей структуре, выполняются при необычных положениях тела и требуют высокой слаженности и координации движений, способности ориентироваться и принимать нужные решения в неожиданных и сложных динамических ситуациях» [2].

Сафошин А.В. пишет: «Борьба дзюдо - разновидность борьбы в одежде, но босиком. Соперники борются в специальных- халатах с поясом, холщовых брюках ниже колен. Место борьбы - специальный ковер «татами».

Применяются захваты руками за пояс, брюки и любую часть халата выше пояса. Разрешаются действия ногами, а также захваты руками ноги. Для победы необходимо бросить противника на спину или удержать его на спине в течение 30 с, принудить к сдаче в результате применения болевого приема на руку или удушающего действия. Победа присуждается и за лучшие технические действия. Продолжительность схватки от 5 до 7 мин» [14].

На рисунке 1 представлены основные захваты в борьбе дзюдо.

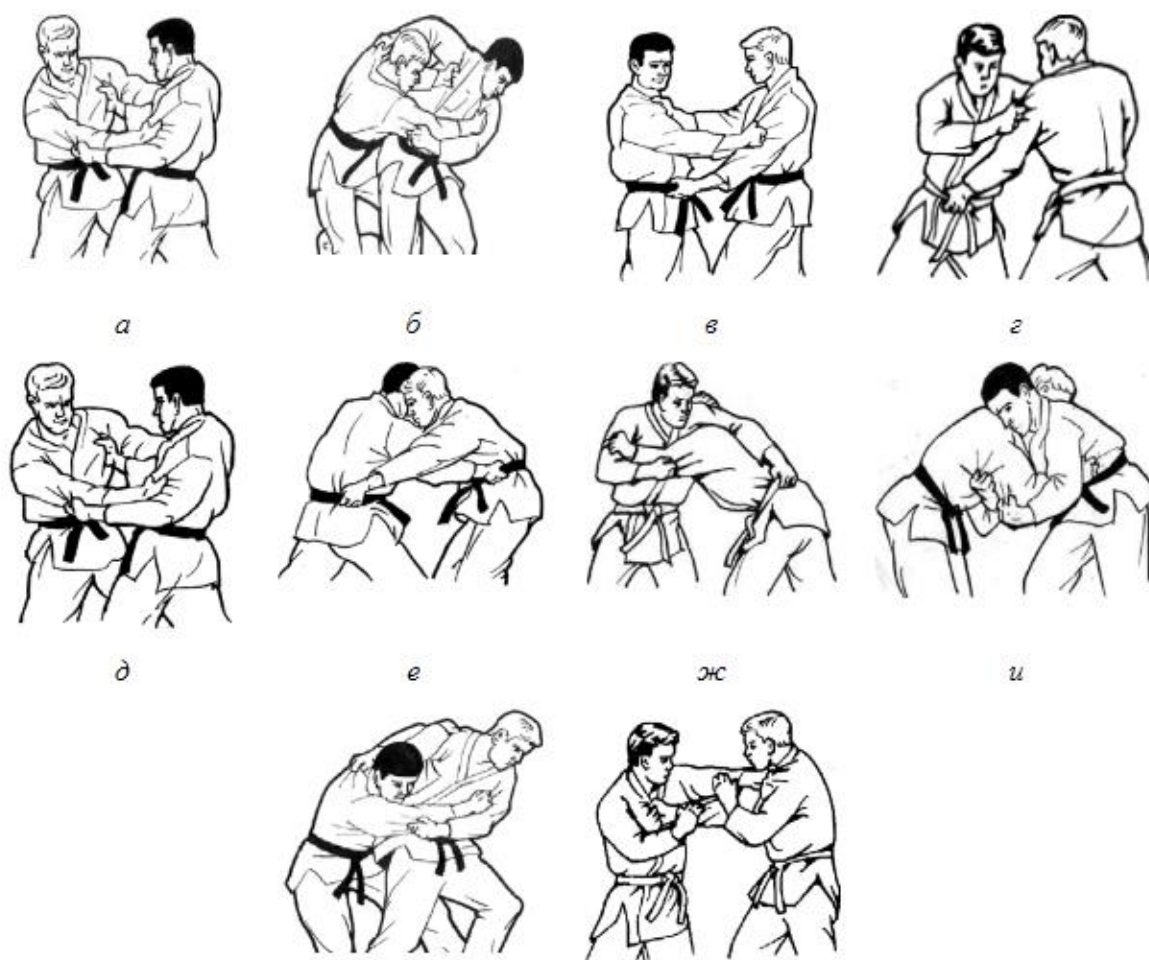


Рисунок 1 – Основные захваты в дзюдо

В современных борцовских залах тренировки и соревнования проводятся на специальных коврах диаметром 8 или 9 м. Рабочая площадь ковра имеет диаметр 7 м, граница ее обозначается четкой линией шириной 10

см. Рабочая площадь ковра окантована полосой красного цвета шириной 1 м. Эта полоса называется зоной пассивности.

Иванченко Е. И. обращает внимание, что в начале тренировочного занятия необходимо провести разминку, основная задача разминки на занятиях - подготовка организма к предстоящей физической нагрузке. Посредством общеразвивающих упражнений достигается усиление деятельности кровообращения, дыхания, потоотделения [6].

Кроме общеразвивающих, используются специальные упражнения (на борцовском мосту, борьбе в партере и стойке с неполным сопротивлением, простые виды единоборств и т. д.) с целью разогрева всех мышц и мышечных групп. Содержание разминки и дозировка упражнений зависят от предстоящей задачи, индивидуальных особенностей, возраста и физической подготовленности борца.

Упражнения для разминки подбираются с чередованием нагрузки. Например, в первом упражнении нагрузка дается для мышц рук, в последующих упражнениях - для мышц ног, а затем - для мышц туловища. После упражнений для мышц-сгибателей следуют упражнения для мышц-разгибателей. Для общей разминки рекомендуется следующая последовательность действий: ходьба и бег с изменением темпа, разнообразными положениями рук, прыжки на месте и в движении, различные упражнения - гимнастические общеразвивающие на увеличение подвижности в суставах, быстроту и силу, акробатические - для укрепления мышц шеи и на равновесие. Эти упражнения, кроме воздействия на все системы организма и подготовки его к предстоящей работе, способствуют развитию силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации движений. Тренер со временем готовит занимающихся самостоятельно проводить разминку. Вначале ученики дают команды на отдельные действия (повороты, переход с шага на бег, остановка группы и т. д.), а затем проводят одно-два упражнения. Как только тренер убедится, что ученики могут самостоятельно провести разминку.



Лазарев А.Г. отмечает, что на первых занятиях по борьбе занимающимся сообщаются правила поведения. Перед занятием тренер проверяет, нет ли щелей в местах соединений отдельных частей ковра, нет ли на покрышке и под ней посторонних жестких или острых предметов, хорошо ли натянута покрышка. Перед началом тренер продумывает и помечает в плане занятия, кому из детей нужна его помощь [9].

Для успешного усвоения программы по борьбе немаловажное значение приобретают упражнения для развития гибкости или подвижности в суставах. Это качество позволяет быстрее освоить технические действия, создает предпосылки для проявления других физических качеств и способствует предотвращению травм. В старшем школьном возрасте подвижность в суставах может ухудшиться, если не выполнять в достаточно большом объеме специальных упражнений на гибкость. Для устранения этого явления на каждом занятии по борьбе занимающиеся выполняют упражнения с максимальной амплитудой. Упражнения на развитие ловкости и координации выполняются в неожиданных и быстро меняющихся условиях. Тренер создает условия для охраны и укрепления здоровья спортсменов, обеспечивает спортсменам необходимые условия для тренировок, а также содействуют в достижении высоких спортивных результатов.

## **1.2 Использование групповых и индивидуальных форм занятий в тренировочном процессе у юных дзюдоистов**

Зотова Ф.Р. обращает внимание: «Эффективность тренировочных занятий в большой степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить необходимую плотность занятий, выбор оптимальной дозировки выполняемых упражнений, действенный контроль, учет индивидуальных особенностей спортсмена и т.п. В зависимости от конкретных задач и содержания тренировочного занятия, подготовленности и

индивидуальных особенностей занимающихся, этапа подготовки и ряда других обстоятельств, предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочного занятия.

При индивидуальной форме занятий спортсмены получают задание и выполняют самостоятельно. В числе преимуществ этой формы занятий следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности и творческого подхода при решении поставленных задач, настойчивости и уверенности в своих силах, возможность проводить занятия в условиях дефицита времени и в зависимости от складывающихся условий.

При групповой форме имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата при проведении занятий, взаимопомощи при выполнении отдельных упражнений. Однако эта форма проведения занятий затрудняет контроль за качеством выполнения заданий» [5].

Маслова И. Н. пишет: «Общая физическая подготовка (ОФП) не относится к числу специфических в избранном виде спорта и направлена на разностороннее развитие физических способностей, однако обуславливает успех спортивной деятельности. ОФП спортсмена имеет высокую значимость, особенно на начальных этапах спортивной подготовки в различных видах спорта. Она должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма применительно к широкому кругу упражнений, разносторонне стимулировать развитие у спортсменов выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей, систематически обогащать фонд двигательных умений и навыков. ОФП строится с использованием закономерностей положительного переноса и по возможности нивелировать отрицательный перенос тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на действия, выполняемые в соревновательных условиях.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике дзюдо, и ориентирована на

максимально возможную степень развития данных способностей. Занятия дзюдо требуют развития практически всех физических качеств, прежде всего, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, а также выносливости, основанной на возможности анаэробного-аэробного использования энергетических ресурсов мышечного сокращения, позволяющих поддерживать необходимый уровень силовых, координационных и других способностей на протяжении всего трех-пятиминутного поединка и соревнования при условии проведения четырех и более схваток за один день» [11].

Закиров Р. М. отмечает: «Для воспитания ответственного подхода и повышения интереса к тренировкам важно ярко и доступно доводить до обучаемых цель каждой тренировки, каждого приема и упражнения, и их значение. В ходе обучения надлежит переходить от простых упражнений и к более сложным. В ходе показа приема следует обратить внимание на исходное положение рук и ног, на мобилизацию мышц, дающих результат в основной фазе. После необходимо перейти к освоению отдельных элементов, добиться правильного выполнения, затем выполнить еще 5-6 повторений для закрепления навыка. Следовательно, в ходе занятий осваивается каждый элемент раздельно, затем целиком прием. Подобное чередование методов обучения способствует качественному усвоению разучиваемого двигательного задания. Для формирования углубленных понятий о технике движения и более широкого изучения двигательного действия применяются различные наглядные и словесные методы. К наиболее распространенным словесным методам относятся описание приема, инструктирование обучаемых, рассказ, замечания, указания либо реплики в течение проведения приема, команды и другие. Помимо живого примера и демонстрации необходимо прибегать к показу наглядных схем, рисунков и видеозаписей. Кроме деления по форме проведения, занятия дзюдо можно характеризовать

по количественному составу. Различают индивидуальные, групповые и индивидуально-групповые» [3].

Лисовол В.В. пишет: «Индивидуальная физическая тренировка (далее в последнее время приобретает все большую популярность. Индивидуальную физическую тренировку не следует отождествлять с самостоятельным способом выполнения физических упражнений по заданиям руководителя физической подготовки во время учебных занятий. Главной особенностью индивидуальной физической тренировки является то, что ее планирование, организация и управление полностью зависят от самого занимающегося. Это обязывает к расширению знаний занимающихся детей в области методики физической тренировки, методов самоконтроля за функциональным состоянием организма, физиологии, психологии и гигиены физических упражнений.

Преподаватели должны оказывать помощь в расширении методических навыков, формировании умения выбирать наиболее целесообразные упражнения и способности сочетать интенсивность тренировочного процесса с динамикой профессиональных нагрузок, обучать методам проведения самоконтроля за функциональным состоянием организма.

Перед индивидуальной физической тренировкой ставятся задачи по развитию физических качеств и прикладных двигательных навыков, которые не требуют при выполнении упражнения участия партнера или обеспечения обязательной страховки и оказания помощи» [10].

Шаров Д.С. выделяет: «На успешность обучения дзюдоистов техническим действиям влияют индивидуальные показатели обучаемости: скорость и качество усвоения знаний, умений и навыков в процессе спортивной подготовки.

Обучаемость у дзюдоистов определяется двумя группами факторов. К 1-й группе относятся внешние факторы – сложность изучаемого технического действия, эффективность применяемой методики обучения. 2-я группа

охватывает внутренние факторы, преимущественно зависящие от юных дзюдоистов, - двигательная одаренность, возрастные и половые особенности, двигательный опыт, активность изучения техники. Борцы в схватке применяют действия, вынуждающие своевременно отвечать на них соответствующими защитами и контрприемами без особой психической нагрузки. Поэтому игровой метод широко используют в борьбе как средство тренировки специальных качеств, общего разностороннего физического развития и как средство переключения на другую форму тренировочной работы. Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки. Пример игровой тренировки может служить эстафета, перетягивание каната, борьба по заданию с применением дополнительного инвентаря. Одна из основных задач тренера-преподавателя построить тренировочный процесс таким образом, чтобы заинтересовать юных дзюдоистов и мотивировать развивать себя как личность» [20].

Матвеева Н.А. пишет: «Круговая тренировка является одной из эффективных организационно-методических форм применения физических упражнений. Она получила свое наименование ввиду того, что все упражнения выполняются занимающимися как бы по кругу. Предполагается применять два принципа изменения тренировочной нагрузки в занятиях:

- многократное повторение мышечной работы, при которой происходит формирование координированности в мышечной деятельности, и возникают изменения в сердечно-сосудистой, дыхательной и других системах, способствующие увеличению работоспособности в целом;
- постоянное повышение объема и интенсивности тренировочной нагрузки, адекватное состоянию организма занимающихся в данный период.

Менять нагрузку предлагается такими методами:

- увеличение количества повторений за то же время;
- сокращение времени на выполнение того же количества повторений;
- повторение кругов (2-3);
- сокращение пауз отдыха;
- введение новых, более эффективных упражнений» [12]

При помощи круговой тренировки можно целенаправленно воспитывать необходимые двигательные качества, составлять программу их развития, видеть наглядно результаты работы.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем выше нагрузка, тем больше утомление спортсмена и тем сильнее изменяется состояние его функциональных систем особенно при интенсивной тренировке. Величина нагрузки отражается и на характере восстановительного процесса.

### **1.3 Эффективность использования соревновательного метода в учебно-тренировочном процессе у юных дзюдоистов**

Спортивные соревнования решают важные педагогические задачи. Тренер получает возможность проверить эффективность учебно-тренировочной работы, обменяться опытом со своими коллегами, оценить способности учеников, а спортсмены приобретают опыт, знания, умения и навыки. С помощью специальных бесед, примеров из практики, правил соревнований тренер постоянно пробуждает заинтересованность к безопасности всех применяемых приемов, воспитывает нетерпимое отношение к запрещенным действиям.

Можно рекомендовать несколько направлений для проведения соревнований по борьбе на тренировке:

- за касание обусловленных частей тела;
- за обусловленную территорию;
- за захват обусловленной части тела;
- выведение из равновесия;
- простейшие единоборства;
- по упрощенным правилам (мини-борьба);
- по официальным правилам.

Хомушку В.В., заключает что выбор формы соревнования предопределен подготовленностью занимающихся, их возрастом, уровнем развития физических качеств. Определение победителя предусматривается в каждом виде соревнований отдельно большей суммой удачных попыток, достижением поставленной задачи в пределах установленного времени. Достигнутое преимущество может оцениваться в баллах способами, предусмотренными официальными правилами или договоренностью [19].

На рисунке 2 представлен пример выполнения выведения из равновесия вперед на себя рывком.

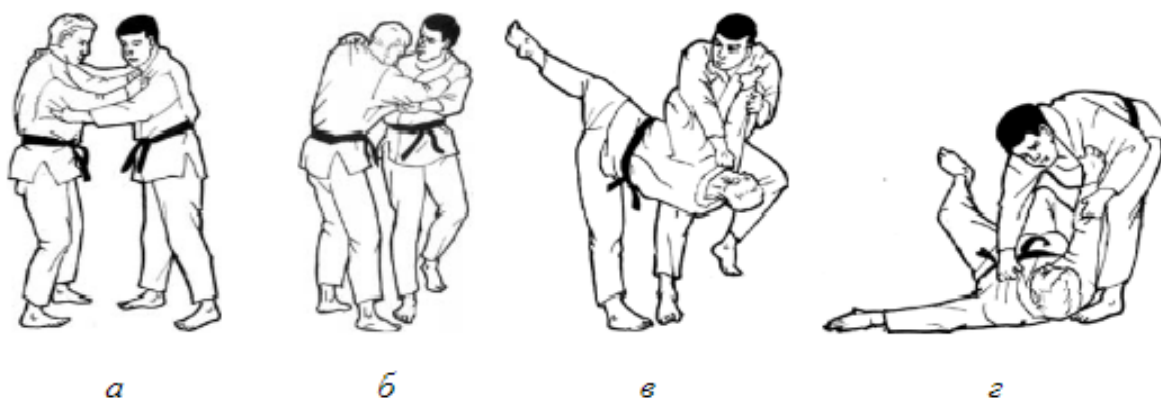


Рисунок 2 - Выведение из равновесия вперед на себя рывком.

Сен В.Д. отмечает, что соревнования в борьбе за касание имеют особую значимость для физического развития юношей, воспитывают способность распределять и концентрировать внимание, самостоятельно решать разнообразные задания, маскировать свои намерения и выполнять ложные движения. Действия соперников насыщены наклонами, поворотами, перемещениями тела в различных направлениях. Поединки могут начинаться из различных исходных положений: стоя друг против друга лицом, спиной, боком, лежа и из других положений [16].

В качестве упражнений в касании можно рекомендовать игру «Пятнашки». Занимающиеся разбиваются по парам, задача одного из партнеров убежать, перемещаясь по всему залу, другого - догнать и осалить касанием тела.

Борьба за обусловленную территорию заключается в том, чтобы своими действиями заставить соперника покинуть пределы круга, квадрата, коридора, переступить линию и т. п. Эти упражнения имеют прямую связь с действиями борца в настоящем соревновательном поединке и учат сохранять устойчивость, маневрировать, распределять усилия, использовать массу собственного тела при преодолении сопротивления соперника, вырабатывают ценные навыки.

Соревнования проводятся в кругах радиусом 2-3 м, квадратах 2-4 м. Участники становятся лицом друг к другу и по сигналу стремятся вытолкнуть или вынести соперника с этого участка. Способы решения двигательной задачи заранее не раскрываются, ученики решают вопрос самостоятельно. Каждому участнику соревнования предоставляется 3-7 попыток с ограничением или без ограничения во времени. Победа фиксируется в том случае, если один из соперников выйдет за пределы или коснется опоры рукой или ногой. В соревнованиях запрещается применять противосуставные захваты, захватывать пальцы, скручивать голову двумя руками, касаться руками лица.



Борьбу за территорию можно проводить один на один и команда на команду (команда может состоять из неограниченного числа участников), из самых разнообразных положений: стоя и сидя друг к другу лицом и спиной, с использованием гимнастической палки, шеста и др.

Интересны такие соревнования: стать вместе с партнером в круг диаметром 1,5-2 м, а затем вытянуть или втянуть его из этого круга захватом за руки, шеи, упором в плечи, захватом за одну руку или захватом за туловище. Борьба за территорию может проходить в крестовом захвате, на поясах.

Борьба за захват обусловленной части тела заключается в том, что участники соревнований получают задание первым осуществить и удержать (зафиксировать) захват запястья, шеи, туловища, ноги или другой части тела. При этом могут быть самые разнообразные сочетания: захватить руками запястья обеих рук, запястье двумя руками, руку перед грудью изнутри и снаружи, руками туловища и др. Условия соревнования можно изменить за счет того, что в пределах определенного времени ставится задание освободиться от того или иного захвата. Несмотря на кажущуюся простоту, эти упражнения решают очень важные задачи: юноши осваивают искусство владеть своим телом, осуществлять захват. Борьба за захват решает еще одну очень важную смысловую сторону борцовского поединка - умение сблизиться с противником и без промедления навязать ему активную целеустремленную борьбу. С целью совершенствования этого навыка поединок начинается из различных исходных положений: без предварительного контакта с соперником «с подхода», когда соперники стоят друг против друга и соприкасаются кистями рук, друг к другу спиной или боком.

Выведение из равновесия. Наиболее благоприятными условиями для атаки противника является положение, когда он находится в неустойчивом положении. Равновесие человека зависит от площади опоры, расположения центра тяжести, мышечного тонуса, уровня вестибулярной устойчивости, соблюдения правил передвижения. Умение сохранить равновесие при самых

разнообразных положениях тела – ценнейшее качество человека, воспитанию этой способности уделяется самое серьезное внимание. В борьбе это качество совершенствуется особенно эффективно, так как главный принцип единоборства как раз и состоит в том, чтобы выполнить техническое действие в моменты, когда противник теряет равновесие, стремится сохранить его и фактически оказывается беспомощным.

Практически выведение из равновесия осуществляется за счет маневрирования, рывков, толчков, поворотов туловища, в результате чего соперник вынужден передвигаться в соответствующих направлениях, и возникает момент, когда он находится на одной ноге, скрещивает ноги, расслабляет ту или иную часть тела и т. д. На рисунке 3 представлен пример технического выполнения приема выведения из равновесия.



Рисунок 3 - Выведение из равновесия толчком от себя назад - в сторону

Вареников Н. А. обращает внимание, что простейшие единоборства заключаются в том, чтобы за счет своей мышечной силы, быстроты, ловкости и находчивости добиться преимущества над противником. К ним можно отнести различные виды народных и национальных видов борьбы, борьбу за предмет. Интересные комплексные соревнования составляются из элементов борьбы за захват, территорию. Эти соревнования регламентируются временем и обуславливаются результатом поединка [13].

Еганов А.В. пишет: «В юношеском возрасте у дзюдоистов наибольший вклад в спортивный результат вносят характеристики атаки и защиты в положении борьбы лежа при относительно меньшем вкладе показателей атаки и защиты в положении борьбы стоя. По мере роста квалификации увеличивается доля вклада надежности защиты в положении борьбы стоя при абсолютно высоком ее уровне в положении лежа. В целом же отмечается тенденция к снижению вклада характеристик атаки в борьбе лежа. Заметно повышаются качественные показатели техники выполнения бросков в положении стоя. К актуальным направлениям системы подготовки дзюдоистов следует отнести следующие:

- надежность защиты является одной из важнейших характеристик соревновательной деятельности дзюдоиста. От ее высокого уровня зависит спортивный результат;
- расширение арсенала техники должно осуществляться преимущественно за счет подготовительных тактических действий проведения приема. Практика знает немало примеров, когда дзюдоисты, имея относительно небольшой объем техники 2-3 броска при высоком уровне надежности защиты и огромного числа подготовительных тактических действий для его проведения, добиваются высоких и стабильных результатов» [2].

#### Выводы по главе

Стандартный подход к физическому воспитанию юных дзюдоистов, использование необоснованных нагрузок, превышающих физиологические возможности организма, может снизить эффективность педагогического процесса и нанести вред здоровью ребенка. Регулярное использование индивидуальных и групповых тренировок в ходе учебно-тренировочного процесса может способствовать совершенствованию физической подготовленности у юных дзюдоистов.

## Глава 2 Методы и организация исследования

### 2.1 Методы исследования

Для решения поставленной задачи использовались традиционные методы исследования:

- теоретический анализ литературы;
- педагогические наблюдения;
- контрольные испытания (тесты);
- педагогический эксперимент;
- математическая статистика.

Анализ научно-методической литературы показывает, что использование индивидуальных и групповых тренировок может способствовать повышению физической подготовленности у юных дзюдоистов.

Педагогическое наблюдение. В ходе педагогического эксперимента нами были проведены наблюдения для изучения организации учебно-тренировочного процесса по дзюдо у мальчиков 14-15 лет.

Контрольные испытания позволили оценить показатели физической подготовленности мальчиков в ходе педагогического эксперимента. Для тестирования физической подготовленности мальчиков мы использовали следующие испытания:

- бег на 30 м. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера, участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому, старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела;
- бег на 60 м - с низкого или высокого старта;

- бег на 2000 м, бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) из положения высокого старта. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Количество участников в одном забеге на дистанцию 1000-2000 м составляет 15 человек;
- кросс на 3 км (бег по пересеченной местности). Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника. Одновременно стартует 20 человек;
- подтягивание из вися на высокой перекладине, выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний;
- подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз). Выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч,

кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом;

- поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами, выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается;
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах

Результаты исследования обрабатывали общепринятым методом математической статистики путем определения средних значений результатов

и сигмы (отклонения от среднего значения). Достоверность различий между сравниваемыми показателями оценивалась с помощью t-критерия Стьюдента, результаты анализировались с помощью описательной статистики.

## **2.2 Организация исследования**

Исследование проводилось в три этапа. Первый этап исследования был проведен в июне-августе 2022 года, на этом этапе была проанализирована научно-методическая литература по исследуемой теме.

Второй этап исследования проходил с сентября 2022 по май 2023 гг., в ходе которого проходил педагогический эксперимента, мы разрабатывали и внедряли средства групповых и индивидуальных тренировок у юных дзюдоистов 14-15 лет.

Третий этап длился с июня 2023 по сентябрь 2023 гг. На данном этапе были оценены полученные результаты, сделаны выводы и оформлена выпускная квалификационная работа.

### **Выводы по главе**

Тренер должен применять эффективные средства и методические приемы тренировки, оказывающие положительное влияние на конкретных спортсменов, и на показатели их физической подготовленности. Весь учебно-тренировочный процесс в дзюдо проходит в тесном взаимодействии с партнёром - отработка бросков, выполнение упражнений в парах, групповые упражнения, поэтому важно грамотно и рационально выстраивать тренировочный процесс с юными дзюдоистами используя и средства индивидуальной тренировки, придерживаясь основных научных принципов подготовки спортсменов в системе ценностей восточных единоборств.

## **Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение**

### **3.1 Особенности применения средств групповых и индивидуальных тренировок в учебно-тренировочном процессе у юных дзюдоистов**

В экспериментальной группе мальчиков использовали в учебно-тренировочном процессе:

- гимнастические упражнения, которые повышают силовую, координационную подготовленность, включают элементы акробатики (кувырок, колесо и др.);
- упражнения из других видов спорта - спортивных игр, легкой атлетики, атлетической гимнастики, лыжного спорта, которые также повышают физическую подготовленность;
- специально-подготовительные упражнения двух видов: подводящие упражнения, которые способствуют технико-тактическому совершенствованию. К ним относят: упражнения самостраховки, упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения и развивающие упражнения, которые повышают специальную физическую подготовленность дзюдоистов (упражнения без снарядов с отягощением только веса своего тела), с отягощением (гантели, гири, штанга, эспандер), с партнером, и на тренажерах;
- на индивидуальных занятиях применяли метод круговой тренировки и проводили работу над ошибками.

Групповые методы тренировки, пример комплекса упражнений в основной части тренировки:

- из исходного положения основной стойки руки согнуты перед грудью. Прогибаясь, сделать перекат через голень, бедро, грудь. При приземлении на грудь поставить руки вперед и, амортизируя, задержать движение;



- из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить прыжок вперед-вверх, приземлиться и по ходу движения сделать кувырок вперед.

Удержания. «Удержание сбоку захватом руки и головы выполняется, сидя сбоку от соперника. При этом надо широко раздвинуть ноги, опустить голову вниз, боком прижаться к груди соперника. Одной рукой захватить шею, а другой - правый локоть. Если при таком положении партнера сесть лицом к его ногам, прижаться левым боком к туловищу соперника и захватить его правую руку, то будет проведено обратное удержание сбоку», - утверждал Зебзеев В. В. [4].

Удержание противника со стороны головы проводится лежа. Кистями рук из-под рук партнера захватить его за пояс с обеих сторон и прижаться к его груди.

Обучение отдельным элементам удержаний:

- партнер ложится на спину, а атакующий выполняет удержание одним из изученных способов;
- по сигналу учителя нижний пытается освободиться от захвата или выйти наверх.

Характерные ошибки:

- атакующий располагается так, что ось центра тяжести обоих находится в пределах площади опоры противника;
- мал угол устойчивости в направлении возможного ухода партнера; при удержании не используется масса атакующего;
- атакующий не ограничивает движение рук, ног или головы атакуемого различными захватами или зацепами.

Особое внимание тренер уделяет таким борцовским упражнениям, как укрепление мышц шеи в положении стоя и на мосту. Для успешного овладения мостом необходимо изучить целый ряд специальных упражнений. Они применяются с целью развития силы мышц, особенно шеи, гибкости и

приобретения специальных навыков вставания на мост и движения в этом положении. На рисунке 4 представлен пример удержания верхом.



Рисунок 4 – Удержание верхом

Следует учесть, что при выполнении упражнений стоя на мосту все органы и системы организма работают в сложных условиях, поэтому на первых занятиях эти упражнения выполняются нечасто. На рисунке 5 борцовский мост из положения лежа на спине.

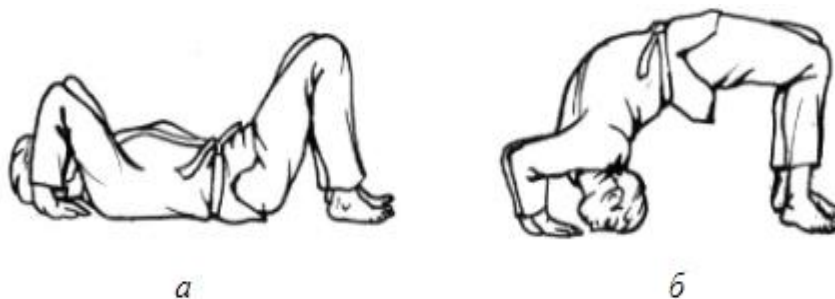


Рисунок 5 - Борцовский мост из положения лежа на спине

При обучении упражнениям в целях предотвращения травм в шейном отделе позвоночника учат занимающихся становиться на мост с опорой на лобную часть.

Примеры упражнений:

- и. п. Наложить соединенные в переплет пальцы рук на затылок и, преодолевая сопротивление мышц шеи, наклонить голову вперед;

- находясь в стойке лицом к партнеру, наложить руки на затылок партнера и преодолевая сопротивление, наклонить его голову вперед;
- встать в высокий партер, положив руки на затылок, наклонить голову вперед. Преодолевая сопротивление, вернуть голову в и. п.;
- и. п. Партнер меняет положение рук, накладывая их на голову сбоку, преодолевая сопротивление, наклоняет голову влево (вправо). Усилением мышц шеи вернуть голову в и. п.;

Выведение партнера из равновесия, стоя друг против друга. Стать лицом друг к другу и расположить ноги на одной линии, руки держать ладонями вперед перед грудью. Толчками в ладони в сочетании с обманными движениями заставить соперника сойти с места. Выполнить то же упражнение, но стоя на одной ноге.

Соревнование в касание «пятнашки». Ученики разбиваются по парам. Задача одного из партнеров убежать, перемещаясь по залу, другого - догнать и осалить касанием тела. Упражнения на расслабление.

Борьба за захват руки. Один ребенок выполняет захват за руку, а второй старается освободиться от захвата. Изучить страховку при падениях вперед с колен: падения с опорой на руки, которые служат амортизаторами, руки за спиной. Падения вперед прогнувшись. При выполнении упражнения чем больше ученик прогибается, тем безопаснее падение или сгруппироваться, перекаты в разные стороны.

Соревнования за захват рук. Побеждает тот, кто первым осуществил и зафиксировал захват рук (руки). Даются три попытки.

Борьба за выгодное положение. Стоя на коленях, при помощи различных захватов зайти за спину партнера. Борьба длится 1 мин.

Борьба за территорию. В круге диаметром 1,5-2 м занимающиеся захватывают друг друга за руки. Выигрывает тот, кто первым вытянет партнера из круга. Соревнования могут проводиться как командные.

Курносков К.В. предлагает мини-борьба в кругу. Дети, стоя друг против друга в центре круга, по сигналу при помощи различных захватов, толчков, рывков, стараются вытолкнуть партнера из круга. Поединок длится 1 мин. За выход из круга или касание линии круга одной ногой ребенок получает 1 балл, двумя ногами – 2 балла. Побеждает тот, кто получит наибольшее количество баллов. Если количество баллов будет равным, побеждает тот, кто первым выиграл баллы [8].

Упражнения на развитие координационных способностей:

- и. п. Группа выполняет медленный бег. По сигналу тренера «свисток» - присесть, «два свистка» - ускорение, «хлопок» - бег в обратном направлении.
- и. п. Основная стойка. Кувырок вперед, повернуться кругом - ускорение.
- и. п. Основная стойка лицом вперед. Кувырки назад - ускорение вперед.
- и. п. Первый номер стоит в стойке, согнувшись с упором в колени. Партнер разбегается и делает перекат через спину.
- и. п. Основная стойка. Кувырок - полет в обруч.
- и. п. Первый номер становится лицом к стене на расстоянии 5-10 м, второй стоит за его спиной на расстоянии 3-4 шагов и держит 6-10 теннисных мячей. По команде тренера вторые номера делают броски в стенку в таком темпе, чтобы первые могли с трудом ловить их.
- и. п. Борцовский мост. Через 15-30 сек. дети поднимаются в стойку и начинают борьбу за захват;
- и. п. Основная стойка. Кувырки между набивными мячами, которые расположены на одной линии в 2-3 м друг от друга (8-10 мячей).

Индивидуальные тренировки, примерный комплексы упражнений на развитие ловкости (круговая тренировка):

- 1-я станция: челночный бег 4х9 м;

- 2-я станция: движение скрестным шагом правым и левым боком по скамейке;
- 3-я станция: прыжки на двух ногах с поворотом на 90, 180, 360 и 540 градусов (по 6 раз в каждую сторону);
- 4-я станция: кувырок вперед со страховкой;
- 5-я станция: прыжки через скакалку, вращая руки скрестно (30 сек);
- 6-я станция: повороты на одной ноге на 180, 360 и 540 градусов (по 3 раза на каждой ноге в каждую сторону).

Сидоров Д. Г. отмечает: «Применение круговой тренировки в основной части занятия связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнить работу в большом объеме и оптимальных условиях нагрузки. Комплексы, входящие в основную часть занятия, носят общеразвивающий характер с силовой направленностью, органически связаны с профессионально-прикладной и специальной подготовкой, в них достаточно-силовых и скоростно-силовых упражнений. В заключительной части занятия комплексы круговой тренировки планируются реже и в основном тогда, когда плотность нагрузки на занятии недостаточна. Цель таких комплексов - совершенствование, закрепление и повторение пройденного материала основной части. Занятия по системе круговой тренировки могут весьма эффективно способствовать развитию основных физических качеств, а также давать хорошие результаты в воспитании упражняющихся» [17].

### **3.2 Оценка физической подготовленности у юных дзюдоистов в ходе педагогического эксперимента**

Мы изучали физическую подготовленность мальчиков по контрольным испытаниям:

- быстроту (бег на 30 м, бег на 60 м);

- выносливость (бег на 2000 м, кросс на 3 км (бег по пересеченной местности));
- гибкость (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье);
- ловкость (челночный бег 3х10 м, метание мяча весом 150 г);
- силу (подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу);
- скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин).

В конце педагогического эксперимента провели эти же контрольные испытания с мальчиками контрольной и экспериментальной групп. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты контрольных испытаний мальчиков в ходе педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	P
Бег на 30 м (с)	до	5,34±0,43	5,26±0,57	≥0,05
	после	4,12±0,56	5,14±0,48	≤0,05
Бег на 60 м (с)	до	9,74±0,56	9,85±0,45	≥0,05
	после	8,15±0,56	9,36±0,56	≤0,05

В ходе педагогического эксперимента результаты контрольного испытания «Бег на 30 м» улучшились в контрольной группе с 5,26 с до 5,14 с, в экспериментальной группе мальчиков с 5,34 до 4,12 с. На рисунке 6 отображена динамика результатов.

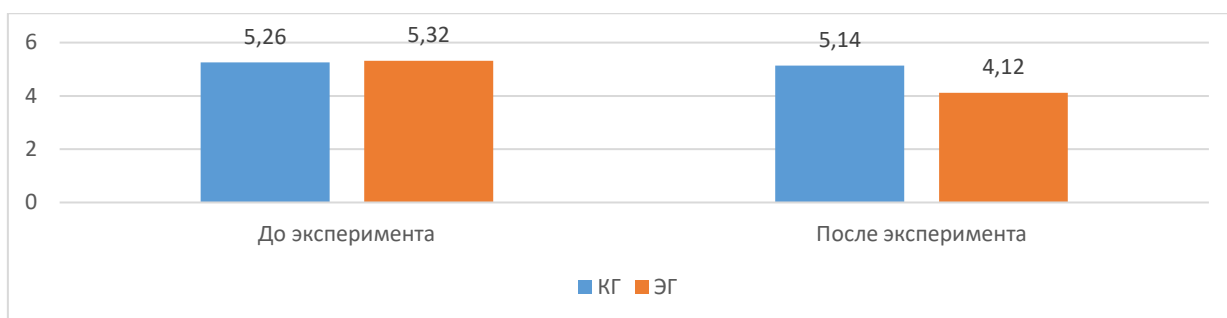


Рисунок 6 - Результаты контрольного испытания «Бег на 30 м», (с)

Видна положительная динамика результатов мальчиков экспериментальной группы по сравнению с результатами мальчиков контрольной группы. В контрольном испытании «Бег на 60 м», мальчики контрольной группы улучшили результат с 9,85 с до 9,36 с, а в экспериментальной с 9,74 до 8,15 с.

Результаты контрольного испытания «Бег на 2000 м» мальчики контрольной группы улучшили результат незначительно в экспериментальной группе результат улучшился с 10 мин 15 с до 8 мин 24 с. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица – 2 Результаты контрольных испытаний мальчиков в ходе педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	P
Бег на 2000 м (мин, с)	до	10,15±0,84	10,22±0,65	≥0,05
	после	8,24±0,43	9,36±0,45	≤0,05
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	до	16,55±0,6	16,52±0,5	≥0,05
	после	14,15±0,6	15,20±0,5	≤0,05

В контрольном испытании «Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)» мальчики контрольной группы улучшили результат с 16 мин 52 с до 15 мин 20 с, а в экспериментальной группе с 16 мин 55 с до 14 мин 15 с.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе. Следует избегать пересечения трассы кросса с дорогами, сложными препятствиями (глубокие канавы, опасные спуски, густой кустарник и пр.). Кросс может проводиться по замкнутому маршруту (старт и финиш в одном месте) или по разомкнутому (со стартом и финишем в разных местах) в один или несколько кругов различной протяжённости. Трассы ни в коем случае не должны проходить вдоль шоссе, улиц и дорог с интенсивным движением транспорта или пешеходов. Динамика результатов отображена на рисунке 7.

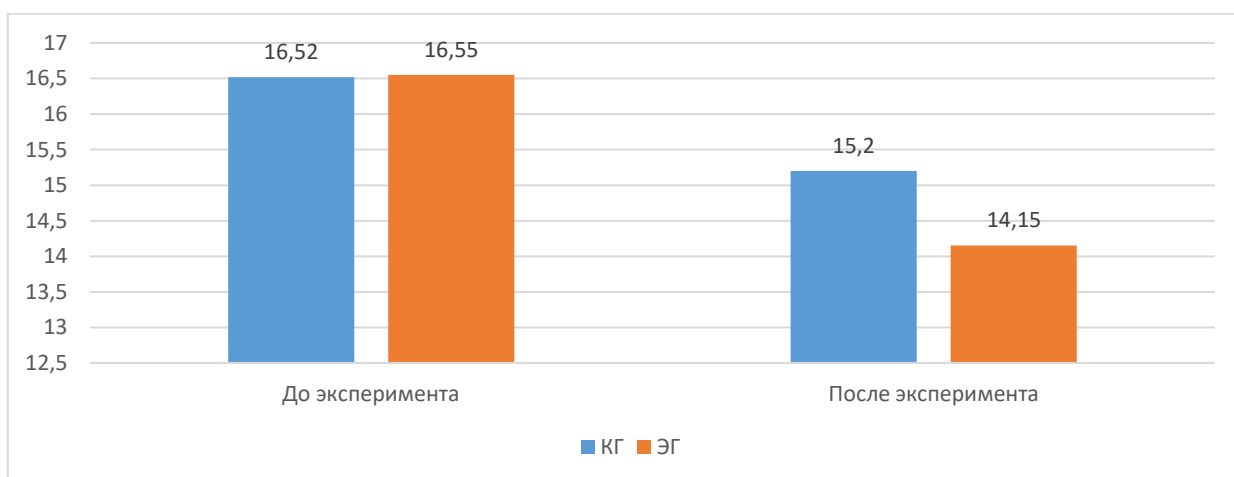


Рисунок 7 - Результаты контрольного испытания кросс на 3 км (бег по пересеченной местности), (мин, с)

В контрольном испытании «Подтягивание из виса на высокой перекладине» мальчики контрольной группы улучшили результат с 9,42 раз до 10,24 раз, мальчики экспериментальной группы с 9,24 раз до 14,65 раз. Динамика результатов изображена на рисунке 8.



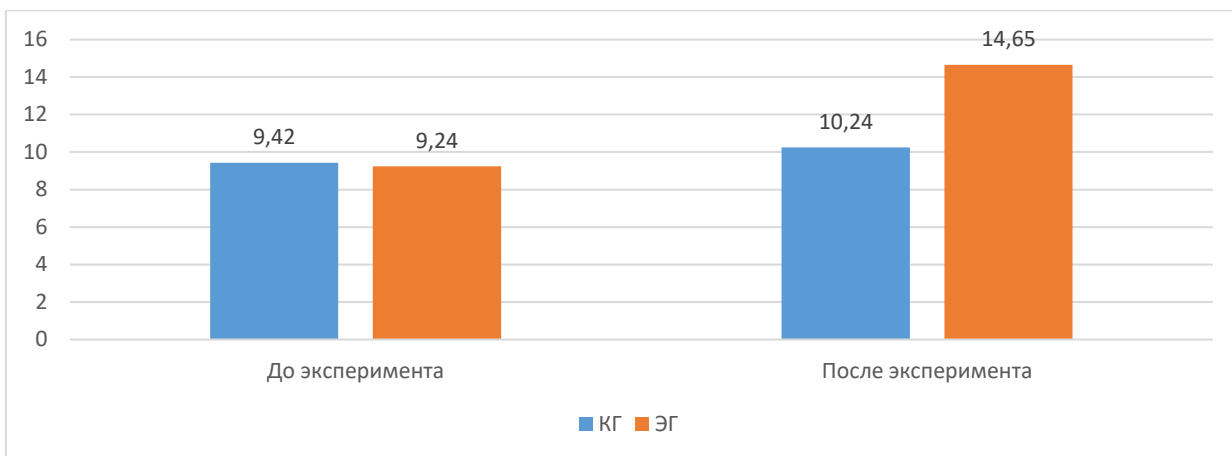


Рисунок 8 – Результаты контрольного испытания «Подтягивание из виса на высокой перекладине», (количество раз)

В контрольном испытании «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- одновременное разгибание рук.

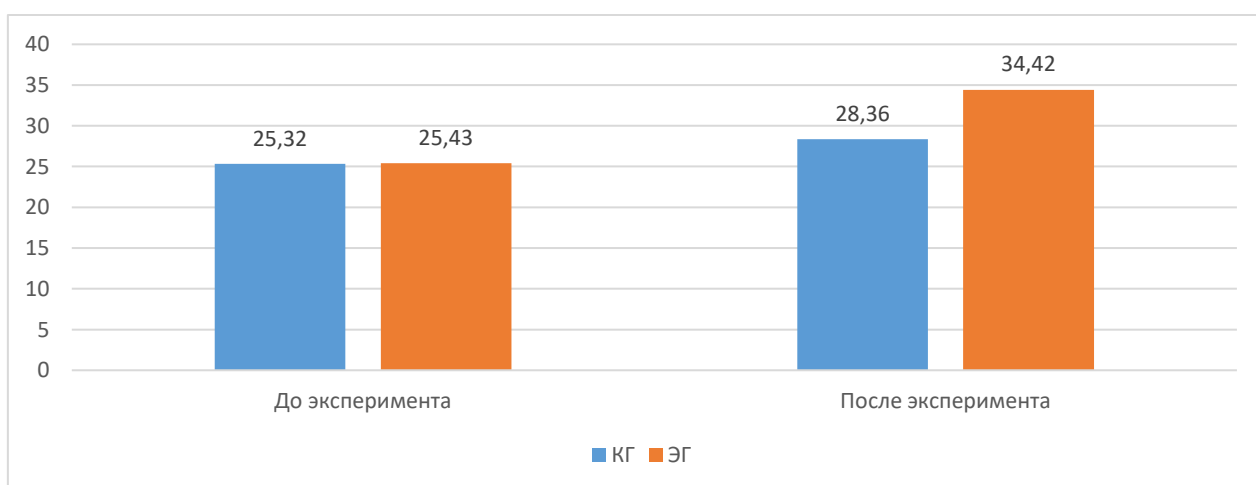


Рисунок 9 – Результаты контрольного испытания «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», (количество раз)

В контрольном испытании «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» мальчики контрольной группы незначительно улучшили результаты с 25,32 раз до 28,36 раз, а мальчики экспериментальной группы значительно улучшили результат с 25,43 раз до 34,42 раз. Динамика результатов представлена на рисунке 9.

В контрольном испытании «Поднимание туловища из положения лежа на спине» результаты мальчиков контрольной группы менялись с 42,32 раз до 43,34 раз, а результаты мальчиков экспериментальной группы с 42,24 раз до 48,44 раз. Данные представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Результаты контрольных испытаний мальчиков в ходе педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	P
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	до	9,24±0,36	9,42±0,54	≥0,05
	после	14,65±0,33	10,24±0,57	≤0,05
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	до	16,53±0,4	16,65±0,53	≥0,05
	после	25,46±0,62	20,64±0,52	≤0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	до	25,43±0,67	25,32±0,46	≥0,05
	после	34,42±0,63	28,36±0,48	≤0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	до	42,24±0,73	42,32±0,76	≥0,05
	после	48,44±0,47	43,34±0,56	≤0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	до	192,43±2,45	192,34±2,66	≥0,05
	после	213,44±2,26	208,63±2,18	≤0,05

В контрольном испытании «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см» результаты контрольной группы мальчиков изменились с 16,65 раз до 20,64 раз, а в экспериментальной группе с 16,53 раз до 25,46 раз.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами мальчики контрольной группы улучшили результат в ходе педагогического эксперимента со 192,34 см до 208,63 см, а в экспериментальной группе мальчики улучшили результат со 192,43 см до 213,44 см

В контрольном испытании «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье», динамика результатов в ходе педагогического эксперимента отображена на рисунке 10. Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается: сгибание ног в коленях, фиксация результата пальцами одной руки, отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

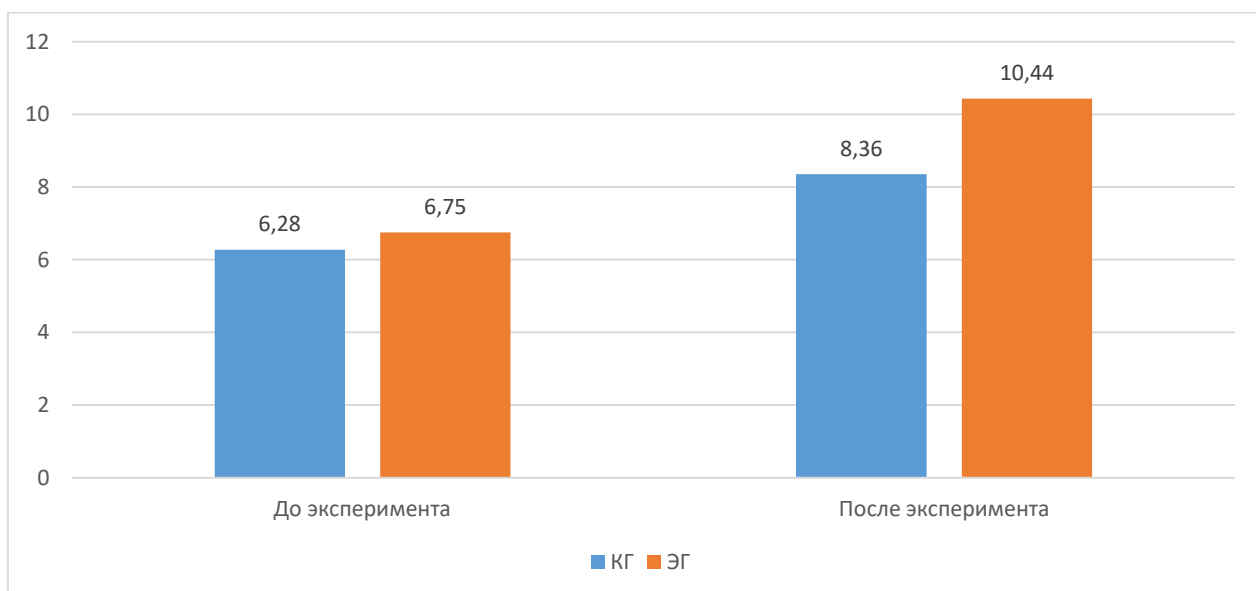


Рисунок 10 – Результаты контрольного испытания «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье», (см)

Мальчики контрольной группы в данном испытании в ходе педагогического эксперимента улучшили результат с 6,28 см до 8,36 см, а мальчики экспериментальной группы с 6,75 см до 10,44 см, результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты контрольных испытаний мальчиков в ходе педагогического эксперимента

Контрольное испытание (тест)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	P
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	до	6,75±0,53	6,28±0,33	≥0,05
	после	10,44±0,43	8,36±0,54	≤0,05

В контрольном испытании «Челночный бег 3x10 м» мальчики контрольной группы улучшили результат с 8,32 с до 8,22 с, мальчики экспериментальной группы с 8,24 с до 7,21 с., динамика результатов отображена на рисунке 11.

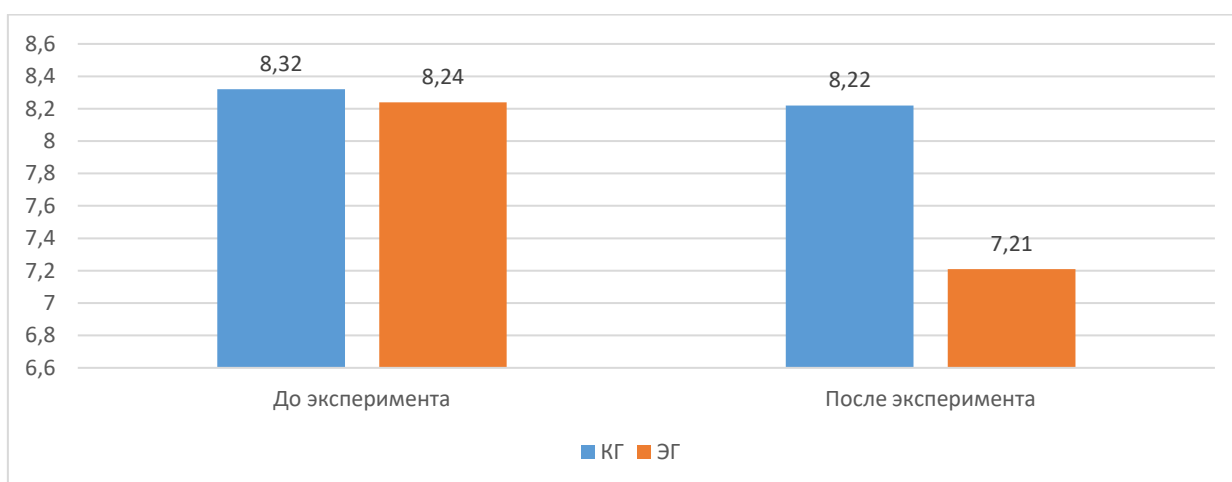


Рисунок – 11 Результаты контрольного испытания «Челночный бег 3x10 м», (с)

В контрольном испытании «Метание мяча весом 150 г» так же заметна положительная динамика у мальчиков контрольной группы результат изменился с 36,54 м до 38,34 м, а в экспериментальной группе мальчиков значительно с 36,42 м до 41,24 м. Результаты по данным испытаниям представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты контрольных испытаний мальчиков в ходе педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	P
Челночный бег 3x10 м (с)	до	8,24±0,34	8,32±0,45	≥0,05
	после	7,21±0,52	8,22±0,46	≤0,05
Метание мяча весом 150 г (м)	до	36,42±0,73	36,54±0,84	≥0,05
	после	41,24±0,56	38,34±0,62	≤0,05

Можно заключить что, используя экспериментальную методику мы повысили физическую подготовленность у юных дзюдоистов и подтвердили гипотезу.

#### Выводы по главе

Групповая форма тренировки - это форма организации обучения, при которой тренер выделяет в группы занимающихся по каким-то признакам и организует их работу в таких группах между собой, так и с тренером. В ходе такой тренировки возрастает ее эффективность за счёт конкурентности, спортсмен следит за остальными занимающимися и мотивирует себя тренироваться лучше. Эффективность индивидуальных тренировок заключается в том, что во время занятий спортсмены работают с тренером один на один. Положительным моментом индивидуального тренировочного занятия является его организация с учетом физических данных спортсмена и его текущих потребностей (работа над техникой или работа над ошибками). Поскольку спортсмен работает с тренером один на один, у него есть возможность тренироваться с полной самоотдачей, индивидуальные занятия помогут исправить ошибки в технике дзюдо, поскольку все внимание тренера сосредоточено только на спортсмене, соответственно тренировки проходят в более интенсивном режиме, что позволяет достичь отличных результатов в кратчайшие сроки.

## Заключение

В ходе проделанной работы мы пришли к следующим выводам:

- групповая форма тренировочных занятий проводится, когда тренер выделяет в группы занимающихся по каким-то признакам и организует их работу в таких группах между собой, на индивидуальных тренировочных занятиях организация учебно-тренировочного процесса строится с учетом физических данных спортсмена и работой над ошибками;
- регулярное использование индивидуальных и групповых тренировок в ходе учебно-тренировочного процесса способствует совершенствованию физической подготовленности у юных дзюдоистов;
- так в ходе педагогического эксперимента результаты контрольного испытания «Бег на 30 м» улучшились в контрольной группе с 5,26 с до 5,14 с, в экспериментальной группе мальчиков с 5,34 до 4,12 с. В контрольном испытании «Бег на 60 м», мальчики контрольной группы улучшили результат с 9,85 с до 9,36 с, а в экспериментальной с 9,74 до 8,15 с. Результаты контрольного испытания «Бег на 2000 м» мальчики контрольной группы улучшили результат незначительно в экспериментальной группе результат улучшился с 10 мин 15 с до 8 мин 24 с. В контрольном испытании «Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)» мальчики контрольной группы улучшили результат с 16 мин 52 с до 15 мин 20 с, а в экспериментальной группе с 16 мин 55 с до 14 мин 15 с. В контрольном испытании «Подтягивание из виса на высокой перекладине» мальчики контрольной группы улучшили результат с 9,42 раз до 10,24 раз, мальчики экспериментальной группы с 9,24 раз до 14,65 раз. В контрольном испытании «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

на полу» мальчики контрольной группы незначительно улучшили результаты с 25,32 раз до 28,36 раз, а мальчики экспериментальной группы значительно улучшили результат с 25,43 раз до 34,42 раз. В контрольном испытании «Поднимание туловища из положения лежа на спине» результаты мальчиков контрольной группы менялись с 42,32 раз до 43,34 раз, а результаты мальчиков экспериментальной группы с 42,24 раз до 48,44 раз. В контрольном испытании «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см» результаты контрольной группы мальчиков изменились с 16,65 раз до 20,64 раз, а в экспериментальной группе с 16,53 раз до 25,46 раз.

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами мальчики контрольной группы улучшили результат в ходе педагогического эксперимента со 192,34 см до 208,63 см, а в экспериментальной группе мальчики улучшили результат со 192,43 см до 213,44 см. В контрольном испытании «Челночный бег 3x10 м» мальчики контрольной группы улучшили результат с 8,32 с до 8,22 с, мальчики экспериментальной группы с 8,24 с до 7,21 с. В контрольном испытании «Метание мяча весом 150 г» так же заметна положительная динамика у мальчиков контрольной группы результат изменился с 36,54 м до 38,34 м, а в экспериментальной группе мальчиков значительно с 36,42 м до 41,24 м.

## Список используемой литературы

1. Дисько Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. - Минск: РИПО, 2018. - 250 с.
2. Еганов А. В. Теория и методика избранного вида спорта: дзюдо / А. В. Еганов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 276 с.
3. Закиров Р. М. Методика обучения дзюдоистов в группах начальной подготовки: учебно-методическое пособие / Р. М. Закиров. - Пермь: ПГГПУ, 2018. - 63 с.
4. Зебзеев В. В. Техника и тактика борьбы дзюдо: учебное пособие / В. В. Зебзеев, Ф. Х. Зекрин. - Чайковский: ЧГИФК, 2014. - 207 с.
5. Зотова Ф.Р. Содержание и организация занятий дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе подготовки (по данным социологического опроса тренеров-преподавателей по единоборствам) / Ф. Р. Зотова, Г. Ф. Хамидуллина // Наука и спорт: современные тенденции. - 2019. - № 3. - С. 33-40.
6. Иванченко Е. И. Теория и практика спорта: учебное пособие: в 3 частях / Е. И. Иванченко. - 3-е изд., стер. - Минск: БГУФК, 2021 - Часть 3: Основы спортивной подготовки - 2021. - 206 с.
7. Ключникова А. Н. Основы теории спортивной тренировки: учебное пособие / А. Н. Ключникова. - Хабаровск: ДВГАФК, 2021. – 132
8. Курносков К.В. К вопросу о формировании точности движений в спортивных единоборствах / К.В. Курносков, В.Ю. Крюков // Культура физическая и здоровье. - 2011. - № 4. - С. 47-49.
9. Лазарев А.Г. Восточные единоборства как средство формирования нравственно-волевых качеств личности спортсменов / А.Г. Лазарев // Инженерные технологии и системы. - 2011. - № 2. - С. 86-89
10. Лисовол В. В. Индивидуальная физическая тренировка студентов: учебно-методическое пособие / В. В. Лисовол, А. А. Гизатулина, А. А.



Лобастов. – Челябинск: Челябинский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», 2019. – 82 с.

11. Маслова И. Н. Теория спорта: учебное пособие / И. Н. Маслова. - Воронеж: ВГИФК, 2020. - 52 с

12. Матвеева Н. А. Развитие физических качеств методом круговой тренировки: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. - Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2022. - 132 с.

13. Методы определения пика спортивной формы в единоборствах: учебно-методическое пособие / Н. А. Вареников, И. Е. Попова, Е. А. Двурекова [и др.]. - Воронеж: ВГАС, 2022. - 71 с.

14. Сафошин А.В. К вопросу об особенностях развития личности в практиках восточных единоборств / А.В. Сафошин, В.И. Стрелков, В.О. Агафонова // Наука и школа. - 2017. - № 4. - С. 208-214.

15. Сафошин А.В. Научные принципы подготовки спортсменов в системе ценностей восточных единоборств / А. В. Сафошин // Преподаватель XXI в. - 2014. - № 4(ч.1). - С. 192-200

16. Сен В.Д. Воспитание школьников средствами спортивных единоборств / В.Д. Сен // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. - 2011. - № 24. - С. 254-261.

17. Сидоров Д. Г. Организация и методика проведения круговой тренировки. Комплексы упражнений: учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров. - Нижний Новгород: ННГАСУ, 2022. - 63 с.

18. Филатова Е. М. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Дзюдо»): учебно-методическое пособие / Е. М. Филатова. - Тюмень: ТюмГУ, 2016. - 36 с.

19. Хомушку В. В. Подготовка борцов к участию в соревнованиях: учебно-методическое пособие / В. В. Хомушку, С. Ы. Ооржак, Х. Д. Ооржак. - Кызыл: ТувГУ, 2018. - 70 с

20. Шаров Д. С. Психолого-педагогическая характеристика индивидуальных трудностей юных дзюдоистов 10-12 лет при освоении техники / Д. С. Шаров, О. Н. Бедарева, Е. А. Кабанова // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании: Материалы межвузовской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 23 марта 2022 года. – Ростов-на-Дону: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство Манускрипт», 2022. - С. 273-276.