

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Кафедра анатомии и биомеханики

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ Чернова В.Н.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

ВИДЕОАНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА  
ДЗЮДОИСТОВ (ЮНИОРОВ) ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ОТБОРОЧНЫМ  
СОРЕВНОВАНИЯМ

Магистерская диссертация

по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»

(профиль – «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в ИВС»)

Магистрант

\_\_\_\_\_

Мирончик С.М.

(подпись)

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_

Бубненко О.М.

(подпись)

Оценка за работу

\_\_\_\_\_

(прописью)

Председатель ГЭК:

Начальник Главного

\_\_\_\_\_

Заенчковский Э.М.

Управления спорта Смоленской области

Смоленск 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА .....	8
1.1. Особенности общей и специальной технической подготовленности спортсменов-дзюдоистов .....	8
1.2. Тактическая подготовка дзюдоистов .....	14
1.3. Построение тренировочного процесса дзюдоистов при подготовке к предстоящим соревнованиям .....	20
1.4. Использование мультимедийных технологий в системе обучения дзюдоистов .....	22
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	25
2.1. Задачи исследования .....	25
2.2. Методы исследования .....	25
2.3. Организация исследования .....	30
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ .....	32
3.1. Содержание и объем базовой техники дзюдоистов (юниоров) при подготовке к отборочным соревнованиям .....	32
3.2. Наиболее эффективные технико-тактические приемы дзюдоистов (юниоров), применяемые при подготовке к отборочным соревнованиям .....	40
3.3. Анализ технико-тактического мастерства дзюдоистов (юниоров) по материалам видеосъемки .....	45
Выводы .....	55
Практические рекомендации .....	57
Литература .....	60
Приложение .....	69

## Введение

В нашей стране дзюдо является одним из наиболее популярных видов спортивных единоборств. Это подтверждается успехами сборной команды России на Олимпийских играх, а также многочисленных соревнованиях другого уровня по этому виду борьбы. Параллельно ускоренными темпами развивается и совершенствуется научное и методическое обеспечение данного вида спорта для тренеров, специалистов этой области и спортсменов различного уровня подготовленности, начиная новичками и заканчивая мастерами высокой квалификации [52, 53, 60, 61, 62, 66, 69, 72]. Доказано, что успешность соревновательной деятельности квалифицированного единоборца, определяется индивидуальным стилем деятельности, т.е. наличием в его арсенале коронных приемов и широкого набора сложных тактико-технических действий [62, 72].

В этой связи в настоящее время перед специалистами спортивной борьбы остро стоят вопросы построения наиболее рациональной системы обучения технике бросков и создания научно-обоснованной методики обучения наиболее эффективным способам решения двигательной задачи [72]. Совершенствование системы подготовки квалифицированных дзюдоистов может происходить за счет улучшения организации учебно-тренировочного процесса, повышения функциональной готовности спортсменов, оптимизации методики обучения и реализации проведения тактических поединков [56, 66].

Анализ научно-методической литературы и применение тактических действий в условиях соревнований, дзюдоисты нашей страны несколько уступают зарубежным именно в тактике проведения технических действий. Нападение без соответствующей подготовки является тактической ошибкой, которая часто приводит к проигрышу в соревнованиях, что требует постоянного поиска новых подходов в методике проведения технических действий и разработка более эффективных средств их формирования. Сюда

включается и непрерывный поиск новых решений, тщательное изучение существующих мировых практик подготовки спортсменов, анализ и обобщение мирового и отечественного опыта в сфере единоборств, разработка научно обоснованного содержания тренировок и методик совершенствования мастерства борцов на разных этапах тренировки [46, 71].

Специалисты в последнее время дают лишь примерное направление для выбора методик обучения, часто рассматривая только отдельные аспекты процесса разработки тактики или постановки техники движений, почти все внимание сосредоточено на начинающих спортсменах 10-12 лет. Остальные возрастные группы несправедливо обходятся без внимания ученых [38, 54].

Для повышения степени технико-тактической образованности квалифицированных спортсменов большую помощь могут оказать компьютерные технологии, имеющие свои преимущества перед классическими способами подготовки. Кроме того, со спортсменами следует проводить лекционные и семинарские занятия по теории спорта, знакомить их со специальной научно-методической литературой, проводить беседы с использованием компьютерных программ, а, главное, просматривать видеоматериалы поединков соперников. Весомыми аргументами для применения современных информационных технологий в процессе обучения спортсменов являются наглядность материалов, возможность применения комбинированных форматов представления информации, интерактивность, осуществление процесса самостоятельного обучения, индивидуальный подход (подбор индивидуальных программ и инструментов обучения для каждой группы или спортсмена). Все эти характеристики в итоге положительно сказываются как на качестве усвоения информации, так и на скорости обучения [55, 64, 73].

При многообразии имеющихся научных исследований по технике и тактике дзюдо отсутствуют методики обучения на этапах подготовки спортсменов к отборочным стартам, а также нет четких рекомендаций по

использованию видеоанализа поединков не только ведущих спортсменов, но и проводимых схваток в условиях учебно-тренировочного процесса с целью самоподготовки и самосовершенствования мастерства спортсменов-юниоров. В этой связи тема исследования является актуальной.

Цель исследования – экспериментально обосновать индивидуальный подход к технико-тактическому мастерству дзюдоистов (юниоров) при подготовке к отборочным соревнованиям с помощью видеоанализа двигательных действий.

Объект исследования – процесс технико-тактической подготовки дзюдоистов (юниоров).

Предмет исследования – организация и содержание видеоанализа технико-тактического мастерства дзюдоистов (юниоров) при подготовке к отборочным соревнованиям.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что использование метода видеоанализа двигательных действий в процессе подготовки дзюдоистов (юниоров) к отборочным соревнованиям позволит выявить недостатки техники выполнения основных приемов и качественно повысит уровень тактического мастерства спортсменов.

Научная новизна полученных результатов заключается в том, что:

- выявлены наиболее значимые и эффективные технико-тактические действия, часто используемые в соревновательной деятельности дзюдоистов (юниоров);
- внедрен в учебно-тренировочный процесс подготовки к отборочным соревнованиям спортсменов-дзюдоистов метод видеоанализа двигательных действий, позволяющий производить сравнительную характеристику движений соперника, корректировать, совершенствовать и моделировать предстоящие приемы борьбы в партере и стойке;
- доказано, что применение видеоанализа в процессе подготовки дзюдоистов (юниоров) позволит повысить уровень тактического мастерства и

результативность выполнения технических приемов при подготовке к отборочным соревнованиям.

Практическая значимость работы заключается в том, что внедрение метода видеоанализа в учебно-тренировочный процесс дзюдоистов (юниоров) приведет к существенному повышению качества проведения технико-тактических действий, улучшению технического мастерства и результативности при подготовке к отборочным соревнованиям.

Основные положения, выносимые на защиту:

- на основе имеющегося объема техники дзюдоистов определены наиболее используемые технические элементы, применяемые на этапе подготовки к отборочным соревнованиям;
- выделены и охарактеризованы основные элементы техники дзюдоистов (юниоров) на основе видео регистрации двигательных действий;
- выявлена целесообразность введения в учебно-тренировочный процесс дзюдоистов (юниоров) видеоанализа технико-тактических действий при подготовке к отборочным соревнованиям.

Список публикаций по теме работы:

1. Мирончик С.М. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов-юниоров / С.М. Мирончик // Сборник научных трудов молодых ученых / Под общ. ред. В.А. Пегва. – Смоленск: СГАФКСТ, 2015. – Вып. 22. – С. 61-64.
2. Мирончик С.М. Выявление наиболее эффективных средств подготовки юных дзюдоистов на основании анкетирования тренерского состава / С.М. Мирончик, О.М. Бубненко // Дети. Спорт. Здоровье: Межрегион. сб. науч. трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии / Под общ. ред. докт. мед. наук, профессора Р.Н. Дорохова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – С. 37-41.

Структура и объем диссертации.

Основное содержание диссертационной работы изложено на 70 страницах компьютерной верстки и состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложения.

Диссертационная работа иллюстрирована 6 рисунками и 7 таблицами. Библиографический указатель включает 74 источников отечественной и 5 зарубежной литературы.