

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

Кафедра теории и методики спортивных единоборств

Заведующий кафедрой

_____ Павлов А.И.

«__» _____ 2017 г.

НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ БОРЦОВ НА ЭТАПЕ
НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Магистерская диссертация по направлению

49.04.03 «Спорт»

(профиль – «Подготовка высококвалифицированных спортсменов»)

Магистрант

Конджария Э.Э.

Научный руководитель

к.п.н., доцент

Палецкий Д.Ф.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК
Начальник Главного
управления спорта
Смоленской области _____

Заенчковский Э.М.

Смоленск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	7
1.1. Направленность и содержание учебно-тренировочных занятий на начальном этапе в структуре многолетней подготовки спортсменов.....	7
1.2. Здоровье детей, занимающихся спортом как вариант физиологической нормы.....	17
1.3. Педагогические аспекты и планирование занятий начального этапа подготовки юных дзюдоистов.....	24
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	28
2.1. Задачи исследования.....	28
2.2. Методы исследования.....	28
2.3. Организация исследования.....	34
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	36
3.1. Оценка уровня физического развития и двигательной подготовленности юных борцов в спортивных клубах по месту жительства в г.Пицунда Республики Абхазия.....	36
3.2. Методика начальной подготовки юных спортсменов в борьбе дзюдо с использованием средств лечебной физической культуры.....	41
3.3. Экспериментальное обоснование эффективности методики Перевозникова А.В., ориентированной на начальную подготовку юных дзюдоистов.....	53
Выводы.....	63
Практические рекомендации.....	68
Список литературы.....	70
Приложение.....	77

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В последнее время в методике спортивной подготовки наблюдаются радикальные изменения, связанные с возросшей конкуренцией на крупнейших соревнованиях и выдвиганием на первый план тренировочных программ, выполнение которых часто превышает адаптационные возможности организма человека. Данная проблема приобретает особую остроту на начальных этапах многолетней подготовки детей и подростков, когда резервы их организма интенсивно расходуются на естественный рост и развитие, а также на энергетическое и пластическое обеспечение задаваемых нагрузок [9, 16, 63, 70]. Положение дела усугубляется ранней специализацией в спорте, интенсификацией тренировок и их негативным влиянием на организм человека [49, 51, 70]. Возникает противоречие между возрастающими требованиями к подготовленности юных спортсменов, диктуемыми необходимостью постоянного повышения результатов, и ограниченными функциональными возможностями их растущего организма. Появляется потребность в поиске наиболее эффективных организационных форм, средств и методов спортивной подготовки, рациональных подходов к дозированию задаваемых нагрузок, адекватных функциональным возможностям организма занимающихся, обеспечивающих как рост спортивного мастерства, так и оздоровительную направленность начального этапа многолетней подготовки.

Дзюдо является сложно координационным видом спорта, ситуативным, контактным и оказывает значительное воздействие на организм спортсменов на тренировках и соревнованиях.

Главной задачей данного исследования не ставилось повышение спортивного мастерства, а основной упор занятий был сделан на всестороннюю общефизическую подготовку и укрепление здоровья детей.

В этом плане представлялось возможным и эффективным использование методики Перевозникова А.С, основанной на применении

средств лечебной физической культуры, интегрирующей различные и разнородные показатели в единую, прочную и устойчивую систему, в которой все звенья направлены на достижение поставленной цели.

Данная методика была апробирована на моделях методик подготовки высококвалифицированных спортсменов в борьбе дзюдо [32, 33], в которых все показатели были объединены и композиционно выстроены путем сравнения с модельными характеристиками дзюдоистов высокой квалификации. Однако использование данного направления работы на начальном этапе подготовки юных дзюдоистов в современной литературе изучено недостаточно [32, 33, 52, 64, 65].

Цель исследования: экспериментально обосновать методику Перевозникова А.В., ориентированную на начальную подготовку юных дзюдоистов с использованием средств лечебной физической культуры.

Объект исследования: процесс начальной подготовки в борьбе дзюдо.

Предмет исследования: содержание, средства и методы начального этапа тренировки дзюдоистов.

Гипотеза исследований. Предполагалось, что подготовительные занятия дзюдоистов начального уровня подготовленности будут иметь не только спортивно-результативную, но и оздоровительную направленность, если:

- программа, наряду с общеразвивающими упражнениями, будет содержать корректирующие средства лечебной физической культуры и исходить из достигнутого уровня индивидуального физического развития и подготовленности каждого ребенка с ориентацией на заданный уровень, соответствующий возрастным нормам здоровья;
- если методика проведения занятий будет включать в себя упражнения прямо ориентированные на коррекцию отстающих от возрастной нормы индивидуальных показателей физического развития и подготовленности детей.

Практическая значимость исследования состоит в разработке конкретных рекомендаций, а именно: системная организация учебно-

тренировочного процесса оздоровительной направленности юных дзюдоистов, в содержание которых включены упражнения и средства лечебной физической культуры; внедрена программа и методика подготовки, а также комплексы упражнений для коррекции отстающих от возрастной нормы показателей здоровья детей.

На защиту выносятся следующие положения:

1 Программа занятий начальной подготовки юных дзюдоистов с оздоровительной направленностью, в которую на основе выявленных отстающих показателей здоровья, дополнительно включен оздоровительный раздел со средствами лечебной физической культуры. При этом планирование конкретной группы упражнений, средств и методов лечебной физической культуры должно исходить из динамики фактических уровней физического развития, подготовленности юных дзюдоистов и их соответствия возрастным нормам.

2 Методика начального этапа тренировки в борьбе дзюдо, использующая интеграцию общеразвивающих упражнений и средств лечебной физической культуры. На основе выявленных индивидуальных отклонений в физическом развитии и подготовленности, осуществляется специальный подбор физических упражнений, оптимизация структуры тренировочного занятия, применяются индивидуальные комплексы упражнений и нормирование их нагрузки, проводится коррекция педагогических влияний, обеспечивающие достижение должного уровня отстающих от возрастных норм показателей здоровья детей.

Публикации по теме работы: по материалам магистерской диссертации опубликованы тезисы доклада, представленного на научно-практической конференции кафедры теории и методики спортивных единоборств СГАФКСТ.

Конджария Э.Э. Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса юных борцов на этапе начальной специализации // Сборник материалов 65 научно-практической конференции студентов СГАФКСТ по

итогах НИРС за 2015 год /Э.Э. Конджария. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – С. 97-99.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, который включает 70 источников и приложений. Основное содержание работы изложено на 82 страницах машинописного текста, работа иллюстрирована 4 таблицами и 3 рисунками.