

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**

КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА

ЖИТКЕЕВ АСХАТ РУСЛАНОВИЧ

Современные технологии физической подготовки дзюдоистов

Диссертация на соискание ученой степени

Доктор философии Ph.D по специальности
«6D010800- Физическая культура и спорт»

Научный консультант:
доктор педагогических наук,
профессор Андрущишин И.Ф.

Зарубежный научный консультант:
кандидат педагогических наук,
профессор Табаков С.Е.

Республика Казахстан
Алматы, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ	4
ОПРЕДЕЛЕНИЯ	5
ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ	7
ВВЕДЕНИЕ	9
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СОВРЕМЕННОМ ДЗЮДО	15
1.1 Основы физической подготовки	15
1.1.1 Физическая подготовка в спортивной борьбе.....	17
1.1.2 Физическая подготовка девушек	20
1.2 Психобиологическое обоснование физической подготовки дзюдоистов	23
1.2.1 Роль сердечно-сосудистой системы дзюдоистов в физической подготовке	25
1.2.2 Влияние дыхательной системы на физическую подготовку	29
1.3 Взаимосвязь физической подготовки с другими направлениями формирования мастерства в дзюдо.....	34
1.3.1 Влияние физической подготовки на формирование технического мастерства	34
1.3.2 Выбор тактики ведения борьбы с учётом физической подготовленности.....	40
1.3.3 Психологические особенности физической подготовки	44
Выводы по 1 разделу	47
2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	48
2.1 Методы исследования	48
2.2 Организация и проведение исследования	56
3 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ СОВРЕМЕННОЙ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ	58
3.1 Контент-анализ особенностей физической подготовки казахстанских дзюдоистов	58
3.2 Экспериментальное исследование физической подготовки в смешанных группах дзюдо	71
3.2.1 Сравнительное исследование совершенствования скоростно- силовых качеств высококвалифицированных дзюдоистов	81
3.3 Исследование эффективности процесса физической подготовки,	

	построенного с учетом физиологических особенностей квалифицированных дзюдоисток	90
3.4	Формирование и определение релевантных модельных характеристик физической подготовленности казахстанских дзюдоисток	97
	Выводы по третьему разделу	104
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	106
	Выводы	
	Практические рекомендации	
	СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	109
	ПРИЛОЖЕНИЯ	122

НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

В настоящей диссертации использованы ссылки на следующие стандарты:
ГОСТ 7.1-2003. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления.

ГОСТ 7.32-2001. Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления.

ГОСТ 7.1 - 2003. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и требования к правилам составления.

Закон Республики Казахстан от 2 декабря 1999 года № 490-І. О физической культуре и спорте.

Государственная программа развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2007-2011 годы. - Астана, 2006.

ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Вариативность – предполагает внесение целесообразных изменений в детали действия, а при необходимости и в общую структуру, применительно к условиям его выполнения (приспособление к конкретному сопернику, дефицит времени, постоянное изменение ситуации и др.) [Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо: Учебник - М.: Советский спорт, 2011. - 448 с.].

Физическая подготовка-специализированный педагогический процесс совершенствования физических способностей спортсмена, обеспечивающий достижение наивысшего уровня физической подготовленности, который характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена и уровнем развития основных физических способностей.

Специальная физическая подготовка - специализированный педагогический процесс совершенствования физических способностей, отвечающих специфике видов спорта и ориентированный на максимальную степень развития данных способностей.

Смешанная группа – это группа в которой одновременно занимаются различными видами физической подготовки лица мужского и женского пола.

Педагогический анализ – это составная часть учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, имеющая системный характер и выполняющая функции учета, контроля и воспитания спортсмена как субъекта и объекта.

Физическая подготовленность – есть результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных навыках, необходимых в определенной деятельности либо способствующих ее освоению (по Л.П. Матвееву).

Физическое развитие человека в самом общем смысле является процессом изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни (по Л.П. Матвееву).

Методы спортивной подготовки – способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение [2, с. 195].

Подготовка спортсмена - многосторонний процесс целесообразного использования всей совокупности факторов (средств, методов и условий), позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям [4].

Спортивная тренировка - основная форма (способ осуществления) подготовки спортсмена; это есть подготовка, системно-построенная с помощью методов упражнения и представляющая собой, по сути, педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена (его спортивным совершенствованием) [4, с. 22].

Физические качества - врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая

(материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности (Л.П. Матвеев, 1991).

Быстрота – это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Сила – это способность человека совершать действия с определёнными напряжениями.

Выносливость – это способность человека к длительному выполнению деятельности без снижения её эффективности.

Ловкость – это способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Гибкость – это способность выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой.

Модель. Под моделью принято понимать образец (стандарт, эталон) в более широком смысле — любой образец (мысленный или условный) того или иного объекта, процесса или явления (В.Н. Платонов).

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

ОФП	- общефизическая подготовка
СФП	- специальная физическая подготовка
МСМК	- мастер спорта международного класса
МС	- мастер спорта
КМС	- кандидат в мастера спорта
ЗТРК	- Заслуженный тренер Республики Казахстан
РК	- Республика Казахстан
ОМЦ	- овариально-менструальный цикл
КГ	- контрольная группа
МПК	- максимальное потребление кислорода
ТТД	- технико-тактические действия
ТТП	- технико-тактический прием.
ФЗС	- физиологическая система
ЭГ	- экспериментальная группа
ЭТТД	- эффективность технико-тактических действий
S_x	- среднее квадратическое отклонение
t-критерий	- параметрический критерий различия Стьюдента
\bar{X}	- средняя арифметическая величина
Z-критерий	- непараметрический критерий различия Вилкоксона
ЦНС	- центральная нервная система
ЧМУ	- чувство мышечных усилий
ЧППД	- чувство пространственных движений
ПАНО	- порог анаэробного обмена
МО	- минутный объем сердца
$\max VO_2$	- величина максимального потребления кислорода
ЧСС	- частота сердечных сокращений
АТФ	- аденозинтрифосфорная кислота
pH	- кислотно щелочное равновесие
УО	- ударный объем крови
УТС	- учебно-тренировочный сбор
n'	- степень свободы
у.е.	- условная единица
t	- время в секундах
сек	- секунда
мин	- минута
КазАСТ	- Казахская академия спорта и туризма
МВЛ	- максимальная вентиляция лёгких
ОРУ	- общеразвивающие упражнения
РШВСМ	- Республиканская школа высшего спортивного мастерства
уд/мин	- количество сердечных сокращений в минуту
O_2	- формула кислорода

CO ₂	- формула углекислого газа
МОД	- минутный объем дыхания (легких)
КрФ	- креатинфосфат
МАМ	- максимальная анаэробная мощность
ЖЕЛ	- жизненная емкость легких

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современное дзюдо - один из самых популярных видов спорта и борьбы, в частности. О его популярности говорит то, что он включен в программу Олимпийских игр. Причем это касается, как мужчин, так и женщин. Объясняется данный феномен не только тем, что дзюдо знают во всем мире, а его динамичностью при выявлении сильнейших спортсменов, интенсивностью ведения соревновательной схватки и зрелищностью, привлекающей к этому виду спорта миллионы зрителей и болельщиков. Это позволяет довольно успешно конкурировать с такими грандами мирового спорта, как футбол, волейбол, баскетбол, легкая атлетика.

Одним из самых важных факторов, обеспечивающим столь высокий уровень популярности и зрелищности является целенаправленное изменение правил ведения борьбы. Цель изменений в наибольшей степени связана с тем, чтобы повысить активность дзюдоистов за счет минимизации проявлений выжидательной тактики ведения боя. Но повышение уровня активности возможно лишь при наличии высокого уровня физической и функциональной подготовленности, носящую специфический характер. Поэтому в настоящее время все большую актуальность приобретает проблема дальнейшего поиска развития и совершенствования наиболее значимых для дзюдо физических качеств. В большинстве имеющихся на данный момент времени исследований [2, 3, 4,5,31,35, 96, 101, 164 и др.] рассматриваются разнообразные аспекты развития физических качеств, в том числе и специальных [77,88, 94, 97, 105, 113, 114, 156, 160, 161 и др.], но практически мало затронуты вопросы, связанные с физической подготовкой в женском дзюдо, с комплексным характером организации и проведения тренировочного процесса по специальной физической подготовке, с дифференциацией физической подготовки по весовым категориям как у мужчин, так и у женщин и др.

В связи с вышесказанным, нами была предпринята попытка проведения экспериментального исследования, направленного на поиск методов повышения уровня физической подготовленности, в контексте современных тенденций, характеризующих мировое дзюдо. Этим обуславливается и актуальность диссертационного исследования.

Цель исследования. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса квалифицированных самбистов на основе учета взаимосвязи различных сторон подготовки в процессе спортивной деятельности.

Объект исследования – общая и специальная физическая подготовка высококвалифицированных дзюдоистов в разрезе гендерных различий

Предмет исследования – комплексные методики для повышения уровня физической подготовленности, разработанные с учетом особенностей женского организма и для смешанных групп дзюдоистов высокой квалификации, а также особенности организации учебно-тренировочного процесса.

Гипотеза исследования. Если процесс физической подготовки квалифицированных дзюдоисток осуществлять с учетом физиологических особенностей женского организма и способов построения тренировочного процесса, то разработка и применение комплексов специальных заданий станет одним из важных методов развития физической подготовленности, так как будет способствовать более эффективному повышению уровня их спортивного мастерства и результатов соревновательных выступлений.

Основные задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблемам физической подготовки в учебно-тренировочном процессе борцов высокой квалификации.

2. Выявить значимость основных физических качеств в подготовке дзюдоистов и преимущественное использование методов и средств организации учебно-тренировочного процесса по совершенствованию физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в борьбе дзюдо.

3. Разработать с учетом современных требований к технологии тренировочного процесса специальные комплексы заданий для развития и совершенствования физической подготовленности и их применения в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов.

4. Экспериментально обосновать эффективность специальных комплексов для повышения уровня общей и специальной физической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов.

Ведущая идея исследования заключается в том, что использование традиционных средств и методов развития физических качеств дзюдоистов уже не может обеспечивать достижение высоких спортивных результатов. Необходим поиск современных технологических решений в организации тренировочного процесса, базирующихся на основных принципах и положениях системно-комплексного подхода, при осуществлении общей и специальной физической подготовки дзюдоистов высокой квалификации.

Методологические и теоретические основы исследования. Методологической и теоретической основой исследования проблемы общей и специальной физической подготовки квалифицированных дзюдоистов является системно-комплексный анализ их тренировочной и соревновательной деятельности; спортивно-педагогические и теоретико-методические основы физического воспитания и спорта А.Д. Новикова (1976) Л.П. Матвеева (1976, 1991); теория спорта В.Н. Платонова (1986, 1997, 2003); Зациорского В.М. (1970), Н.Г. Озолина (1970), В.К. Бальсевича (1999), Ю.В. Верхошанского (2005), биологические основы обеспечения двигательной деятельности Н.В. Зимкина (1956), В.С. Фарфеля (1985), А.Р. Радзиевского (1984), Н.И. Волкова (1990) а также работы известных специалистов по спортивной борьбе С.Ф. Ионова (1978), Г.С. Туманяна (1997), А.В. Еганова (1998), М.Н. Шепетюка (2012).

Методы исследования. Решение поставленных задач обеспечивалось совокупностью теоретических и эмпирических методов. В числе теоретических методов использованы: сравнительный анализ и обобщение научной и научно-методической литературы. В качестве эмпирических методов применялись: педагогическое наблюдение, формирующий педагогический эксперимент, педагогическое тестирование уровня физической и функциональной подготовленности, анкета тренера, методы математической статистики.

Источники исследования. Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» от 3.07. 2014 г., Отраслевая программа развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2011 – 2015 годы, Государственная программа развития образования Республики Казахстан на 2011-2020 годы.

Этапы исследования.

Исследование выполнялось в 2012-2015 гг. и условно распределялось по этапам следующим образом.

На первом этапе (сентябрь 2012 года - август 2013 года) выполнялся теоретический анализ проблемы и обобщение научных данных, осуществлялся поиск концептуальных подходов к решению проблемы повышения эффективности общей и специальной физической подготовки высококвалифицированных дзюдоисток, формулировалась научная гипотеза, определялись: объект, предмет, цели, задачи и методы исследования, осуществлялся подбор тестов для контроля уровня физической подготовленности.

На втором этапе (сентябрь 2013 года декабрь 2014 г.) разрабатывалась методологическая и теоретическая концепция исследования, заключавшаяся в формировании современных технологий тренировочного процесса, с учетом тенденций развития дзюдо, как вида спорта, ориентированного на повышение интенсивности соревновательной борьбы, был проведен педагогический эксперимент, основанный на применении разработанных комплексов специальных упражнений и заданий, где принимались во внимание: значимость различных физических качеств для дзюдо, физиологические особенности женского организма, работа со смешанным группами, учитывалась различия тренировочного процесса разных весовых категорий.

На третьем этапе (январь - сентябрь 2015 года) проводился контент-анализ результатов тренерского опроса, сравнительный анализ и математико-статистическая обработка результатов исследования, работа по внедрению методики в тренировочный процесс дзюдоисток и дзюдоистов с различным уровнем спортивного мастерства, написание и оформление текста диссертации.

База исследования. Исследования проводились на базе Казахской академии спорта и туризма, Республиканской школы высшего спортивного мастерства, на спортивных базах, где проводят учебно-тренировочные сборы женская и мужская национальные сборные команды Республики Казахстан: спортивный комплекс «Биик», (г. Шымкент); спортивный комплекс «Олимпик»

(г. Тараз); спортивная база «Жастар» (г. Талдыкорган); спортивный комплекс «Темирдос» (г. Алматы); спортивная база «АИБА» (Алматинская область).

Научная новизна работы состоит в том, что впервые:

- обоснована значимость основных физических качеств для дзюдоистов высокой квалификации и специфики их применения в тренировочном процессе.

- доказана эффективность развития и совершенствования скоростно-силовых качеств в тренировочном процессе со смешанными группами высококвалифицированных дзюдоистов на основе реализации основных принципов и положений системно-комплексного подхода.

- разработаны комплексы по развитию и совершенствованию физических качеств, направленность которых определялась физиологическими особенностями женского организма.

- отобраны наиболее информативные и надежные тесты и методики для оценки и контроля развития скоростно-силовых качеств при осуществлении физической подготовки дзюдоистов.

Теоретическая значимость проведенного исследования состоит в обосновании современных технологий организации учебно-тренировочного процесса в зависимости от конкретного периода и этапа подготовки, в выявлении наиболее значимых физических качеств дзюдоистов, в необходимости всестороннего анализа особенностей организма спортсмена, построенного с учетом современных тенденций развития данного вида спорта, в целесообразности и корректности используемых средств и методов педагогического воздействия.

Практическая значимость исследований заключается в том, что разработанная на основе специального комплекса заданий методика совершенствования физической подготовленности дзюдоистов вносит существенный вклад в повышение эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, в формировании новых, более содержательных методических указаний, носящих специальную педагогическую направленность, в необходимость системного мониторинга различных сторон физической подготовки спортсменов.

Использованные в исследовании тесты и методики позволяют дать объективную и более качественную и оценку физической подготовленности дзюдоистов к соревновательной деятельности и выявить релевантные модельные характеристики уровня развития физических качеств для дзюдоистов различных весовых категорий.

Личный вклад. Личный вклад соискателя состоит в анализе и обобщении данных научной и научно-методической литературы по теме диссертации, в выдвижении гипотезы исследования, в определении объекта, предмета, цели и задач исследования, в выборе адекватных методов исследования, в организации и проведении педагогического наблюдения, в опросе и инструктировании тренеров, в самостоятельном выполнении статистической обработки результатов исследования, в анализе и обобщении полученных данных, в разработке методов и средств физической подготовки

высококвалифицированных дзюдоисток, основанных на современных технологиях тренировочного процесса, во внедрении результатов исследования в тренировочный процесс женской и мужской национальной сборной команды Республики Казахстан, в учебно-тренировочный процесс Казахской академии спорта и туризма, Республиканской школы высшего спортивного мастерства, в обобщении результатов исследования путем публикаций в научной литературе.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Теоретическое обоснование необходимости применения современных подходов к организации и проведению учебно-тренировочного процесса дает возможность более целенаправленно решать проблему повышения уровня физической подготовленности квалифицированных дзюдоистов.

2. Выделение наиболее значимых физических качеств дзюдоистов позволяет повысить уровень системной организации тренировочного процесса и качественной актуализации двигательных, возможностей высококвалифицированных спортсменов в борьбе дзюдо.

3. Методика совершенствования основных физических качеств, разработанная на основе специальных комплексов заданий, способствует повышению уровня физической подготовленности дзюдоистов и успешности соревновательной деятельности в смешанных группах тренирующихся и групп связанных с физиологическими особенностями организма дзюдоисток.

4. Определение достоверных тестов и методик оценки физической подготовленности создают необходимые условия для формирования ориентировочных модельных характеристик физической подготовки дзюдоисток различных весовых категорий.

Достоверность исследования обеспечена методологическим фундаментом научного познания изучаемых педагогических объектов, их теоретическим и экспериментальным обоснованием с применением различных видов научного анализа и обработкой количественных показателей на основе применения корректных методов математической статистики.

Апробация и внедрение. Основные положения диссертации были представлены на: XVIII международном научном конгрессе «Олимпийский спорт и спорт для всех». - Алматы, 2014; научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи» - Омск, 2015; V Международной научной конференции студентов и молодых ученых «Университетский спорт: здоровье и процветание нации». - Казань, 2015; научно-методических конференциях Казахской академии спорта и туризма 2014, 2015 гг, на тренерском совете женской национальной сборной команды Республики Казахстан по дзюдо.

Результаты исследования внедрены в учебно-тренировочный процесс женской и мужской национальных сборных Республики Казахстан по дзюдо, в учебно-тренировочный процесс студентов Казахской академии спорта и туризма, Республиканской школы высшего спортивного мастерства для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

По теме диссертации опубликованы 8 научных работ, в том числе необходимое количество работ, соответствующих требованиям Комитета по контролю в сфере образования: 3 в материалах международных научных конференций, 3 в изданиях, рекомендованных Комитетом по контролю в сфере образования и науки МОН РК, 1 статья в журнале, входящем в международную базу «Scopus».

Прикладная значимость выполненных исследований по теме диссертации подтверждается 3 актами внедрения в спортивную практику.

Структура исследования. Во введении диссертационного исследования обосновывается его актуальность и представляется научный аппарат.

В первом разделе «Теоретические и практические проблемы физической подготовки в современном дзюдо» дается анализ современного состояния тренировочного процесса физической подготовки.

Во втором разделе «Методы и организация исследования» представлены общенаучные методы и педагогические тесты и методики. Дана краткая характеристика их сущности и направленности.

В третьем разделе «Экспериментальное обоснование современной технологии подготовки дзюдоистов» раскрываются возможности использования педагогических тестов методик в практике тренировочной деятельности для повышения уровня физической подготовленности с различными группами и категориями испытуемых. Выявляются наиболее значимые физические качества для борьбы дзюдо, особенности организации тренировочного процесса на различных этапах подготовки и ориентировочные модельные показатели физической подготовленности дзюдоистов в разных весовых категориях.

В заключении представлены сформулированные в ходе проведенного исследования выводы и рекомендации.

В приложении даны акты и справки о внедрении материалов исследования в учебно-тренировочный процесс высококвалифицированных дзюдоистов в теоретический курс специализации «Борьба» и другие дополнительные материалы по выполненному исследованию.

Диссертация изложена на 125 страницах, включает 16 таблиц и 9 рисунков. Работа содержит введение, 3 раздела собственных исследований, заключение, выводы, практические рекомендации. Список использованных источников включает 175 публикаций, из них 8 на иностранном языке.