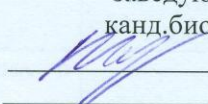


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Кафедра спортивных дисциплин

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ  
В ГЭК И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ  
ЗАИМСТВОВАНИЯ  
заведующий кафедрой,  
канд.биол.наук, доцент  
 Е.Т. Колунин  
2018 г.

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ  
У ДЗЮДОИСТОВ 15-17 ЛЕТ

49.04.01 Физическая культура  
Магистерская программа

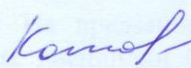
«Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта»

Выполнил работу  
Студент 2 курса  
заочной формы обучения



Сесиашвили  
Давид  
Элизбарович

Научный руководитель  
канд.пед.наук,  
доцент



Котова  
Татьяна  
Германовна

Рецензент,  
Заместитель директора по  
спорту высших достижений



Вакушин  
Денис  
Александрович

г. Тюмень, 2018

## АННОТАЦИЯ

В магистерской работе затронута проблема совершенствования технико-тактических двигательных действий в тренировочном процессе дзюдоистов 15-17 лет.

Раскрывается значение применения комплекса средств и методов совершенствования технико-тактических действий у дзюдоистов 15-17 лет, особенностью которого является применение концентрированной нагрузки, направленной на совершенствование технико-тактических действий и отстающие физические качества. В результате проведенного педагогического исследования, показано, что применение такого подхода существенно повышает уровень технико-тактической подготовленности борцов.

Предложенный комплекс средств и методов, направленный на совершенствование технико-тактических действий и повышение уровня физической подготовленности спортсменов и полученные в результате исследования данные могут быть использованы тренерами в сфере дополнительного образования детей и подростков.

Магистерская работа состоит из введения, трех глав, выводов.

Объем составляет 86 страниц машинописного текста, включая 7 таблиц.

Список литературы насчитывает 80 наименований.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Высокая конкуренция на мировой арене и постоянно возрастающий уровень спортивных достижений в единоборствах, требуют поиска новых путей и неиспользованных резервов в организации тренировочного процесса спортсменов различной квалификации. В дзюдо, решающее значение в достижении спортивных результатов играет эффективность технико-тактических действий. Однако рост спортивных результатов обусловлен тенденцией к увеличению количества соревнований, тренировочных занятий, что в свою очередь может способствовать значительному снижению уровня технико-тактической подготовленности дзюдоистов.

В настоящее время в спортивных единоборствах накоплен достаточно обширный практический опыт, в плане повышения уровня технико-тактического мастерства борцов, который рассмотрен в работах С.В.Ерегиной, Я.К.Коблева, И.Д. Свищева, Г.С.Туманяна, Ю.А. Шулики и др. Однако, несмотря на фундаментальность научных исследований в единоборствах, вопросы спортивной подготовки дзюдоистов остаются недостаточно изученными.

Изучение данной проблемы позволило выделить противоречие: с одной стороны, спортивное общество требует от борцов высоких результатов на соревнованиях мирового уровня, а с другой стороны в процессе спортивной подготовки борцов тренеры не всегда применяют современные средства, методы повышающие уровень технико-тактической подготовленности у борцов на этапе углубленной специализации.

Данные противоречия определили проблему нашего исследования, которая состоит в разработке комплекса средств и методов, направленного на совершенствование технико-тактической подготовленности у дзюдоистов 15-17 лет, позволяющего повысить показатели в спортивной деятельности.

*Объект исследования* – тренировочный процесс дзюдоистов 15-17 лет.

*Предмет исследования* – технико-тактическая подготовка дзюдоистов.

*Цель исследования* – разработать и экспериментально апробировать комплекс средств и методов, направленный на совершенствование технико-тактического мастерства у дзюдоистов 15-17 лет.

В основу рабочей *гипотезы* легло предположение о том, что технико-тактическая подготовка дзюдоистов будет эффективнее, если:

- определить исходные уровни технико-тактической, физической подготовленности у спортсменов, в зависимости от весовых категорий;
- выделить основные ошибки при выполнении технико-тактических действий и отстающие физические качества спортсменов, в зависимости от весовых категорий;
- осуществить отбор средств и методов, направленных на совершенствование технико-тактических действий и повышение уровня физической подготовленности спортсменов;
- критериями оценки эффективности подготовки борцов считать повышение уровней технико-тактической и физической подготовленности.

*Задачи исследования:*

1. Провести теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме спортивной подготовки борцов.
2. Определить уровни технико-тактической и физической подготовленности спортсменов.
3. Разработать и экспериментально апробировать комплекс средств и методов, направленный на совершенствование технико-тактических действий спортсменов.

*Практическая значимость* исследования заключается в том, что разработанный комплекс средств и методов, направленный на совершенствование технико-тактических действий спортсменов и полученные в результате исследования данные могут быть использованы тренерами в сфере дополнительного образования детей и подростков.