

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**

ФОРМИРОВАНИЕ ОПЫТА КОРРЕКЦИИ  
МАССЫ ТЕЛА ДЗЮДОИСТОК 14-16 ЛЕТ

49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа

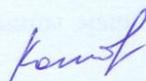
«Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта»

Выполнила работу  
Студентка 2 курса  
заочной формы обучения



Родина  
Ирина  
Викторовна

Научный руководитель  
канд. пед. наук,  
доцент



Котова  
Татьяна  
Германовна

Рецензент,  
Руководитель департамента  
организации и проведения  
мероприятий ФДР



Ларюков  
Анатолий  
Владимирович

г. Тюмень, 2018

## АННОТАЦИЯ

В магистерской работе рассматривается проблема подготовки дзюдоисток 14-16 лет к соревновательной деятельности. Автором изучены современные подходы подготовки спортсменов высокой квалификации, рассмотрены вопросы о питании, коррекции массы тела девушек, занимающихся дзюдо.

В работе представлена модель формирования опыта коррекции массы тела, отличительными особенностями данной модели является то, что спортсмен рассматривается как субъект спортивной деятельности, который осознано подходит к процессу овладения знаниями и опытом коррекции массы тела через дополнительную теоретическую и практическую подготовку.

В результате проведенного педагогического исследования, показано, что применение предложенной модели в тренировочном процессе дзюдоисток 14-16 лет, позволяет повысить их опыт коррекции массы тела, уровни физической, технической, технико-тактической подготовленности и результаты в соревновательной деятельности.

Модель формирования опыта коррекции массы тела дзюдоисток 14-16 лет может быть использована тренерами сборных команд в различных видах спорта, а также в сфере дополнительного образования детей и подростков

Магистерская работа состоит из введения, трех глав, выводов и приложений.

Объем составляет 131 страницы машинописного текста, включая 42 таблиц, 1 рисунок, приложения.

Список литературы насчитывает 96 наименований.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЕДИНОБОРСТВАХ .....	7
1.1 Современные подходы к совершенствованию содержания программ подготовки спортсменов высокой квалификации.....	7
1.2 Анатомо-физиологические особенности девушек 14-16 лет....	15
1.3 Регулирование питания и водно-солевого режима у девушек 14-16 лет.....	24
1.4 Средства и методы снижения массы тела.....	29
1.5 Особенности снижения веса тела в теории и практике спортивных единоборств.....	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	43
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	44
2.1 Методы исследования.....	44
2.2 Организация исследования.....	51
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	52
3.1 Результаты начального этапа исследования	52
3.2 Проектирование и реализация модели формирования знаний, умений, опыта коррекции массы тела у дзюдоисток 14-16 лет....	70
3.3 Результаты исследования и их обсуждение.....	99
ВЫВОДЫ.....	110
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	112
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	123

## **ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время наблюдается значительный рост конкуренции в спортивных единоборствах, как на международной арене, так и на уровне Российских соревнований. Одними из основных направлений развития борьбы являются ее популяризация, повышение зрелищности, которые достигаются за счет изменений правил соревнований, четкого оценивания и определения победителя судьями, требований к технико-тактическому мастерству спортсменов, изменения границ весовых категорий и других условий организации соревнований.

В единоборствах, в частности в дзюдо из-за плотного графика спортивных состязаний борцам приходится выдерживать высокие физические нагрузки. От спортсмена требуется владение не только высоким уровнем физической, технической, технико-тактической подготовленности, умение регулировать психо-эмоциональное состояние, соблюдение режима питания и отдыха, но и умение держать массу тела в «норме».

В последнее десятилетие в научной литературе достаточно широко представлены средства, методы и способы снижения массы тела у спортсменов в единоборствах, которые рассмотрены в работах А.В. Шевцова, А.Л. Мантыкова, Н.В. Полевой, О.В Григорьевой, С.Н. Прошкина, С.Ф.Панова. Исследователи доказывают, что снижение веса тела – это трудоемкий, сложный, а главное, индивидуальный процесс, который зависит не только от высокого уровня развития физических кондиций и технико-тактического мастерства, но и от психологических особенностей и антропометрических данных спортсменов.

Изучение научно-методической литературы по организации подготовки спортсменов высокой квалификации, их медицинскому сопровождению позволило выделить противоречие: с одной стороны, спортивное общество требует от борцов высоких результатов на соревнованиях мирового уровня, а с другой стороны в процессе подготовки единоборцев к соревновательной

деятельности тренеры не всегда предлагают спортсменам современные средства, методы коррекции массы тела.

Данные противоречия определили проблему нашего исследования, которая состоит в разработке модели формирования опыта коррекции массы тела у дзюдоисток 14-16 лет, позволяющей повысить уровень подготовленности дзюдоисток-кадетов сборной России к соревновательной деятельности.

**Объект исследования** – тренировочный процесс дзюдоисток-кадетов 14-16 лет в соревновательный период.

**Предмет исследования** – средства и методы формирования опыта коррекции массы тела дзюдоисток 14-16 лет.

**Цель исследования** – разработать, теоретически обосновать и экспериментально апробировать модель формирования опыта коррекции массы тела у спортсменок.

**Гипотеза исследования.** Мы предположили, что коррекция массы тела у дзюдоисток 14-16 лет будет эффективной, если:

- осуществлять врачебно-педагогическое наблюдение, включающее диагностику с помощью компьютерной программы Adipometro BodyMetrix: по параметрам: мышечной массы, воды, необходимый жир и накопительный жир;

- дополнять содержание тренировочных сборов теоретическими знаниями о коррекции массы тела; комплексами упражнений, для регуляции психо-эмоционального состояния, совершенствования физических кондиций и технико-тактического мастерства; заданиями для самостоятельной работы;

- для осознанного отношения к процессу коррекции массы тела спортсменок применять индивидуальную траекторию во время тренировочных сборов, соревнований и в домашних условиях;

- критериями эффективности процесса, считать не только коррекцию массы тела, но и повышение уровня теоретической грамотности, физических

кондиций, технико-тактического мастерства, а также позитивные изменения психо-эмоционального состояния дзюдоисток.

Для достижения цели и проверки гипотезы исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме подготовки дзюдоисток к соревновательной деятельности.

2. Определить подкожную толщину всех составляющих организма: жировых и мышечных слоев;

3. Определить уровень знаний, психо-эмоционального состояния, физических кондиций, технической и технико-тактической подготовленности и показатели результативности в соревновательной деятельности спортсменок;

4. Разработать и экспериментально апробировать модель формирования опыта коррекции массы тела для дзюдоисток 14-16 лет.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что разработанная модель формирования опыта коррекции массы тела дзюдоисток 14-16 лет и полученные в результате исследования данные могут быть использованы тренерами сборных команд в различных видах спорта, а также в сфере дополнительного образования детей и подростков.