

**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

(НИУ «БелГУ»)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**МЕТОДИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ У
ДЗЮДОИСТОВ 10-12 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Выпускная квалификационная работа студента

обучающегося по направлению подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

профиль Физическая культура

заочной формы обучения, группы 02011452

Воропаева Игоря Андреевича

Научный руководитель

к.п.н., доцент И.Н. Никулин

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Особенности скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов.....	6
1.1. Физическая подготовка дзюдоистов 10-12 лет	6
1.2. Особенности развития скоростно-силовых качеств юных дзюдоистов.....	9
1.3. Средства развития скоростно-силовых качеств у дзюдоистов 10-12 лет в условиях дополнительного образования	15
Глава 2. Методы и организация исследования	23
2.1. Цель и задачи исследования	23
2.2. Организация исследования	26
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение	29
3.1. Характеристика методики развития скоростно-силовых качеств у дзюдоистов 10-12 лет.....	29
3.2. Диагностика начального уровня развития скоростно-силовых качеств в экспериментальной и контрольной группах	35
3.3. Результаты исследования	36
Выводы	40
Практические рекомендации	42
Список используемой литературы	43
Приложение	47

Введение

Актуальность. В настоящее время дзюдо является олимпийским видом спорта, которым занимаются более чем в 200 странах мира. Из года в год конкуренция на международных соревнованиях по данному виду спорта возрастает, поэтому подготовка высококлассных дзюдоистов представляется весьма сложной многолетней задачей.

Борьба дзюдо, как вид спорта, представляет собой борьбу между двумя соперниками по установленным правилам Международной федерации дзюдо. Правила предусматривают условия ограничения возможных действий борцов для того, чтобы обеспечить зрелищность и популяризацию борьбы дзюдо.

Высокий уровень скоростно-силовых качеств в борьбе – залог успеха. Спортсмен во время схватки должен уметь напрягать и расслаблять мышцы поочередно.

Схватки в дзюдо – это множество различных движений. Они бывают как силовыми, так и скоростно-силовыми. Скоростно-силовые движения характерны для атакующих действий, когда спортсмены сочетают высокую скорость сокращения мышц с их большим напряжением.

Под термином «скоростно-силовые качества» понимается способность человека к проявлению усилий максимальной мощности в короткий промежуток времени, при сохранении оптимальной амплитуды движения.

Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств положительно сказывается на физической и технической подготовленности спортсменов, на их способности к концентрации усилий в пространстве и времени. Скоростно-силовые нагрузки более разносторонне и эффективно адаптируют организм к выполнению работы, создавая предпосылки для роста силы, и быстроты, чем просто скоростные или силовые нагрузки.

Известно, что по уровню скоростно-силовой подготовленности спортсменов, можно в большей мере судить об их общей и специальной физической подготовленности.

До сих пор мало исследованными остаются вопросы: с помощью каких средств, в какой очередности, и сколько раз в неделю следует выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых качеств у дзюдоистов 10-12 лет?

Цель работы: выявить эффективность применяемых средств и методов развития скоростно-силовых качеств дзюдоистов 10-12 лет.

Объект исследования: процесс развития скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 10-12 лет.

Предмет исследования: методика развития скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов 10-12 лет.

Задачи исследования:

1) Изучить теоретическую и методическую литературу по проблеме развития скоростно-силовых качеств дзюдоистов 10-12 лет на этапе начальной подготовки.

2) Провести анкетирование ведущих тренеров ДЮСШ по развитию скоростно-силовых качеств юных дзюдоистов.

3) Разработать методику скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 10-12 лет.

4) Разработать практические рекомендации для тренеров .

Методы исследования:

1) Анализ научно-методической литературы.

2) Тестирование.

3) Педагогический эксперимент.

4) Математико-статические методы.

Гипотеза. Применение экспериментальной методики с использованием серии специальных упражнений, а также применение игровых упражнений в тренировочных занятиях будет способствовать более

эффективному развитию скоростно-силовой подготовки у школьников 10-12 лет занимающихся дзюдо.

Практическая значимость определяется представленными рекомендациями по особенностям развития скоростно-силовых качеств у юных дзюдоистов.

Новизна исследования заключается в получении новых фактических данных о методике скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 10-12 лет.

Проведя анализ научно-методической литературы, практического опыта, а также анализ результатов анкетирования тренеров ДЮСШ № 2 города Белгорода по борьбе дзюдо, выявил, что юным борцам необходимо развивать все физические качества, а также совершенствовать методику скоростно-силовой подготовки юных спортсменов, что и составило проблему научного исследования.

Предметом нашего внимания является возраст 10-12 лет, соответствующий начальной подготовки в условиях дополнительного образования, в данной ситуации это МБУДО ДЮСШ № 2 города Белгорода.

Результаты работы могут быть использованы тренерами преподавателями работающими с юными дзюдоистами различного возраста и квалификации в повседневной тренерской деятельности.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

1.1 Физическая подготовка дзюдоистов 10-12 лет

Советская и Российская школа дзюдо является одной из сильнейших в мире. Дзюдоисты нашей страны регулярно становятся одними из сильнейшими на всех крупнейших соревнованиях. В нашей стране разработаны и существуют передовые методики подготовки дзюдоистов различного возраста, уровня и квалификации начиная с детского. Методики обучения и совершенствования необходимых дзюдоисту физических качеств и технических приемов являются одним из совершеннейших в мире.

Уровень физической подготовки дзюдоиста – это способность организма приспособливаться к большим перегрузкам, быстрого восстановления сил за короткий период времени в процессе тренировки, сохранения натренированности. Физическая подготовка дзюдоиста делится на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП) [5].

Цель общей физической подготовки – добиться высокой работоспособности организма. Это достигается с помощью общеразвивающих упражнений на снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамейке; с предметами: с набивными мячами, блинами от штанги, гантелями; используются подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах (Акопян А.О., 2008, Алиханов И.Н., 1985).

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на высокое развитие всех функциональных возможностей организма спортсмена.

Специальная физическая подготовка для дзюдоиста должна состоять из упражнений и заданий, возможно более точно по кинематике и динамике схожих с элементом, частью или целостным избранным видом спорта.

Физическими (двигательными) качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. По

мнению многих специалистов, «структурные основы развития физических качеств, связаны с прогрессивными морфологическими и биохимическими изменениями в опорно-двигательном аппарате, в центральной и периферической нервной системе, во внутренних органах. Таким образом, уровень развития физических способностей находится в прямой зависимости от согласованности соматических и вегетативных функций» [12, с.25].

Физические качества испытывают в своем развитии различное влияние генетических факторов. Основному контролю со стороны генотипа подвержены: быстрота движений, мышечная сила. Ряд исследований свидетельствует, что детский возраст является важным этапом многолетнего физического воспитания благоприятным для начала спортивной подготовки. Периодические занятия оказывают массивное действие на развитие двигательных возможностей в детском и подростковом возрасте. Учебно-тренировочные занятия, направленные на освоение и овладение технико-тактическими действиями, сами по себе развивают физические качества, но этого недостаточно. Дзюдоист должен ежегодно заниматься совершенствованием физических возможностей, уделяя особое внимание всем качествам в своей подготовке(Акопян А.О.,2008, Алиханов И.Н.,1985).

«Искусство тренировки борца заключается в том, чтобы умело сочетать на тренировочных занятиях упражнения, развивающие физические качества, с упражнениями на совершенствование техники» [50, с.35].

Физические возможности развиваются в процессе тренировки, которая требует особого проявления, да и определенного режима ее реализации. «Под режимом предполагается точно установленный порядок чередования работы, связанной с выполнением каких-либо физических упражнений и интервалов отдыха между ними в рамках одного занятия или в системе занятий. Важную роль в построении нужных режимов, прежде всего, играют фазовые колебания работоспособности человека. В процессе выполнения физических упражнений уровень работоспособности понижается, а при отдыхе работоспособность восстанавливается» [5, с.36].

Неравномерность развития значит, что степень прироста характеристик физических возможностей на одних этапах может быть более значимой, чем на остальных. Это справедливо как для маленьких периодов времени (к примеру, для нескольких недель, месяцев занятий), так и для всего процесса развития (скажем, для нескольких лет занятий). Как правило, главный прирост физиологических способностей прослеживается в первоначальный промежуток тренировок. С повышением степени формирования той или иной способности темпы её прироста сокращаются. Так как формирование физиологических возможностей сопряжено с сокращением темпов их прироста, в таком случае в любой дальнейшей стадии формирования с целью свершения требуемых сдвигов необходимо все без исключения более периода. «В динамике характеристик формирования физиологических возможностей выявляется проявление гетерохронности. Оно выражается в несовпадении в периода факторов, определенных истоку активного прироста единичных физиологических возможностей. Специализированные изучения и практичный навык демонстрируют, то что в конкретные возрастные этапы существования лица существуют подходящие способности с целью влияния в формирование возможностей, таким образом равно как темпы прироста определенных с их станут наиболее значительными, нежели в другие возрастные рубежи. Данные этапы как правило именуют чувствительными (восприимчивыми) либо решающими, вследствие того, то, что они представляют особенную значимость в формировании организма» [5, с.14].

Например, для новичков бег на 100 м будет являться испытанием не только быстроты, но в значительной мере силы, выносливости и ловкости» [22, с.114].

Много раз было показано, что на начальных этапах тренировки развитие силы, быстроты или выносливости приводит к совершенствованию и других качеств.

1.2. Особенности развития скоростно-силовых качеств на этапе начальной подготовки.

Применение силы дзюдоистами способствует преодолению сопротивления соперника или противодействию ему за счет мышечных усилий при выполнении двигательных действий в стойке и в партере.

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений. Мерой проявления силы принята величина максимального напряжения, которую мышца может развить при возбуждении. В основе этой способности лежит свойство мышечной ткани сокращаться в ответ на какое-либо раздражение внешней среды [24].

Одним из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу, является режим работы мышц. В процессе выполнения двигательных действий мышцы могут проявлять силу:

- При уменьшении своей длины (преодолевающий, например, жим штанги, лежа на горизонтальной скамейке средним или широким хватом).
- При ее удлинении (уступающий, т.е. плиометрический режим, например, приседание со штангой на плечах или груди).
- Без изменения длины (удерживающий, т.е. изометрический режим, например, удержание разведенных рук с гантелями в наклоне в течение 4-6 с).
- При изменении длины и напряжения мышц (смешанный, т.е. ауксотонический режим, например, подтягивание на поясах; подтягивание за рукава кимоно) [12].

Силовые способности дзюдоистов делятся на собственно-силовые, скоростно-силовые [38, с.24].

Задачи силовой подготовки дзюдоистов состоят в следующем:

1. Сформировать основы для адаптации организма занимающихся к силовым нагрузкам (повысить подвижность суставов, укрепить связочный аппарат).

2. Обеспечить у занимающихся гармоничное развитие всех мышечных групп двигательного аппарата.

3. Совершенствовать способность проявлять силу мышц в различных режимах работы (статическом и динамическом).

В систематические занятия рекомендуется включать различные виды силовых упражнений (Акопян А.О., 2008, Алиханов И.Н., 1985).

Применение упражнений с собственным сопротивлением является дополнительным средством силовой подготовки дзюдоистов (Ерофицкий А.В., 2014, Ерыгина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., 2006).

Скоростные способности - это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Г.С. Туманян (2000) выделяет элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. «К элементарным формам, по мнению автора, относятся четыре вида скоростных способностей:

1. Способность к быстрому реагированию на сигнал;
2. Способность к выполнению локальных одиночных движений с максимальной скоростью;
3. Способность к быстрому началу движения (то, что в практике иногда называют резкостью);
4. Способность к выполнению движений в максимальном темпе» [33, с.134].

Элементарные формы проявления быстроты в различных сочетаниях и в совокупности с другими способностями и техническими навыками обеспечивают комплексное проявление скоростных способностей в сложных двигательных актах, характерных для конкретного вида спортивной деятельности (Акопян А.О., 2008, Алиханов И.Н., 1985).

В борьбе дзюдо чаще в целом доводится попадаться с всеохватывающим проявлением скоростных качеств. В спортивной борьбе, в том числе в дзюдо, к двигательному аппарату спортсменов предъявляются высокие требования. Это определяет необходимость развития физических качеств у спортсменов и их способности к проявлению больших мышечных усилий в кратчайшее время (Ерофицкий А.В.,2014,Ерыгина С.В., Свищев И.Д.,Соловейчик С.И.,2006).

Задачи скоростной подготовки дзюдоистов:

1. Повышать скорость ациклических движений.
2. Совершенствовать скорость двигательных реакций.
3. Увеличивать темп движений.

На этапе предварительной подготовки дзюдоистов (возраст занимающихся 10–12 лет) проявляется сенситивный (чувствительный) период развития двигательных реакций и частоты движений.

Скоростная подготовка юных дзюдоистов также должна сочетаться с развитием у них гибкости и силы» [47, с.104]. В единоборствах зачастую доводится попадаться с всеохватывающим проявлением скоростных качеств. Можно выделить четыре специфических вида проявления силы:

- абсолютная, максимальное мышечное усилие, которое можно развивать в статическом и динамическом режиме;
- взрывная, способность мышц достигать максимума проявления силы по ходу движения в возможно меньшее время;
- быстрая, которая обуславливает скоростные возможности;

Скоростное направление предусматривает использование упражнений первой группы, с преодолением собственного веса, упражнений, выполняемых в облегченных условиях. Также сюда относятся методы, направленные на развитие быстроты двигательной реакции (простой и сложной): метод реагирования на внезапно появляющийся зрительный или слуховой сигнал; метод выполнения различных технических приемов по частям и в облегченных условиях(Акопян А.О.,2008, Алиханов И.Н.,1985).

«Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц и предполагает использование упражнений второй и третьей группы, где используются отягощения и сопротивление внешних условий среды» [5, с.16].

1.3. Средства развития скоростно-силовых качеств у дзюдоистов 10-12 лет в условиях дополнительного образования

К специфичному проявлению взрывной силы, как специального силового качества относится участие во взрывном усилии целой группы мускул, несущих главную нагрузку. Поэтому в основе проявления взрывной силы лежат следующие физиологические механизмы:

Проявление взрывной силы, как специального силового качества характерно для спортивных специализаций, где высокое развитие этого качества имеет большое значение [3,7, 10,12].

К средствам развития взрывной силы относятся три группы упражнений с отягощениями:

1. упражнения, выполняемые с отягощением больше соревновательного, в результате чего скорость движения уменьшается, а проявление силы увеличивается;
2. упражнения выполняются с отягощением меньше соревновательного, но с большей скоростью.
3. упражнения, при выполнении которых вес отягощения равны соревновательным, а скорость движения максимальная.

Но эти средства не решают полностью проблемы развития взрывной силы мышц. Рассмотренные средства силовой подготовки не обеспечивают в нужной мере таковых специфичных составляющих взрывного усилия, как

быстрота перехода мускул к инициативному состоянию и быстрота их переключения с уступающей работы к преодолевающей (Ерофицкий А.В.,2014,Ерыгина С.В., Свищев И.Д.,Соловейчик С.И.,2006).

При выполнении упражнений ударного характера необходимо учитывать следующие показатели:

1. Выполнение ударной нагрузки определяется в нём груза и высотой его свободного падения. Оптимальное сочетание того и другого подбирается для каждого конкретного случая, однако преимущество всегда следует отдавать большей высоте, нежели большему весу.

2. Амортизационный путь должен быть минимальным, но достаточным для того, чтобы создать ударное напряжение в мышцах.

3. Ударной тренировке должна предшествовать хорошая разминка с интенсивной проработкой рабочих групп мышц.

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Для достижения поставленной цели и задач мы использовали следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Следовательно, имеется необходимость: установления данных, которые определяют степень формирования скоростно-силовых качеств у юных дзюдоистов; объяснения комплекса процедур согласно формированию скоростно-силовых качеств у борцов, которые специализируются в дзюдо; экспериментальной проверки степени формирования скоростно-силовых подготовки дзюдоистов применение использования обоснованного комплекса процедур в стадии начальной подготовки. Поиск литературы осуществлялся в библиотеках: НИУ «БелГУ» города Белгорода, библиотеке МБУДО ДЮСШ № 2 города Белгорода, различных интернет – ресурсах регионального и федерального уровня. В процессе исследования были подвергнуты анализу более 50 литературных источников.

Педагогическое наблюдение.

Для изучения практики развития скоростно-силовых способностей дзюдоистов 10-12 лет, МБУДО ДЮСШ № 2 города Белгорода нами проведено педагогическое наблюдение тренировочных занятий юных дзюдоистов в группах начальной подготовки имеющих различный уровень спортивной подготовки. Объектом наблюдения являлись средства, методы обучения, используемые тренерами-преподавателями на занятиях, а также внешние признаки утомления учащихся. Обобщение передового опыта проводилось по данным, которые определялись в соответствии с опытом ведущих тренеров. В процессе этого изучения были обоснованы более принципиальные направления поиска методических решений по определению контроля тренировочного процесса в дзюдо. Определяющими

задачами было получить советы профессионалов об продуктивности различных методик контроля в тренировочном процессе юных спортсменов, специализирующихся в дзюдо. Консультации проводились в течение 2018 - 2019 года.

Педагогический эксперимент.

Для решения задач научного исследования нами проведён сравнительный педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился с целью выявления уровня скоростно-силовой готовности юных дзюдоистов 10-12 лет; разработки экспериментальной методики скоростно-силовой подготовки в группах начальной подготовки отделения борьбы дзюдо (10-12лет); экспериментального подтверждения эффективности разработанной нами методики совершенствования скоростно-силовой подготовленности юных дзюдоистов.

Тестирование.

В целях исследования мы проводили педагогическое тестирование на начальном и конечном этапах педагогического эксперимента. Все испытания выполнялись спортсменами после 10-15 минутной стандартной разминки в начале основной части занятия.

Опираясь на рекомендации В.И. Ляха (2006) мной использованы следующие тесты для определения уровня скоростно-силовой подготовки учащихся в системе дополнительного образования МБУДО ДЮСШ №2 города Белгорода.

Методики проведения тестов для определения уровня развития силы юных дзюдоистов следующие:

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – тест для контроля развития силовых способностей [5]. Проведение теста. Участник тестирования приобретает положение упора лежа, руки выпрямлены и разведены на ширину плеч кистями вперед, туловище и ноги образуют прямую линию, пальцы ступней упираются в пол. По свистку спортсмен начинает ритмично

с полной амплитудой сгибать и разгибать руки. Результатом является количество безошибочных сгибаний и разгибаний рук за одну попытку.

Общие указания и замечания. 1. При сгибании рук необходимо касаться грудью опоры. 2. Не разрешается касаться опоры бедрами, сгибать тело и ноги, находиться в исходном положении и с согнутыми руками более 3 с, ложиться на пол, разгибать руки поочередно, разгибать и сгибать руки с неполной амплитудой. Сгибание и разгибание рук, выполняются с ошибками, не засчитываются. Поднимание туловища из положения, лежа в течение 30 с – тест предназначен для измерения силовой выносливости мышц туловища и живота[13]. Результатом будет количество подъемов из положения, лежа в положение, сидя в течение 30 с.

Общие указания и замечания. 1. В течение выполнения теста ноги должны быть согнутыми примерно под прямым углом. 2. Необходимо контролировать правильность выполнения теста: в положении лежа, кисти на затылке, спина полностью касается мата, в исходном положении локти касаются коленей. 3. Движения участника тестирования должны быть соединены на затылке. 4. Испытуемый должен пытаться выполнять тест без остановок.

Прыжки в длину с места – тест используется для определения «взрывной» силы [1]. Проведение теста. Участник тестирования становится на нескользкой поверхности в исходное положение: ноги на ширине плеч, пальцы ног за стартовой линией. Согнув ноги в коленях, выполняет мах руками назад, потом резко выносит их вперед, и, оттолкнувшись двумя ногами, прыгает вперед. Следует стараться приземлиться на ноги как можно дальше, поскольку результат определяется от стартовой линии до точки касания ковра (мата) ноги. Результатом является длина прыжка в сантиметрах, в лучшей из двух попыток с точностью до 1 см.

Общие указания и замечания. 1. На ковер наносят параллельные линии через каждые 10 см. Первая линия на расстоянии 1 м от стартовой линии. 2. Если исследуемый пошатнулся назад и коснулся ковра кроме пяток еще и другой частью тела, попытка не засчитывается и ему предлагается выполнить

повторный прыжок. 3. Отрывать ноги от пола до прыжка не допускается. 4. Тренер стоит в стороне и контролирует дальность прыжка.

Метание мяча двумя руками снизу вперед – тест для контроля скоростно-силовой подготовки. Проведение теста. Испытания осуществляется из исходного положения: ноги на ширине плеч, пальцы ног за стартовой линией с мячом в руках. При нескольких покачиваниях руки выполняется метание мяча как можно дальше согласно отведенному для этого коридору шириной 10 м. Дальность полета мяча, измеряется в сантиметрах, от стартовой линии до места приземления. Общие указания и замечания. 1. Не разрешается заступать за стартовую линию для метания сразу же после метания мяча. 2. Угол метание мяча должен быть оптимальным, но не превышать 45° .

Педагогический эксперимент проводился по тренировочной программе с юными дзюдоистами 10-12 лет. Занятия в экспериментальной группе проводились в течении нескольких месяцев. В ходе педагогического эксперимента было проведено начальное и конечное тестирование при применении описанных выше контрольных тестов.

2.2. Организация исследования

Педагогические исследования по запланированным задачам выполнялись в период с апреля 2018 до ноября 2018 на учебно-спортивной базе МБОУ СОШ № 21 города Белгорода.

Анализ проводился поэтапно. В начальной стадии – исследование научной и учебно-методичной литературы, выбор использованных материалов согласно обобщению экспериментальной программы, исследование навыка тренеров согласно формированию скоростно-силовой подготовки. Во второй стадии – осуществление испытания с целью установления первоначальной степени формирования скоростно-силовой

подготовки в двух группах и создание опытной технологии. В третьей стадии – осуществление тренерского опыта, сконцентрированного на увеличение степени силовой подготовки. В четвертой стадии – вторичное испытание двух компаний, исследование итогов, приобретенных уже после извлечения тренерского опыта. Педагогические наблюдения и эксперимент проводились в Белгородской средней школе № 21. Для этого мы взяли 2 группы начальной подготовки: экспериментальный и контрольный.

Одна группа была контрольной, а другая группа – экспериментальной. Прежде всего, мы познакомились с теми, кто будет объектом эксперимента, то есть с составом занимающихся, выяснили их отношение к занятиям, изучили общую картину их физической подготовленности. Это непосредственное общение дало нам возможность более правильно выделить тех обучаемых, которые стали объектом специального наблюдения во время эксперимента. Кроме того, был организован сбор данных в течение двух научно-исследовательских практик. Последовательность выполненной работы следующая:

1. С марта 2018 года до мая 2018 года был определен уровень развития силы и скоростно-силовых качеств юных спортсменов, специализирующихся в дзюдо. В тестировании приняли участие 30 спортсменов

2. В течении нескольких месяцев был проведен педагогический эксперимент с целью проверки эффективности применения специальной методики развития силовых качеств дзюдоистов на этапе начальной подготовки (сентябрь 2018 года - декабрь 2018 года). В эксперименте приняла участие группа юных спортсменов, в количестве 16 человек в возрасте 10-12 лет.

Все спортсмены проводили одинаковое количество тренировочных занятий. С целью выявления сдвигов в группе дзюдоистов за период эксперимента было проведено тестирование силовых и скоростно-силовых

качеств юных спортсменов – в начале, в середине и в конце трех месяцев тренировки.

3. В ноябре 2018 – по март 2019 года проводилась обработка полученных данных при проведении эксперимента, систематизация материалов, формулирование выводов и разработка практических рекомендаций и написание квалификационной работы.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Характеристика методики развития скоростно-силовых качеств у дзюдоистов 10-12 лет в условиях дополнительного образования

Содержание занятий в контрольной группе было следующим:

Разминка: Бег по залу - (спиной вперёд, боком, приставными шагами, со скрещиванием ног.), выполнение акробатических действий (кувырок вперед; назад, колесо; рандат; ходьба на мосту и т.д.) и самостраховки, упражнения на растягивание, упражнения для мышц живота, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, выпрыгивание - 20-30 раз., бёрпи-10раз.

Основная часть:

Схватка в партере, учикоми - на месте, отработка базовой техники, отработка в партере, (перевороты на удержание), канат, упражнения для мышц живота, отжимания в упоре от скамьи, выпрыгивание - 30 раз, упражнения на растягивание. Это примерная схема проведения занятий в контрольной группе. Изменения могут быть следующими:

- разминка может быть в виде игры в регби или футбол;
- дозировка нагрузки может в основной части меняться;
- в конце недели учебно-тренировочные схватки.

Методика занятий в экспериментальной группе была направлена на преимущественно на развитие как взрывной силы, так и скоростно-силовой выносливости мышц рук, туловища и бедра, а также развитие способности к быстрому выполнению отрыва партнёра от татами.

1 тренировка

Разминка:

1. Бег по залу (через каждую минуту с ускорением 10 сек..
2. Выполнение кувырков и самостраховки;
3. Упражнение на растягивание.

4. Упражнения для мышц живота 3х10раз, сгибание разгибания рук в упоре лёжа от скамьи 3х5 раз, выпрыгивание 3х10раз, на скорость.

5. Бёрпи 10раз; 6. Возле стенки махи ногами – в сторону и назад.

Основная часть:

1. Схватка в партере.
2. Работа с резиновым жгутом- подводящие упражнения на бросок по 10сек.
3. Совершенствование базовой техники - броски на скорость; 4. отработка в партере (перевороты на удержание).
5. Лазание по канату.
6. быстрые приседания 20 раз и более.
7. Имитация подсечки (правой и левой ногой по 10 раз и более).
8. Упражнение на растягивание.

2 тренировка

Разминка:

1. Игра в хвостики.
2. Кувырки и самостраховка;3. упражнения на растягивание;4. схватка в партере.

Основная часть:

1. Рывки к себе резинового жгута 3х10 раз.
2. «Учиками.
3. Отработка в партере (уходы с удержаний 4х20сек).
4. Отработка базовой техники в парах.
5. Подтягивание 3х5 раз.
- 6.Сгибание туловища лежа 3х15 раз.
7. Упражнения на растягивание.

3 тренировка

Разминка:

1. Бег по залу (через каждую минуту с ускорением 10 сек).
2. Выполнение кувырков и самостраховки.
3. Упражнения на растягивание.

Основная часть:

1. Упражнение с резиновым жгутом.
2. Схватка - 3 мин. в стойке.
3. Схватка в партере – 3 мин.
4. Свободная схватка в стойке 3 мин -«Рандори».
5. Упражнения на растягивание, (после каждого поединка - отдых 4 мин.).

Разработка комплекса эффективных средств, направленных на повышение скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов 10-12 лет в экспериментальной группе.

К упражнениям специального характера могут быть отнесены: упражнения на мосту (забегание, перекидки и др.), набрасывание партнеров или манекена, имитация упражнений основных бросков с партнером и без партнёра, игры специального характера (борьба на руках, в теснения и др.), в разминке и утренней тренировке выполнять выведение из равновесия (сбивание на носки, скручивание и др.) резиновые жгуты эспандеры.

К общеразвивающим упражнениям относятся группа средств из других видов спорта: бег, плавание, гребля, тяжёлая атлетика и др. Специальные игры и эстафеты для развития физических качеств. Для развития скоростно-силовых качеств можно включать в тренировку и подвижные игры с применением элементов, развивающие отдельные группы мышц и физических качеств.

Например, борьба на руках развивает статическую силу мышц рук, а игра «Оторви соперника от ковра» - скоростно-силовые качества мышц-разгибателей спины. Также игра «хвостики» - будет развивать скоростно-силовые качества (так как задача догнать соперника, и провести борьбу за хвостик). Командная эстафета с набрасыванием в парах по пять бросков с последующим через 2-3 минуты отдыхом будет развивать скоростные качества. При набрасывании более тяжёлого соперника за время 15-20 секунд

будут развивать скоростно-силовые качества тех групп мышц, которые принимают участие в выполнении определённого броска.

Соревновательные упражнения. Это комплекс двигательных действий (бросков, приёмов лёжа), выполняемых в соответствии с правилами соревнований. Могут быть незначительные изменения во время тренировок и правила для акцентированного воздействия на какое-либо физическое качество или техническое действие. Например, для развития скоростно-силовых качеств рекомендуется укорачивать время схваток, а для более качественного выполнения броска оценка за выполнение его в схватке может быть понижена на разряд. Борьба с заменой соперника через 1-2 минуты для быстрого переключения в схватке в изменённых и более жёстких условиях.

Учебно-тренировочные схватки. Регулированная временем, целью и критериями ведения борьбы. К примеру, для исследования (закрепления) техники реализации броска подсечкой можно провести учебно-тренировочную схватку: за время 3 минуты борьбы с более слабым или меньшим по весу соперником провести подсечку правой ноги.

При выполнении техники бросков. Здесь необходимо сказать о месте технического действия в классификации приёмов (бросок ногами, по направлению вперёд и т.д.). В зависимости от этого подбираются специальные упражнения. В подготовительной части занятия применять комплекс подготовительных и имитационных упражнений, схожих по структуре с техническим действием с постепенным их усложнением. Тренировочная работа - форма занятий, направленная на совершенствование интегральной подготовленности в условиях контрольно-соревновательных схваток, по правилам (или изменённым правилам) соревнований.

Соревновательные схватки проводятся в игровой форме и по заданию: сумо, хвостики, поднятие соперника, выталкивание и затаскивание соперника.

3.2. Диагностика начального уровня развития скоростно-силовых качеств в экспериментальной и контрольной группах

Для эксперимента мной были взяты 2 группы начальной подготовки: 1 – экспериментальная группа, 2 – контрольная группа. Юные дзюдоисты находятся под руководством тренера преподавателя – Немшилова Олега Петровича. Для исследования мы отобрали дзюдоистов по их физическому развитию. Мы в течение времени проводили тестирование, выявляли подготовленность, применяли наш метод для развития и повышения скоростно-силовых качеств дзюдоистов.

По результатам предварительного тестирования не выявлено больших различий в результатах скоростно-силовых тестов между экспериментальной и контрольной группы.

До начала исследования, в экспериментальной группе средний арифметический результат в прыжке в длину с места составил 167.8 (см.), а в контрольной группе – 167.3 (см.).

В сгибании туловища, лёжа на спине за 30 сек., средний арифметический результат в экспериментальной группе составил 22,1 (кол-во раз), в то время как, в контрольной – 21,7 (кол-во раз).

В броске набивного мяча (1кг) двумя руками сидя из-за головы, средний арифметический результат в экспериментальной группе составил 390,6 (см.), а в контрольной группе – 391,1 (см.) - см. Таблицы

В таблицах наглядно показано, что различие между экспериментальной группой и контрольной группами в начале исследования минимальны.

3.3. Результаты исследования

После окончания эксперимента, результаты в скоростно-силовых тестах, в экспериментальной группе стали значительно лучше, чем в контрольной группе (см. Таблицы).

До начала и по окончании эксперимента было проведено обследование испытуемых обеих групп. Результаты, представленные в таблице 3.1 свидетельствуют о том, что до начала формирующего эксперимента не обнаружено достоверных различий не по одному из показателей предварительного обследования испытуемых. Это говорит о том, что группы были однородны по заданному признаку.

Таблица 3.1

Показатели скоростно-силовых качеств дзюдоистов 10-12 лет в начале эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа, n=14	Контрольная группа, n=14	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Прыжок в длину с места, см	167,8±3,6	167,3±3,1	1,7	>0,05
Метание мяча, см.	390,6±3,7	391,1±3,9	1,1	>0,05
Подъем туловища за 30 сек, кол-во раз	22,1±0,51	21,7±0,7	1,9	>0,05

Итоговое исследование дзюдоистов проводилось в конце учебного года. В контрольной группе скоростно-силовые качества развивались по общепринятой методике, в экспериментальной группе использовались разработанные нами комплексы развития скоростно-силовых качеств.

Из таблицы 3.2 видно, что в экспериментальной группе средний арифметический результат в прыжке в длину с места составил 173,7 (см), в то время в контрольной 169.3 (см). Улучшение составило в экспериментальном группе 5,9(см), а в контрольном 2 (см). В броске набивного мяча (1 кг) двумя руками сидя из-за головы, средний арифметический результат составил 397,9 (см) в экспериментальной группе, а в контрольной группе – 393,9 (см).

Улучшение составило в экспериментальной группе 7,3 (см), а в контрольной группе – 2,8 (см). В сгибании туловища, лёжа на спине за 30 сек., средний арифметический результат составил в экспериментальной группе 24,2 (кол-во раз), в то время в контрольной группе 22,7 (кол-во раз). Улучшение составило 2,5 (кол-во раз) в экспериментальной группе и 1 в контрольной группе.

Таблица 3.2

Показатели скоростно-силовых качеств дзюдоистов 10-12 лет после эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа, n=14	Контрольная группа, n=14	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Прыжок в длину с места, см	173,7±4,3	169,3±4,1	2,13	<0,05
Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками сидя из-за головы	397,9±1,4	393,9±0,9	2,3	<0,05
Подъем туловища за 30 сек, кол-во раз	24,2±1,2	22,7±1,4	2.048	<0,05

На период итогового обследования можно констатировать достоверный прирост по всем тестам. Показатели скоростно-силовой подготовки после педагогического эксперимента изменились следующим образом.

Результаты тестирования указывают на эффективность применявшихся упражнений и методики их применения, которая характеризуется максимальной интенсивностью выполнения упражнений. Оптимальное число повторений упражнений в серии является 6 – 8 раз для прыжковых упражнений, 8 – 10 раз для упражнений с отягощениями и 3 – 4 раза для беговых упражнений. Таким образом, можно утверждать, что эффективность

учебного процесса достигнута благодаря экспериментальной методике (см. Рисунок 1, 2, 3).

Овладение техникой выполнения теста позволило повысить результаты, как в экспериментальной, так и в контрольной группе.

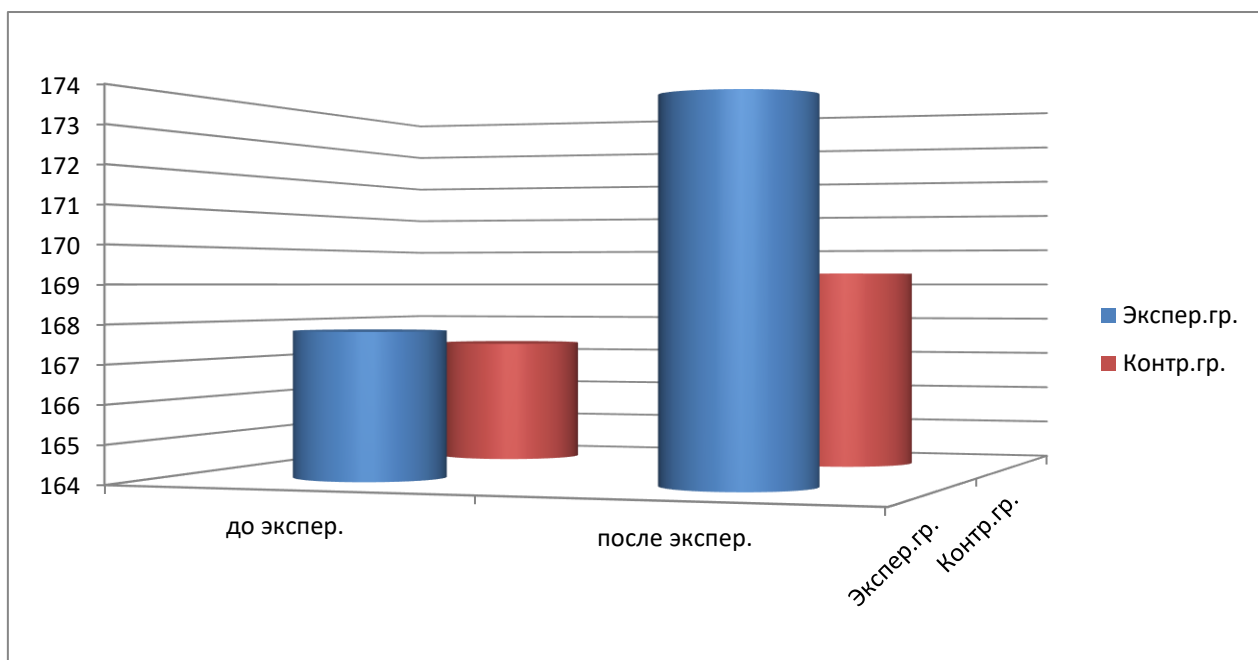


Рисунок 3.1

Динамика изменения результатов в контрольной и экспериментальной группе в прыжках в длину.

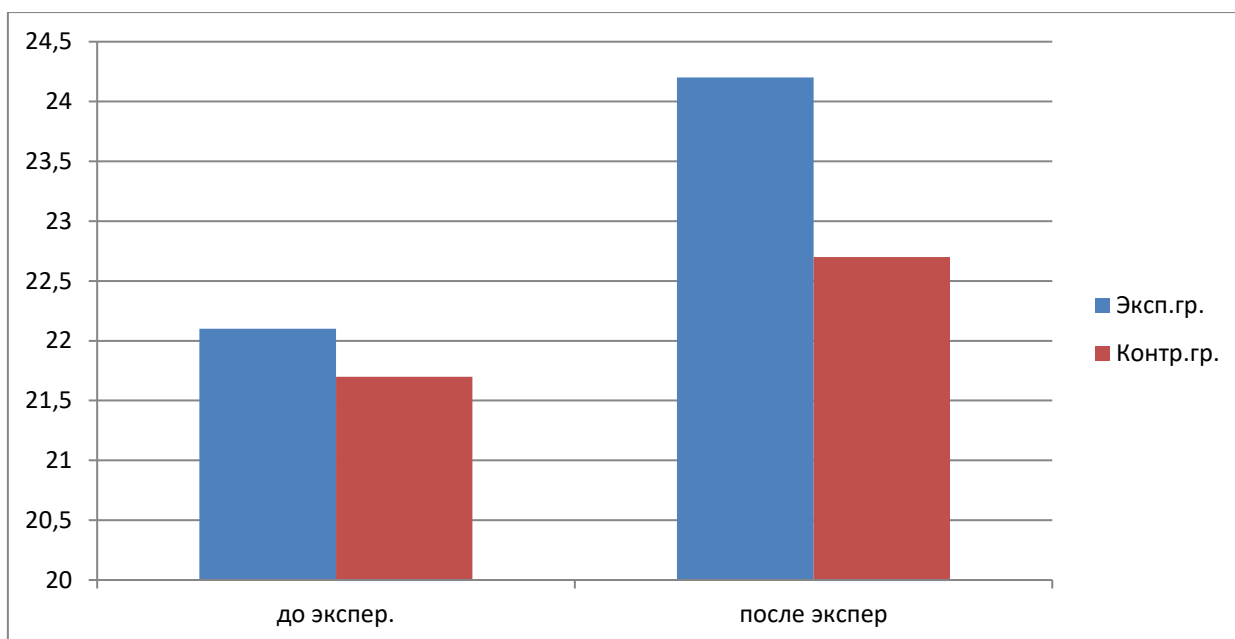


Рисунок 3.2

Динамика изменения результатов в контрольной и экспериментальной группе в сгибание туловища, лёжа на спине за 30 сек.

Заметное развитие силовых способностей также наблюдается в экспериментальной группе.

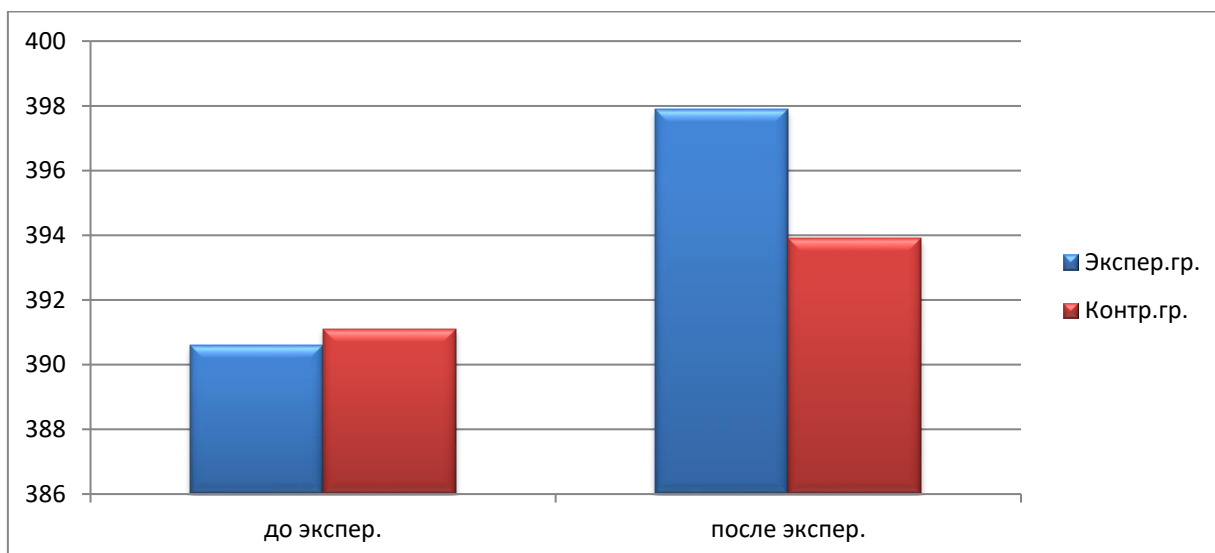


Рисунок 3.3.

Динамика изменения результатов в контрольной и экспериментальной группе в броске набивного мяча (1кг) двумя руками сидя из-за головы.

Полученные результаты по тесту на челночный бег, показывают, что у детей, как в контрольной, так и в экспериментальной группах, средние групповые значения улучшились. Данное улучшение в экспериментальной группе носит более значительный характер, чем в контрольной группе.

Несмотря на то, что наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей у мальчиков считается возраст от 6 до 11 лет, быстрота – сложно тренируемое качество и требует более длительное воздействие. Развитие быстроты после основной тренировки не достаточно эффективно. Возможно, включение игры в конец подготовительной части позволило бы более плодотворно влиять на развитие скоростных способностей.

В целом, полученные в ходе педагогического эксперимента данные говорят что в процессе исследуемого периода подготовки, методика примененная в экспериментальной группе, заключающаяся в последовательном чередовании в тренировке упражнений, направленных на развитие скоростно - силовых способностей юных дзюдоистов 10 - 12 лет показала свою высокую эффективность.

Выводы

Возрастной период с 10 до 12 лет характеризуется бурным развитием физических качеств и является чрезвычайно благоприятным для занятий спортом. Именно этот возраст 10-12 лет соответствует этапу начальной подготовки дзюдоистов, когда приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики дзюдо.

Параметры нагрузок, направленных на развитие скоростно-силовых качеств юных дзюдоистов, необходимо подбирать таким образом, чтобы они соответствовали должным величинам: интенсивность 95 – 100% от максимальной, число повторений должно быть таким, чтобы снижение интенсивности было не более 10% от максимального результата.

Для обеспечения выполнения скоростно-силовых упражнений необходимо использовать фронтальный метод, когда все учащиеся одновременно выполняют одно и то же упражнение или поточный метод, когда учащиеся друг за другом выполняют одно и то же упражнение.

Исходя из задач, поставленных в начале нашей работы можно сделать следующие выводы:

1. Анализируя методическую литературу по исследуемой проблеме, мы определили развития и совершенствования скоростно-силовых качеств с помощью упражнений скоростно-силовой направленности:

а) прыжковые упражнения (прыжки в шаге, скачки на одной ноге, прыжки через скамейку);

б) упражнения с отягощением (броски набивного мяча, весом 1 кг, броски манекена);

в) беговые упражнения (бег из различных исходных положений);

г) бёрпи (плиометрическое упражнение).

2. Проводя диагностику уровней развития скоростно-силовых качеств с помощью наших тестов, мы определили начальную скоростно-силовую

подготовленность юных спортсменов экспериментальной и контрольной групп: начальная подготовленность была на достаточном хорошем уровне. Разработав методику развития скоростно-силовых качеств для групп начальной подготовки, мы увидели, что, прежде всего, необходимо делать акцент на комплексное развитие силовых, скоростных и скоростно-силовых качеств, и только в этом случае может получиться положительный результат.

3. Изучая опыт тренеров - преподавателей по развитию скоростно-силовых качеств юных дзюдоистов, мы убедились, чтобы повысить скоростно-силовую подготовку дзюдоистов, необходимо на каждой тренировке давать упражнения скоростно-силовой направленности и отводить на эти упражнения не менее 25% времени каждого учебно-тренировочного занятия.

4. Эффективность экспериментальной методики воспитания скоростно-силовых качеств у дзюдоистов 10-12 лет проявляется в более достоверном увеличении показателей тестов скоростно-силовой направленности у спортсменов экспериментальной группы, по сравнению с контрольной группой. По показателю прыжок в длину, см в экспериментальной группе прирост в среднем составил 22,7 см, а именно 15,6%, а в контрольной группе по данному показателю – 7,8 %, что составило 5,1 %. В тестовом задании метание мяча на дальность (см) в экспериментальной группе результат в среднем улучшился на 18,3%, а в контрольной на 5%. По показателю подъем туловища за 30 с произошли следующие изменения: в экспериментальной группе результаты в среднем улучшились на 38,9%. По результатам тестового задания сгибание - разгибание рук в упоре лежа, за 20 сек, произошли более существенные изменения в экспериментальной группе. А именно улучшение составило 30,6%, а в контрольной 8,2 %.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Процесс физического воспитания дзюдоистов данного возраста рекомендуется проводить целенаправленно на достижение и поддержание ими требуемого нормативного уровня скоростно-силовых качеств.

Параметры нагрузок, направленных на развитие скоростно-силовых качеств дзюдоистов, необходимо подбирать таким образом, чтобы они соответствовали должным величинам: интенсивность 95 – 100% от максимальной, число повторений должно быть таким, чтобы снижение интенсивности было не более 10% от максимального результата.

Для обеспечения выполнения скоростно-силовых упражнений необходимо использовать фронтальный метод, когда все учащиеся одновременно выполняют одно и то же упражнение или поточный метод, когда учащиеся друг за другом выполняют одно и то же упражнение как бы непрерывным способом.

Для развития скоростно-силовых качеств рекомендуется применять следующие виды упражнений:

1. Прыжковые упражнения (скоростно-силовое направление):

- а) упражнения в шаге (можно по обручам);
- б) скачки на одной ноге;
- в) прыжки через скамейку.

2. Беговые упражнения (скоростное направление):

- а) бег с высокого старта;
- б) бег с низкого старта;
- в) бег из различных исходных положений;
- г) бег с ходу.

3. Упражнения с отягощением (силовое направление):

- а) броски набивного мяча (1 кг) на дальность;
- б) метания малого мяча (150 г) в цель;
- в) бросок манекена.

Все эти упражнения необходимо проводить в начале основной части занятия, так как при выполнении скоростно-силовых упражнений центральная нервная система не должна быть утомлена.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адам М. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов и пути ее совершенствования. Автореферат диссертации на соискание ученой степени канд.пед.наук. М., 1982.
2. Аккуин, Д.Ю. Модель построения тренировки юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки [Текст] /Д.Ю. Аккуин//Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2012. -№ 1(12). –С. 23-25.
3. Акопян А.О. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] /Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2008. - 96 с.
4. Алиханов И.И. Дидактические основы обучения броском в спортивной борьбе [Текст] /Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1985.
5. Андреев В.М., Матвеева Э.А., Сытник В.И. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо [Текст] // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1974. – С. 13 -16.
6. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов [Текст] / А.А. Васильков. - Ростов н/д: Феникс, 2008. - 381с.
7. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник для вузов физ. культуры и факультетов воспитания вузов [Текст] / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
8. Воробьев, В.А. Основные причины низкой эффективности подготовки юных борцов. /В.А. Воробьев, Б.И. Тараканов// Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных борцов в государственных образовательных учреждениях : Материалы Всеросс. научн. конф. [Текст] / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2004. – С. 74–79.
9. Губа, В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов / В.П. Губа, В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук. - Смоленск: СГИФК, 1997.- 220с.

10. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Национальный Союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2006. – 212 с.
11. Ерофицкий, А.В. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса квалифицированных дзюдоистов [Текст] / А.В. Ерофицкий, Д. Л. Новиков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2014. - № 3 (9). - С. 15-19.
12. Ерегина С. В., Свищев И. Д, Соловейчик С. И. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Национальный союз дзюдо.-М.: Советский Спорт,2006.
13. Жуков М.Н. Подвижные игры [Текст] / М.Н. Жуков. – Москва: Высшее образование, 2000 – 157 с.
14. Замятин, Ю.П. Управление технической подготовкой борцов [Текст] / Ю. П. Замятин // Культура физическая и здоровье. - 2005. - № 2 (4). - С. 67-69.
15. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. -157 с.
16. Коблев Я.К., Письменский И.А., Черминт К.Д. Подготовка дзюдоистов [Текст] . – Майкоп, 1990.
17. Коблев Я.К., Черминт К.Д., Рубанов М.Н. Борьба дзюдо. [Текст] Майкоп, 1985.
18. Коблев Я.К., Черминт К.Д., Письменский И.А., Волков Е.В. Базовая техника дзюдо в стойке. [Текст] – Майкоп, 1995.
19. Колупов Ю.И., Рудницкий В.И. Особенности подготовки молодых борцов [Текст] / Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1980.
20. Левицкий А.Г. Инновация технологии в избранном виде спорта высших достижений (дзюдо). Безопасное дзюдо для детей 2-6 (7)лет [Текст] / Д.А. Михайлова, А.Г. Левицкий. – Спб.: издательство «Олимп-Спб», 2014. -128 с.

21. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) [Текст] / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М.: Лептос, 1994.
22. Зациорский В.М. Физическая подготовка борцов. [Текст] /Зациорский, В.М.- М: Изд-во Рыбари,2004.-224с.
23. Кочурко Е.И. Подготовка квалифицированных борцов / Е.И. Кочурко, А.А. Семкин.-Минск: Вышэйшая школа, 1984.-85 с.
24. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания: 2-е изд. [Текст] – М.: Советский спорт, 2004.-464с.
25. Лайшев Р.А. Учебник дзюдо [Текст] / Р. А. Лайшев, К. Г. Тиновицкий, И. В. Емельянова. – М.: Информполиграф, 2015 – 299 с.
26. Лях, В.И. Координационные способности школьников: основы тестирования и методика развития [Текст] / В.И. Лях // Физическая культура в школе. - 2000. -№ 5(15). - с. 3–10.
27. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. [Текст] /Л.П. Матвеев -М.: Физкультура и спорт., 1991. -543с.
28. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет: учеб. для высш. спец. физкульт. учеб. Заведений. [Текст]/ Л.П. Матвеев.- СПб.: Лань: Омега - Л, 2004. - 159 с.
29. Новиков, А.А. Моделирование спортивной тренировки в спортивной борьбе. [Текст] / А.А. Новиков [и др.] //Спортивная борьба: Ежегодник, М.:1981.- с.62-65.
30. Пархомович, Г. П. Основы классического дзюдо. [Текст] / Г. П. Пархомович. - Пермь: Урал-Пресс Лтд, 1993. - 303 с.
31. Свищев И.Д. Дзюдо/ Учебное пособие для спортивных школ. [Текст]. – М.: РГАФК, 1999.
32. Свищев И. Д. Интеграция науки, образования и практики в подготовке спортсменов и тренеров по дзюдо [Текст] / И. Д. Свищев, С. В. Ерегина - Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. - 259 с.

33. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль [Текст] . -М.: Советский спорт, 2000.
34. Теория и методика физической культуры. [Текст]: Учебник /Под. Ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. –с.146-156.
35. Федоров Ю.Г. Дзюдо и самбо – виды единоборств [Текст] / Ю.Г. Федоров, И.Д. Посошков, Н.П. Лучик. – Спб: Экономический гос.ун-т, 2015 – 45 с.
36. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: ФиС, 1991. – 224с.
37. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2004.–480 с.
38. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Физическая подготовка/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // Теория методика физического воспитания и спорта: Ежегодник [Текст] .- М., 2001.- 390с.
39. Челноков А. А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие [Текст] / А. А. Челноков, И. Н. Бучацкая. - Великие Луки: ВЛГАФК, 2015 - 194 с.
40. Чернов, К.А. Теория индивидуального управления процессом спортивной подготовки [Текст] / К.А. Чернов, Ю.Ф. Юдин, С.В. Брянкин. – Смоленск: Москва, 1980. – 129с.
41. Чибичик Ю. Е. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных дзюдоистов [Текст] / Ю.Е. Чибичик. - Челябинск: Уральская акад., 2013 – 119 с.
42. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах: учебно-методическое пособие [Текст] / Чой Сунг Мо. – М. Неоглори, 2009.-270с.
43. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора пед.наук [Текст] . – М.: РГАФК, 1999.
44. Шахмурадов Ю.А. Методика обучения спортивной борьбе / Актуальные проблемы спортивной борьбы [Текст]. – М.: 1998.

45. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо [Текст] / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М., Советский спорт, 2011. – 446 с.
46. Шестаков, Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие [Текст] /В.Б.Шестаков, С.В. Ерегина. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. -120 с.
47. Шестаков В.Б., Левицкий А.В., Путин В.В. «Дзюдо» [Текст] / Архангельск Издательский дом ФК, 2000. – 153 с.
48. Шитикова Г.Ф. Физическая культура в системе воспитания детей младшего школьного возраста[Текст] /В кн. Теория и методика физической культуры Курс лекций/Под ред. Ю.Ф. Курамшина В.И. Попова СПб С-ПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта , 1999. с. 214-220.
49. Юшков О.П. Система подготовки резерва по спортивной борьбе/[Текст] Международная конференция «Борьба среди детей и молодежи». – М.: 1998.
50. Яковлев А. С. Подготовка спортивного резерва в дзюдо на основе спортивно ориентированного физического воспитания младших школьников [Текст]: автореферат дис. кандидата педагогических наук / А.С. Яковлев Волгоград, 2012. - 25 с.

Приложение 1**Таблица 1**

Результаты прыжков в длину с места экспериментальной группы в начале исследования.

№ п/п	Фамилия, имя	Результат (см.)
1	Беспорточный Данил	170
2	Бурда Глеб	180
3	Бушов Роман	165
4	Гаврилюк Ростислав	163
5	Гриб Ярослава	173
6	Дроздов Никита	160
7	Кузовенко Владимир	165
8	Кулешов Тарас	170
9	Куркин Илья	168
10	Малюга Тимофей	172
11	Прожняков Владислав	175
12	Северин Павел	160
13	Сегеда Илья	158
14	Сыромятников Матвей	165
15	Тамаровский Артем	174
16	Ефремов Артем	172
Средний результат		167.8

Таблица 2

Результаты прыжка в длину с места контрольной группы в начале исследования

№ п/п	Фамилия, имя	Результат (см.)
1	Бурлака Павел	168
2	Грибцов Матвей	170

3	Иванов Олег	175
4	Климовский Николай	155
5	Коренев Никита	170
6	Красиенко Михаил	175
7	Лазьков Тарас	167
8	Михеева Анастасия	171
9	Орел Михаил	164
10	Попов Павел	173
11	Скибин Кирилл	160
12	Соколов Данил	173
13	Схоменко Иван	156
14	Шилин Глеб	165
15	Юрина Анна	168
16	Маркин Павел	170
Средний результат		167.3

Таблица 3

Сгибание туловища, лёжа на спине за 30 сек., в экспериментальной группе в начале исследования.

№ п/п	Фамилия, имя	Результат (кол-во раз)
1	Беспорточный Данил	23
2	Бурда Глеб	25
3	Бушов Роман	20
4	Гаврилюк Ростислав	18
5	Гриб Ярослава	25
6	Дроздов Никита	19
7	Кузовенко Владимир	21
8	Кулешов Тарас	23
9	Куркин Илья	24
10	Малюга Тимофей	22
11	Прожняков Владислав	25
12	Северин Павел	20

13	Сегеда Илья	19
14	Сыромятников Матвей	22
15	Тамаровский Артем	26
16	Бондаренко Иван	24
Средний результат		22,1

Таблица 4

Сгибание туловища, лёжа на спине за 30 сек., контрольной группы в начале исследования.

№ п/п	Фамилия, имя	Результат (кол-во раз)
1	Бурлака Павел	23
2	Грибцов Матвей	22
3	Иванов Олег	25
4	Климовский Николай	20
5	Коренев Никита	22
6	Красиенко Михаил	21
7	Лазьков Тарас	20
8	Михеева Анастасия	19
9	Орел Михаил	22
10	Попов Павел	24
11	Скибин Кирилл	18
12	Соколов Данил	23
13	Схоменко Иван	22
14	Шилин Глеб	22
15	Юрина Анна	23
16	Афонин Роман	22
Средний результат		21,7

Таблица 5

Результаты: бросок набивного мяча (1кг) двумя руками сидя из-за головы экспериментальной группы в начале исследования.

№ п/п	Фамилия, имя	Результат (сек.)
-------	--------------	------------------

1	Беспорточный Данил	385
2	Бурда Глеб	398
3	Бушов Роман	390
4	Гаврилюк Ростислав	394
5	Гриб Ярослава	388
6	Дроздов Никита	408
7	Кузовенко Владимир	391
8	Кулешов Тарас	405
9	Куркин Илья	389
10	Малюга Тимофей	384
11	Прожняков Владислав	393
12	Северин Павел	380
13	Сегеда Илья	378
14	Сыромятников Матвей	384
15	Тамаровский Артем	393
16	Дударев Иван	387
Средний результат		390,6

Таблица 6

Результаты: броска набивного мяча (1кг) двумя руками сидя из-за головы контрольной группы в начале исследования.

№ п/п	Фамилия, имя	Результат (сек.)
1	Бурлака Павел	383
2	Грибцов Матвей	391
3	Иванов Олег	399
4	Климовский Николай	381
5	Коренев Никита	403
6	Красиенко Михаил	386
7	Лазьков Тарас	392
8	Михеева Анастасия	388
9	Орел Михаил	386

10	Попов Павел	396
11	Скибин Кирилл	403
12	Соколов Данил	390
13	Схоменко Иван	392
14	Шилин Глеб	393
15	Юрина Анна	384
16	Климов Иван	390
Средний результат		391,1

Таблица 7

Результаты прыжка в длину с места экспериментальной группы в конце исследования.

№ п/п	Фамилия, имя	Результат (см.)
1	Беспорточный Данил	178
2	Бурда Глеб	182
3	Бушов Роман	166
4	Гаврилюк Ростислав	164
5	Гриб Ярослава	180
6	Дроздов Никита	164
7	Кузовенко Владимир	169
8	Кулешов Тарас	174
9	Куркин Илья	177
10	Малюга Тимофей	177
11	Прожняков Владислав	184
12	Северин Павел	170
13	Сегеда Илья	164
14	Сыромятников Матвей	173
15	Тамаровский Артем	184
16	Ананьев Владислав	180

Средний результат	173,7
-------------------	-------

Таблица 8

Результаты прыжка в длину с места контрольной группы в конце исследования.

№ п/п	Фамилия, имя	Результат (см)
1	Бурлака Павел	170
2	Грибцов Матвей	170
3	Иванов Олег	178
4	Климовский Николай	160
5	Коренев Никита	173
6	Красиенко Михаил	176
7	Лазьков Тарас	169
8	Михеева Анастасия	172
9	Орел Михаил	166
10	Попов Павел	175
11	Скибин Кирилл	162
12	Соколов Данил	173
13	Схоменко Иван	159
14	Шилин Глеб	166
15	Юрина Анна	171
16	Тарасов Владимир	170
Средний результат		169.3

Таблица 9

Сгибание туловища, лёжа на спине за 30 сек., в экспериментальной группе в конце исследования.

№ п/п	Фамилия, имя	Результат (кол-во раз)
1	Беспорточный Данил	25
2	Бурда Глеб	26

3	Бушов Роман	23
4	Гаврилюк Ростислав	21
5	Гриб Ярослава	26
6	Дроздов Никита	23
7	Кузовенко Владимир	23
8	Кулешов Тарас	24
9	Куркин Илья	25
10	Малюга Тимофей	24
11	Прожняков Владислав	26
12	Северин Павел	23
13	Сегеда Илья	22
14	Сыромятников Матвей	25
15	Тамаровский Артем	27
Средний результат		24.2

Таблица 10

**Сгибание туловища, лёжа на спине за 30 сек., контрольной группы
в конце исследования.**

№ п/п	Фамилия, имя	Результат (кол-во раз)
1	Бурлака Павел	23
2	Грибцов Матвей	23
3	Иванов Олег	27
4	Климовский Николай	21
5	Коренев Никита	24
6	Красиенко Михаил	22
7	Лазьков Тарас	21
8	Михеева Анастасия	20
9	Орел Михаил	22
10	Попов Павел	25
11	Скибин Кирилл	19
12	Соколов Данил	23
13	Схоменко Иван	22
14	Шилин Глеб	24

15	Юрина Анна	25
Средний результат		22,7

Таблица 11

Результаты: броска набивного мяча (1кг) двумя руками сидя из-за головы экспериментальной группы в конце исследования.

№ п/п	Фамилия, имя	Результат (сек.)
1	Беспорточный Данил	391
2	Бурда Глеб	400
3	Бушов Роман	393
4	Гаврилюк Ростислав	397
5	Гриб Ярослава	395
6	Дроздов Никита	411
7	Кузовенко Владимир	396
8	Кулешов Тарас	412
9	Куркин Илья	397
10	Малюга Тимофей	395
11	Прожняков Владислав	399
12	Северин Павел	394
13	Сегеда Илья	389
14	Сыромятников Матвей	395
15	Тамаровский Артем	405
Средний результат		397,9

Таблица 12

Результаты: броска набивного мяча (1кг) двумя руками сидя из-за головы контрольной группы в конце исследования.

№ п/п	Фамилия, имя	Результат (сек.)
1	Бурлака Павел	387
2	Грибцов Матвей	394
3	Иванов Олег	401

4	Климовский Николай	385
5	Коренев Никита	405
6	Красиенко Михаил	389
7	Лазьков Тарас	394
8	Михеева Анастасия	391
9	Орел Михаил	389
10	Попов Павел	399
11	Скибин Кирилл	405
12	Соколов Данил	392
13	Схоменко Иван	395
14	Шилин Глеб	396
15	Юрина Анна	387
Средний результат		393,9