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

Факультет индивидуальных образовательных технологий

Кафедра теории и методики спортивных единоборств

Заведующий кафедрой
_____________ Павлов А.И.
«____» _____________ 2017 г.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО И ДЖИУ-ДЖИТСУ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель ____________________ Воронцов М.Ю.

Научный руководитель ____________________ Косман М.Д.

Оценка за работу ____________________

Председатель ГЭК

____

СМОЛЕНСК 2017

ȵqdqɏəɎ bɆ dədɆbɎɜə d ƨɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ 3

Глава 1 Состояние вопроса 5

  1.1. Анатомо-физиологические особенности юношей 16-17 лет 5

  3.2. Организация и содержание тренировочного процесса в джиу-джитсу .. 9

  3.3. Организация и содержание тренировочного процесса в дзюдо 12

Глава 2. Задачи, методы и организация исследования 17

  2.1. Задачи исследования: 17

  2.2. Методы исследования. 17

  2.3. Организация исследования 19

Глава 3. Результаты исследований и их обсуждение 21

  3.1. Характеристика физического развития юношей 16-17 лет, занимающихся дзюдо и джиу-джитсу 21

  3.2. Динамика уровня физической подготовленности юношей 16-17 лет, занимающихся дзюдо и джиу-джитсу 26

Выводы 32

Практические рекомендации 34

Список литературы 35

ȵqdqɏəɎ bɆ dədɆbɎɜə d ƨɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

ŋqdqɏeɎ bɆ dedɆbɎзe d ȼɔɑbɔɏ ɈqqdɎqɏè

ВВЕДЕНИЕ

Спортивные единоборства являются эффективным средством физической подготовки, воспитания морально-волевых качеств, формирования гармоничного телосложения и поэтому привлекают многих молодых людей. Наиболее благоприятным периодом для занятий дзюдо и джиу-джитсу является юношеский возраст.

Особенности тренировки в спортивных единоборствах обусловлены спецификой соревновательной деятельности.

Дзюдо и джиу-джитсу предъявляют чрезвычайно высокие требования к уровню развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, координации движений, что предполагает использование в учебно-тренировочном процессе достаточно высоких по величине и направленности физических нагрузок юных спортсменов.

В литературе представлены методические особенности подготовки спортсменов, занимающихся дзюдо и джиу-джитсу на различных этапах многолетнего тренировочного процесса, описаны модельные и типологические особенности представителей данных видов спорта (Г.С.Туманян, 2006, С.В.Артамонов, 2012, Е.Е.Пастушенко, 2016).

Однако вопросы рациональной организации тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле подготовки спортсменов на этапе углубленной тренировки до настоящего времени не получили достаточного научного обоснования. Недостаточно изучено влияние тренировочных нагрузок на морфофункциональные параметры и физическую подготовленность спортсменов различного возраста и квалификации. В связи с этим целью настоящей работы явилось исследование морфологических и функциональных юношей 16-17 лет, занимающихся дзюдо и джиу-джитсу.

ŋqdqɏeɎ bɆ dedɆbɎзe d ȼɔɑbɔɏ ɈqqdɎqɏè

ŋqdqɏəɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddʏqɏè

Цель исследования - определение влияния занятий дзюдо и джиу-джитсу на физическое развитие и двигательную подготовленность юношей 16-17 лет.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что изучение динамики морфофункциональных характеристик и уровня физической подготовленности юношей 16-17 лет, занимающихся дзюдо и джиу-джитсу, будет способствовать более эффективному построению тренировочного процесса.

Объект исследования – тренировочный процесс юношей 16-17 лет, занимающихся дзюдо и джиу-джитсу.

Предмет исследования – морфофункциональные особенности и уровень физической подготовленности юношей 16-17 лет, занимающихся спортивными единоборствами.

Практическая значимость. Результаты исследования могут быть использованы для контроля уровня физической подготовленности, сопоставления темпов ростовых процессов у юношей 16-17 лет, занимающихся дзюдо и джиу-джитсу.

ŋqdqɏəɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddʏqɏè