

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

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Заведующая кафедрой

_____ Грец И.А.

« ____ » _____ 2017 г.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЗЮДО НА ФИЗИЧЕСКУЮ
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ МАЛЬЧИКОВ 16-19 ЛЕТ, В УСЛОВИЯХ ДЮСШ

Выпускная квалификационная работа по направлению
49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Сенин В.И.

Научный руководитель _____ Язынина Н.Л.
к.п.н., доцент

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК
Зам. директора по _____ Колумб А.В.
спортивно-массовой
работе СОГАУ «Дворец
спора «Юбилейный»»

Смоленск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности юношей 16-19 лет.....	6
1.2. Особенности развития физических качеств дзюдоистов	7
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	15
2.1. Методы исследования.....	15
2.2. Организация исследования.....	20
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	21
3.1. Исследование физического развития и морфофункциональных показателей дзюдоистов 16-19 лет.....	21
3.2. Физическая подготовленность борцов дзюдоистов 16-19 лет	25
Выводы.....	34
Практические рекомендации.....	36
Литература.....	38
Приложение	43

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Выбор темы продиктован тем, что дзюдо является олимпийским видом спорта, растет ее популярность по всему миру, вследствие чего усиливается конкуренция на международном уровне.

Современная система подготовки спортсменов сформировалась в результате длительного развития теории и практики спорта. Спорт в настоящее время представляет собой очень широкое понятие, а систему подготовки квалифицированных спортсменов разные тренеры видят по-своему и в своей деятельности стараются придерживаться собственного мнения. Большинство тренерского состава на основании общих закономерностей построения тренировочного процесса сформировали свои взгляды на методику физической, технической, тактической и психической подготовки своих спортсменов. При этом одни технологии физической подготовки могут быть более эффективными, другие – менее.

Физическая подготовка спортсменов является важнейшей составляющей тренировочного процесса. Ибо без нее спортсмен не сможет выполнять те или иные движения и приемы, характерные для специфической соревновательной деятельности. Как в индивидуальных, так и командных видах спорта широкий арсенал эффективных двигательных действий во многом определяет успешность выступления спортсменов на соревнованиях. По мере активизации научно-методической деятельности по совершенствованию системы теории и методики спортивной борьбы, дзюдо все в большей степени становится объектом научных исследований. Сильным импульсом в развитии этих процессов послужила престижность олимпийских достижений. В настоящее время вопросы подготовки борцов высшего спортивного мастерства требуют от тренеров творческого подхода, а несовершенная методика, как известно, тормозит прогресс спортивных результатов.

Изучение литературных источников и обобщение опыта спортивной тренировки юных дзюдоистов в возрасте 16-19 лет, свидетельствует о нерешённых вопросах управления их физической подготовкой. В современной методической и научной литературе более детально разработана методика физической подготовки у взрослых дзюдоистов. При этом имеющиеся результаты научных исследований и методические рекомендации носят общий характер, без учёта различий юношеского и взрослого организмов.

Между тем, юные дзюдоисты слабее взрослых и развитие двигательных способностей у них имеет свои особенности. По мнению многих опытных специалистов в дзюдо, возраст 16-19 лет является наиболее оптимальным для развития двигательных способностей у юных спортсменов [23,33,38]. Поэтому решение задачи по качественному развитию двигательных способностей у юношей этого возраста, занимающихся дзюдо приобретает первостепенное значение.

Цель исследования: определение показателей физической подготовленности дзюдоистов 16-19 лет в условиях ДЮСШ.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных дзюдоистов 16 – 19 лет в условиях ДЮСШ.

Предмет исследования – физическая подготовленность юных дзюдоистов 16 – 19 лет в годичном цикле тренировки.

Гипотеза: предполагается, что разработка и внедрение комплекса специальных физических упражнений будет способствовать более эффективному совершенствованию двигательных способностей юных дзюдоистов 16 – 19 лет.

Задачи исследования

1. Определить показатели физического развития и морфофункциональные свойства дзюдоистов 16-19 лет.
2. Выявить показатели физической подготовленности дзюдоистов 16-19 лет.

Практическая значимость заключается в том, что разработанный и применяемый комплекс специальных физических упражнений обеспечивает повышение показателей физической подготовленности дзюдоистов 16-19 лет. Предложенный комплекс упражнений целесообразно использовать в рабочих программах и документах регламентирующих работу на внешкольных тренировочных занятиях с дзюдоистами 16-19 лет в ДЮСШ, в спортивных клубах культивирующих этот вид борьбы, а также полученные данные могут использоваться в профессиональной подготовке тренеров.