

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.