

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
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.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г

**МЕТОДИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ  
БОРЦОВ – ДЗЮДОИСТОВ 8 – 10 ЛЕТ НА ЭТАПЕ  
ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Магистерская диссертация

по направлению 49.04.01 «Физическая культура»  
(профиль – «Профессиональное образование в сфере  
физической культуры и спорта»)

Магистрант \_\_\_\_\_ Никитина В.С.

Научный руководитель: \_\_\_\_\_ Грец И. А.  
д. п. н., профессор

Оценка за работу \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК \_\_\_\_\_ Довженко В. И.  
директор СДЮСШОР  
№ 3 г. Смоленска

Смоленск 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА .....	8
1.1. Возрастные особенности морфофункционального развития детей 8-10 лет .....	8
1.2. Теоретико – методические основы скоростно–силовой подготовки юных борцов - дзюдоистов 8 – 10 лет.....	16
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	28
2.2. Методы исследования.....	28
2.2. Организация исследования .....	34
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ .....	36
3.1. Содержание методики скоростно – силовой подготовки юных борцов дзюдоистов 8 – 10 лет.....	36
3.2. Экспериментальное обоснование эффективности методики скоростно – силовой подготовки юных борцов дзюдоистов 8-10 лет ....	38
3.2.1. Темпы прироста показателей скоростно-силовых способностей юных борцов- дзюдоистов 8 – 10 лет в процессе педагогического эксперимента.....	38
3.2.2. Темпы прироста показателей технической подготовленности юных борцов дзюдоистов 8 – 10 лет в процессе педагогического эксперимента .....	44
3.2.3. Физиологическое обоснование развития скоростно-силовых способностей у юных борцов-дзюдоистов 8 – 10 лет .....	46
Выводы .....	57
Практические рекомендации .....	58
Литература .....	59
Приложение .....	68

## Введение

**Актуальность исследования.** Борьба дзюдо является популярным видом спорта в нашей стране, в силу невероятного успеха сборной России на Олимпийских играх, а также эффективным средством физического воспитания подрастающего поколения, благодаря своей воспитательной, оздоровительной направленности. По мнению В. Д. Васильева (2008), А. О. Акопяна (2012), С. А. Астахова (2013), занятия борьбой дзюдо предъявляют высокие требования к физической подготовке юных спортсменов, к рациональному осуществлению тренировочного процесса на всех этапах многолетнего тренировочного цикла.

Проблема повышения эффективности тренировочного процесса юных дзюдоистов рассматривалась в работах многих исследователей. В. Л. Дементьев (2007), В. А. Воробьев (2007, 2012), В. М. Быстров (2011), М. А. Вершинин (2012), утверждают, что существенные резервы роста мастерства дзюдоистов следует искать в совершенствовании методической базы на различных этапах спортивной подготовки.

Одним из важнейших факторов успешности соревновательной деятельности дзюдоиста является высокая скоростно-силовая подготовленность. Скоростно-силовые способности обладают достаточной консервативностью и интенсивно развиваются только под воздействием специальных тренировочных воздействий, в младшем школьном возрасте. В этой связи важную роль приобретает повышение эффективности тренировочного процесса юных дзюдоистов на этапе начальной подготовки, связанное с выверенным использованием методов и средств спортивной тренировки, обеспечивающих интенсивное развитие скоростно-силовых способностей, создающих базу для освоения технических навыков и роста

спортивного мастерства. (А. Д. Егиазарян, 2006; Ф. П. Филин, 2008; В. Г. Ивлев, 2009; Ю. М. Закарьев, 2012).

Успешное формирование двигательного действия возможно при согласованной работе исполнительного аппарата (костно-мышечная система), системы жизнеобеспечения (сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная и др. системы) и системы управления и координации (нервная, эндокринная, гуморальная системы). Ряд исследователей обосновано обращают внимание на недооценку роли биологических и физиологических особенностей в развитии двигательных качеств (Н. Н. Гребнева, 2004; С. В. Соловьева, 2007). Анатомо-физиологические показатели являются базовыми слагаемыми успешного освоения физических качеств и развития двигательных способностей. Поперечно-полосатые мышцы с одной стороны и управляемые ими структуры, с другой не существуют независимо друг от друга, а находятся в диалектическом единстве.

Исследование морфофункциональных показателей позволяет целенаправленно использовать физические качества и уровень двигательной подготовленности в поддержании, развитии и коррекции технико-тактического арсенала спортсмена (А. Г. Щедрина, 2007; О. Л. Нифонтова, 2008).

Разработка и применение методики развития двигательных качеств в единстве с анатомическими и физиологическими показателями жизненно важных систем позволит осознанно и объективно воздействовать на развитие организма, целенаправленно управлять тренировочным процессом. К сожалению, современная спортивная педагогика не располагает достаточными знаниями единства педагогического и биологического в управлении детским организмом.

В связи с выше изложенным, представляется актуальным разработка и обоснование методики развития скоростно-силовой подготовки юных борцов-дзюдоистов 8-10 лет в единстве с анатомо-физиологическими

особенностями растущего организма, поскольку детерминирует повышение эффективности учебно-тренировочного процесса.

**Цель исследования** – теоретически разработать и экспериментально обосновать методику скоростно–силовой подготовки юных борцов–дзюдоистов 8-10 лет с учетом их морфофункциональных особенностей на этапе предварительной подготовки.

**Объект исследования** – учебно–тренировочный процесс борцов–дзюдоистов 8-10 лет на этапе предварительной подготовки.

**Предмет исследования** – показатели скоростно-силовой подготовленности и морфофункциональные характеристики юных борцов–дзюдоистов 8-10 лет на этапе предварительной подготовки.

**Рабочая гипотеза** – предполагалось, что применение разработанной методики подготовки окажет положительное воздействие на скоростно–силовую и техническую подготовленность юных дзюдоистов 8-10 лет, расширит функциональный резерв их организма и повысит адаптационный потенциал к физическим нагрузкам.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в том, что выполненная магистерская диссертация расширяет представления и углубляет знания о методах, способах и средствах общей физической и технической подготовленности спортсменов с учетом скоростно-силовой подготовки и функционального состояния организма юных дзюдоистов 8-10 лет.

**Практическая значимость.** Предложенные в работе формы и методы развития скоростно-силовых способностей позволяют осуществлять эффективную подготовку юных дзюдоистов, оценивать их функциональные возможности и повышать эффективность диагностики уровня тренированности, избегать перетренированности организма. Материалы исследования содержит результаты, которые могут быть применены:

- при разработке программно-нормативного материала по борьбе дзюдо в спортивных школах;
- в практической деятельности тренеров – преподавателей по борьбе дзюдо в ДЮСШ, ВУЗах;
- при организации учебно-тренировочного процесса по дзюдо в школах олимпийского резерва, учреждениях дополнительного образования.
- для проведения спортивного отбора при осуществлении комплектаций групп в ДЮСШ и профессионального отбора на этапах подготовки юных дзюдоистов.

### **Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Разработанная методика подготовки юных борцов- дзюдоистов 8-10 лет обеспечивает повышение уровня скоростно-силовой подготовленности, детерминируя улучшение общей подготовленности дзюдоистов.
2. Эффективность разработанной методики подготовки борцов-дзюдоистов 8-10 лет характеризуется развитием скоростно-силовых способностей, повышением уровня технической подготовленности, что обеспечивает результативность учебно-тренировочного процесса.
3. Успешность и эффективность скоростно-силовой подготовки в значительной степени зависит от особенностей механизмов управления системами детского организма.
4. Уровень скоростно-силовой подготовленности организма юных дзюдоистов зависит от индивидуально-типологических особенностей организма.

### **Задачи исследования:**

1. Выявить особенности развития скоростно-силовых способностей в зависимости от функционального состояния растущего организма.

2. Выявить темпы прироста показателей физической и технической подготовленности юных борцов-дзюдоистов 8-10 лет.

3. Теоретически разработать и экспериментально обосновать методику скоростно-силовой подготовки юных борцов-дзюдоистов 8-10 лет на этапе

#### **Список опубликованных работ:**

1. Никитина В. С. Динамика показателей общей физической подготовленности дзюдоистов 8-10 лет в процессе педагогического эксперимента. / В. С. Никитина, И. А. Грец // Сборник материалов 65-й научно-практической конференции СГАФКСТ по итогам НИРС за 2015 год (27-28 апреля 2016г.) / Под ред. к. п. н., доцента Д. Ф. Палецкого. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – 143 с.

2. Никитина В. С. Исследование функциональной взаимосвязи скоростных качеств и технической подготовленности борцов дзюдоистов 8-10 лет на этапе предварительной подготовки. / В. С. Никитина, И. А. Грец // Сборник научных трудов молодых ученых / Под общей ред. В. А. Пегова, А. В. Пеговой. – Смоленск: СГАФКСТ, 2017. – Вып.24. – С. 69 – 73.

3. Никитина В. С. Кондиционная физическая подготовленность юных дзюдоистов с учетом особенностей вегетативной регуляции сердечного ритма / Ф. Б. Литвин, В. С. Никитина, И. В. Быкова, В. Я. Жигало // Культура физическая и здоровье. – 2017. Т.64. – №4. – С. 115 – 119.

**Структура и объем диссертации.** Диссертационная работа выполнена на 75 страницах машинописного текста, содержит 4 рисунка и 13 таблиц, включает введение, три главы, выводы, практические рекомендации, литературу, приложения.