

А

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.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ
13-14 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Выпускная квалификационная работа по направлению

49.03.01 «Физическая культура»

Студент – исполнитель

Котосонов О.В.

Научный руководитель

к.п.н., доцент

Язынина Н.Л.

Оценка за работу

Председатель ГЭК

Начальник Главного управления

по спорту Смоленской области

Заенчковский Э.М.

Смоленск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1. Место скоростно-силовой подготовки в спортивном единоборстве дзюдо.....	5
1.2. Организации и содержание учебно-тренировочного процесса в дзюдо ...	8
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	12
2.1. Задачи исследования.....	12
2.2. Методы исследования.....	12
2.3. Организация исследования.....	16
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	18
3.1. Изучение методики скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов по В.А. Воробьеву, на этапе начальной подготовки.....	18
3.2. Развитие скоростно-силовых способностей у юных дзюдоистов 13-14 лет	21
3.3. Динамика скоростно-силовых способностей юных дзюдоистов 13-14 лет в годичном цикле тренировки	25
Выводы.....	31
Практические рекомендации.....	33
Литература.....	35
Приложение	40

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Значимость скоростно-силовой подготовки для юных дзюдоистов не вызывает сомнений, так как дальнейший рост технико-тактического мастерства зависит от высокого уровня и потенциала его физической подготовленности. Как утверждают авторы [23,24,26,27,29,30] повышение уровня общей и специальной скоростно-силовой подготовленности спортсменов происходит за счет средств самой борьбы, то есть, применяя большое количество разнообразных тренировочных заданий в процессе технико-тактической подготовки. Необходимо отметить, что используя только эти средства подготовки невозможно целенаправленно развивать именно те физические качества, которые позволяют дзюдоисту ускорить процесс освоения новых технических действий.

Изучение литературных источников и обобщение опыта спортивной тренировки юных дзюдоистов в возрасте 13-14 лет, свидетельствует о нерешённых вопросах управления их скоростно-силовой подготовкой. В современной методической и научной литературе более детально разработана методика развития скоростно-силовых способностей 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 скоростно - силовых способностей у них имеет свои особенности. По мнению многих опытных специалистов в дзюдо, возраст 13-14 лет является наиболее оптимальным для развития скоростно-силовых способностей у юных спортсменов [23,33,38]. Поэтому решение задачи по качественному развитию скоростно-силовых способностей у детей этого возраста, занимающихся дзюдо приобретает первостепенное значение.

Практическая значимость работы состоит в изучении методики скоростно-силовой подготовки детей 13 – 14 лет на этапе начальной спортивной подготовки по дзюдо, разработанной В.А. Воробьевым (2007).

Полученные данные могут использоваться в тренировочном процессе при подготовке юных дзюдоистов, в профессиональной подготовке тренеров.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных дзюдоистов 13 – 14 лет.

Предмет исследования - скоростно-силовая подготовка юных дзюдоистов 13 – 14 лет в годичном цикле тренировки.

Целью исследования явилось изучение скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов 13 – 14 лет, на основе методики разработанной В.А. Воробьевым (2007).

Гипотеза: предполагается, что применение методики разработанной В.А. Воробьевым (2007) будет способствовать более эффективному совершенствованию скоростно-силовых способностей юных дзюдоистов 13 – 14 лет.