

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Алтайская государственная академия образования имени В.М. Шукшина»  
(ФГБОУ ВПО «АГАО»)

Педагогический факультет  
Кафедра физической культуры и здоровья

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОК  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ  
НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Дипломная работа

Допустить к защите

\_\_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Выполнила студентка

\_\_\_\_\_  
Н – З Ф К 0 8 1 группы \_\_\_\_\_  
Паринова \_\_\_\_\_  
Татьяна Васильевна \_\_\_\_\_

Научный руководитель:

\_\_\_\_\_  
канд.пед.наук, \_\_\_\_\_  
доцент \_\_\_\_\_

Гаврюшкина Марина Юрьевна

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Оценка

\_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Подпись \_\_\_\_\_

(Председатель ГАК)

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |    |
|---|----|
| <b>Введение</b> .....   | 3  |
| <b>Глава 1. Проблема физической подготовки юных дзюдоисток</b> .....  | 6  |
| 1.1. Характеристика спортивного единоборства – дзюдо .....  | 6  |
| 1.2. Физическая подготовка как один из видов подготовки юных дзюдоисток .....   | 14 |
| 1.3. Методы физического развития юных дзюдоисток на начальном этапе подготовки ДЮСШ № 3 г. Бийска .....                         | 23 |
| <b>Глава 2. Организация, контингент и методы исследования</b> .....   | 39 |
| 2.1. Организация и контингент исследования .....  | 39 |
| 2.2. Методы исследования .....  | 39 |
| 2.3. Методы математической обработки результатов исследования ..  | 41 |
| <b>Глава 3. Физическое развитие юных дзюдоисток учебно-тренировочной группы на начальном этапе многолетней подготовки</b> ..... | 42 |
| 3.1. Развитие основных антропометрических и функциональных показателей юных дзюдоисток .....                                    | 42 |
| 3.2. Развитие физических качеств юных дзюдоисток .....  | 45 |
| <b>Заключение</b> .....   | 50 |
| <b>Практические рекомендации</b> .....  | 53 |
| <b>Список использованной литературы</b> .....   | 54 |
| <b>Приложение</b> .....   | 59 |

## Введение

Современное развитие спортивной борьбы характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене, повышением требований к технико-тактической подготовленности, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований. Повсеместное распространение отечественной школы борьбы, а также возросшие возможности науки и техники, позволяющие детально изучать особенности технико-тактического мастерства ведущих российских борцов, обусловили необходимость постоянного поиска и тщательного изучения, а также анализа, и обобщения всего того огромного опыта, который накоплен как у нас в стране, так и за рубежом. По проблемам разработки и научного обоснования содержания и методики формирования и совершенствования технико-тактического мастерства борцов на различных этапах многолетней подготовки, на протяжении многих лет этой глобальной проблемой плотно занимался Г.С. Туманян [40, 41]. Развитие детского, юношеского и массового спорта в России остается делом государственной важности. Несмотря на сложные условия финансирования физической культуры, и спорта, научно-практические разработки, задачи оздоровления населения, а также повышение спортивного мастерства в детско-юношеском возрасте остается на одном из ведущих мест.

В спорте путь от новичка до мастера высокого класса, как правило, занимает достаточно продолжительное время. Только единицам из многих тысяч ежегодно начинающим заниматься тем или иным видом спорта удастся пройти этот путь. В основе разницы между количеством занимающихся на начальном этапе и этапом высшего спортивного мастерства лежат как не решённые проблемы в спортивном отборе, так и другие причины. Исследованиями И.И. Алиханова, М.Г. Чачанашвили [5] было установлено, что более 75% ребят уходят из секции борьбы в течение первого полугодия с начала занятий. Одной из главных причин такого отсева (количества прекративших занятия) детей, по мнению исследователей, является слабое использование

или не использование вообще разнообразных средств и методов подготовки, создающих интерес к занятиям у воспитанников [5]. В настоящее время важнейшей проблемой спортивной борьбы является разработка и обоснование эффективной многолетней подготовки и воспитания перспективного спортивного резерва. В многообразии факторов, определяющих, возможность достижения высших спортивных результатов в борьбе основополагающая фундаментальная роль принадлежит, построению и содержанию учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной специализации.

Исследования О.В. Дашкевича [12] на практике в единоборствах показывает, что недостаточная эффективность работы учебно-спортивных подразделений с детьми младшего школьного возраста снижает результативность тренировочной деятельности на следующих этапах становления спортивного мастерства, приводит к высокому отсеву занимающихся из спортивных школ. В этой связи подготовка юных борцов требует поиска новых научных подходов и скорейшему внедрению в спортивную практику инновационных методик обучения и спортивной тренировки на начальных этапах тренировочного цикла.

В спортивной научно-методической литературе подробно представлены методы тренировки спортсменов [33, 43], однако большее внимание уделяется методическим аспектам тренировки квалифицированных борцов, их технической и соревновательной подготовке. В то же время, процесс построения тренировки юных спортсменов в многолетнем аспекте исследован недостаточно. В частности, требует более глубокого исследования этап начальной подготовки юных дзюдоистов.

Следовательно, возникает необходимость разработки методики подготовки юных спортсменов, исследований динамики развития физических качеств, начиная с этапа предварительной и начальной подготовки, особое внимание при этом следует уделять качествам, определяющим успех в выбранном виде спорта и формированию устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям борьбой дзюдо.

**Цель исследования:** оценить особенности физического развития юных дзюдоисток учебно-тренировочной группы на начальном этапе многолетней подготовки.

**Объект исследования:** юные дзюдоистки, обучающихся в учебно-тренировочной группе на начальном этапе многолетней подготовки.

**Предмет исследования:** физическое развитие юных дзюдоисток учебно-тренировочной группы на начальном этапе многолетней подготовки.

**Задачи исследования:**

1. анализ литературы по решаемой проблеме методики развития физических качеств юных дзюдоисток;
2. апробация методики развития физических качеств юных дзюдоисток;
3. оценка физического развития юных дзюдоисток учебно-тренировочной группы на начальном этапе многолетней подготовки по основным показателям.

**Гипотеза исследования** предполагает, что апробированная методика в МБОУ ДОД СДЮСШОР №3 г. Бийска в учебно-тренировочной группе на начальной этапе многолетней подготовки способствует развитию физических качеств юных дзюдоисток.

**Структура и объем работы:** работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

## **Глава 1. Проблема физической подготовки юных дзюдоистов**

### **1.1. Характеристика спортивного единоборства – дзюдо**

Дзюдо (в переводе «мягкий путь») – один из видов боевых искусств, спортивное единоборство, являющееся олимпийским видом спорта. Боевое искусство, которое зародилось в Японии, одновременно является и философией и спортом.

Этот вид спорта позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятия направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии Дзюдо. Абсолютная цель занятий Дзюдо, по мнению Дзигоро Кано, улучшить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру [10].

Основателем Дзюдо является Дзигаро Кано, который большую часть профессиональной деятельности посвятил подготовке преподавателей физической культуры в Японии. Помимо этого он внес огромный вклад в развитие спортивного Дзюдо во всем мире и создал предпосылки для его включения в программу Олимпийских игр. Дзигаро Кано считал, что большинство видов спорта избирательно воздействуют на мышцы, поэтому дзюдо он разработал как систему специфических упражнений, гармонично развивающих все группы мышц тела. Причем обращал внимание молодых людей, занимающихся Дзюдо, на необходимость выполнения технических действий как в правую, так и в левую сторону. Особое внимание Дзигоро Кано уделял прикладной стороне занятий дзюдо в повседневной жизни с учетом использования для этого пяти его принципов (Приложении 1) [18].

В процессе зарождения и распространения Дзюдо в мире, из исследований спортивной литературы [9, 10, 11, 18], можно выделить главные этапы становления единоборства:

1882 г. – основание в столице Японии Токио института Кодокан Дзюдо.

1883 г. – введение разрядной системы (ученические степени – КЮ, мастерские – ДАН).

1887 г. – окончание подбора технических упражнений для арсенала Дзюдо.

1889 г. – посещение Д. Кано стран Европы и США.

1900 г. – введение правил соревнований, создание Ассоциации обладателей данов школы Кодокан.

1909 г. – на базе Кодокана сформирована федерация дзюдо.

1911 г. – Д. Кано основал и стал первым президентом Японской спортивной ассоциации.

1918 г. – открытие центра изучения Дзюдо в Лондоне.

1922 г. – окончательное формулирование духовных концепций Дзюдо.

Организация ассоциации дзюдо во Франции, Бразилии, США.

1948 г. – открытие Британской ассоциации Дзюдо и Европейской федерации Дзюдо.

1952 г. – создание Международной федерации Дзюдо.

1956 г. – проведение I чемпионата мира по Дзюдо в Токио.

1964 г. – Дзюдо было включено в программу Олимпийских игр.

1992 г. – на летних олимпийских играх в Барселоне впервые участвуют и дзюдоистки.

В настоящее время развитие дзюдо в мире регулирует Международная федерация дзюдо (IJF). Международная федерация, по данным тех же источников [9, 10, 11, 18], объединяет все Континентальные союзы. Европейский союз дзюдо в настоящее время насчитывает 49 стран. Панамериканский союз Дзюдо объединяет 32 страны. Членами Азиатского союза дзюдо являются 38 стран. В Африканский союз дзюдо входят 43 страны. Союз дзюдо Океании состоит из 15 стран и является одним из самых малочисленных.

В настоящее время мировым центром развития дзюдо является Кодокан. Распространение дзюдо среди молодежи многих стран подтверждает

эффективность этого вида спорта в решении задач спортивной подготовки и совершенствования личности.

В дзюдо, где большинство приемов построено на бросках с использованием корпуса и бедер, рук и ног, пожалуй, более, чем во всех прочих видах, сказывается значение физической силы. При равной технико-тактической подготовке или даже несколько уступая партнеру, физически сильный спортсмен всегда имеет шанс на победу. Превосходство в технике подразумевает и превосходство моральное, умение наилучшим образом мобилизовать и направлять свои волевые качества.

Технику дзюдо можно разделить на три раздела:

- техника бросков (нагэ-вадза) – броски сопровождаются подсечками, подножками, зацепами, подхватами, переворотами, рывками, толчками и проводятся из стойки или в падении;

- техника сковывания (каткмэ-вадза) – включает в себя удержания, удушения, болевые приемы на локоть, плечо, кисть;

- техника нанесения ударов в уязвимые точки тела (атэми-вадза) – включает в себя удары руками, ногами и головой, что является боевым разделом.

В спортивном дзюдо запрещены удары, захваты руками за ноги, болевые воздействия на глаза, рот, нос, болевые и удушающие приемы в стойке. При борьбе в партере можно проводить болевой прием только на локтевой сустав, или проведение удушающего приема, только по достижению спортсменками 14 лет.

Дзюдо является одним из сложных видов спортивной деятельности, требующей полной отдачи физических сил, также дзюдоисты испытывают психологические перегрузки, что отражено в научных работах А.Г. Левицкого, Г.Д. Бабушкина, Г.М. Аванесяна [1, 6, 24]. Дзюдо закаляет личность, приучает спортсменов реально оценивать свои силы, контролировать своё поведение.



В 1979 году (25 сентября, приказ № 41, пар. № 6) на базе ДЮСШ №2 ГОРОНО г. Бийска было открыто отделение борьбы Самбо. У истоков создания этого отделения стояли тренеры по борьбе Самбо В.В. Середина и А.М. Гуляев.

В 1988 году приказом краевого отдела Народного образования была открыта «Детско-юношеская спортивная школа №3» с одним отделением борьбы САМБО, а в 1992 году открывается еще одно отделение борьбы – Дзюдо. Спортивная школа призвана:

- формировать потребности детей в здоровом образе жизни;
- осуществлять воспитание ответственности и профессионального самоуправления, в соответствии с индивидуальными способностями воспитанников;
- способствовать физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов, способных достойно защищать честь России на международной спортивной арене.

Задачи деятельности спортивной школы различаются в соответствии с этапами учебной программы.

Подготовка юных спортсменов включает в себя несколько уровней. Предварительная подготовка осуществляется в группах начальной подготовки; начальная специализация – в учебно-тренировочных группах (1-2 года обучения); углубленные тренировки – в учебно-тренировочных группах (3-5 года обучения); совершенствование спортивного мастерства – в группах спортивного совершенствования; реализация индивидуальных возможностей – в группах высшего спортивного мастерства.

Выпускниками спортивной школы являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам выдается карта спортсмена и зачетная книжка с указанием спортивных результатов и свидетельство об окончании с указанием уровня спортивной подготовленности.

В СДЮШОР №3 созданы все условия для сохранения и укрепления здоровья, достижения воспитанниками наилучших спортивных результатов, воспитание грамотного, творческого, физически здорового человека, способного жить в современном обществе.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки СДЮШОР №3 использует систему спортивного отбора, предложенную в учебных пособиях, программах И.Д. Свищева [36], А.О. Акопян [4], включающую в себя: тестирование детей; прием контрольных нормативов, с целью комплектования учебных групп; просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения проводится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача. Обучающемуся, не выполнившему предъявляемых требований, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах.

В СДЮШОР №3 проводятся итоговые занятия, включающие в себя сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), где отслеживается уровень усвоения учащимися программного материала, практических умений и навыков. Итогом и результатом третьего и четвертого уровней обучения является участие в краевых и всероссийских соревнованиях. Воспитанники спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки получают врачебный допуск у участковых педиатров по месту жительства. Воспитанники учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования, а также групп начальной подготовки, принимающие участие в соревнованиях, проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере диагностического центра «Мать и дитя».

Воспитательный процесс в СДЮШОР осуществляется через учебно-тренировочные занятия, организацию и проведение спортивно-массовых ме-

роприятий, соревнований по различным видам спорта, посвященных памяти заслуженных людей и спортсменов (Приложении 2). Основная цель учебно-тренировочных занятий, на этапе начальной подготовки это утверждение в выборе спортивной специализации - борьбы дзюдо, и овладение основами техники [3]. Основной задачей данного этапа является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков. Постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта.

Основными методами выполнения с юными дзюдоистками являются: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основными средствами на этом этапе подготовки при планировании учебного процесса, которые используются тренерами, являются:

1. подвижные игры и игровые упражнения;
2. общеразвивающие упражнения;
3. элементы акробатики и самостроховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
6. скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
7. гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
8. изучение техники борьбы дзюдо обязательной программы технико-тактических комплексов;
9. комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считается ранняя специализация и организованная подготовка [3, 5].

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных этапов, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако на этом этапе подготов-

ки имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, в виду отставания в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Факторами, ограничивающими нагрузку, являются такие показатели как: недостаточная адаптация к физическим нагрузкам; возрастные особенности физического развития; недостаточный общий объём двигательных умений и навыков [5, 37]. На начальном этапе подготовки следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы дзюдо (Приложение 3).

Многие физические качества наиболее устойчиво проявляются у девочек в 10-11 лет. На этот возраст как раз и приходится этап начальной спортивной подготовки в борьбе дзюдо [4].

В связи с этим этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в борьбе дзюдо и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки дзюдоисток.

Таким образом, особенности при обучении двигательных навыков у юных дзюдоисток должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегчённых условиях. При этом процесс обучения должен проходить, концентрировано, без больших пауз, то есть, перерыв между занятиями не должен превышать трёх дней. Всего на обучение каж-

дому техническому действию или их комплексу нужно отвести примерно 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий дзюдо в значительном объёме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков [24]. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных дзюдоисток [26].

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы и сдачи экзаменационных зачётов на соответствующий «кю» - разряд. По разработкам В.Г. Никитушкина, В.И. Шпанова, контроль, показывающий эффективность физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств [29]. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость; во второй день – испытание на силу и выносливость.

Особое внимание уделяется соблюдению одинаковых условий в проведении и принятии контрольных нормативов. Имеется в виду время дня, приёма пищи, предшествующая нагрузка, погодные условия, разминка и т.д. Контрольные испытания юных дзюдоисток лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке, где воспитанницы ощущают всю важность происходящего и стремятся показать наилучший результат своей тактико-технической и физической подготовке.

На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдаётся игровым соревновательным методам. На этапе начальной подготовке рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-переводных экзаменов на сдачу ступеней «кю». На этом этапе юные дзюдоистки должны начать соревноваться и в борьбе на татами. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы. С этой целью при сдаче экзамена на право ношения пояса определенного цвета может быть рекомендован дифференцированный подход к качеству сдачи нормативных требований.

Начинающих дзюдоисток во время соревнований необходимо нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности таких как, мужество, инициативность, смелость, коллективизм, дружелюбие по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с соперницам.

## **1.2. Физическая подготовка как один из видов подготовки юных дзюдоисток**

Занятия дзюдо оказывают положительное влияние на рост и развитие организма, а также существенно повышают физическую подготовленность занимающихся. В исследованиях К.В. Чедова опиравшегося на работы Ю.Д. Моргунова, В.И. Харламова, Х.М. Юсупова, установлено, что дзюдоисты 10-12 лет опережают подростков, занимающихся физической культурой в рамках школьной программы, по ряду показателей: количество отжиманий преобладает на 5,8 %; результаты в прыжках в длину с места выше на 11,4 %; время удержания вися на перекладине согнув руки у дзюдоистов продолжительнее на 11,4 %, чем у большинства школьников.

По мнению заслуженных тренеров РФ В.В. Кащавцева и Т.П. Клименко, физическая подготовленность дзюдоистов – это физическое состояние, приобретенное в результате физической подготовки и позволяющее достиг-

нуть определенных результатов в освоении техники, роста спортивного мастерства, поддерживать должный уровень здоровья [15].

Физическая подготовка – это профессиональная направленность физического воспитания [42]. Она характеризуется спецификой задач, средств, методики проведения физических упражнений в зависимости от особенностей конкретного вида спорта.

Решающую и основополагающую роль в подготовке дзюдоисток играет физическая подготовка. Физические качества у детей формируются гетерохронно в разные возрастные периоды. Они имеют специфические особенности проявления и индивидуальную программу развития, определяемую генетически.

Быстрота проявляется в элементарных и комплексных формах. На протяжении младшего школьного возраста (7-9 лет) происходит постепенное нарастание физиологической лабильности нервных центров и подвижности нервных процессов. Соответственно умеренно развиваются различные показатели быстроты.

Абсолютная мышечная сила в младшем школьном возрасте нарастает умеренно. Её прирост связан с увеличением толщины и силы, как отдельных мышечных волокон, так и развитием мощных быстрых мышечных волокон в составе мышц, а также общим увеличением мышечной массы. Скорость прироста относительной силы начинает опережать прирост веса с 6-7 лет. В 6-7 лет наибольшую силу имеют мышцы – сгибатели туловища, бедра и подошвенные сгибатели. К 9-11 годам увеличивается сила разгибателей этих звеньев тела [17]. В работах В.Н. Каплина, Ю.Д. Моргунова, В.И. Лях, рассмотрена система физической подготовки дзюдоистов [19, 26, 28].

Скоростно-силовые возможности ребенка развиваются постепенно. Некоторое увеличение прироста скоростно-силовых показателей наблюдается в 7-9 лет, но основной прирост происходит лишь после 11 лет.

Общая выносливость, начинает, увеличивается, в младшем школьном возрасте, когда достаточного развития достигают сердечно-сосудистая и ды-

хательная системы и увеличиваются значения максимального потребления кислорода. В возрасте 7-11 лет заметно увеличивается выносливость к аэробной работе, но не растёт выносливость к анаэробной работе. В возрасте 8-10 лет нарастает скоростно-силовая выносливость при прыжках вверх. Статическая выносливость при поддержании статических поз и при выполнении статической работы невелика.

Наибольшие сдвиги координационных способностей обнаруживается после 7 лет – в младшем (8-9 лет) и среднем (от 10 до 13-14 лет) школьном возрасте. Совершенствование функций лобных долей в младшем школьном возрасте обеспечивает рост обучаемости детей, ускоряет формирование двигательных навыков, улучшает процессы программирования, предпрограммирования, внесения коррекций в моторные программы, повышает способность выделять из внешних каналов наиболее информативные признаки, усиливает речевую регуляцию движений. Всё это улучшает проявление ловкости у детей.

Такое физическое качество как гибкость – одно из наиболее ранних по развитию качеств. Начиная с 4-летнего возраста, она быстро совершенствуется на всём протяжении дошкольного и младшего школьного возраста. Поэтому, для тренеров-преподавателей, работающих в области физического воспитания и спорта, знание сенситивных периодов чрезвычайно важно, так как один и тот же объём физической нагрузки, количество тренировочных занятий, подходов к снарядам и т.п. только в сенситивный период обеспечивают наибольший тренировочный эффект, который в другие возрастные периоды не может быть достигнут. К тому же учёт сенситивных периодов необходим при проведении спортивного отбора для правильной оценки состояния организма и особенностей физических качеств юного спортсмена в частности дзюдоистки. Наиболее оптимальные периоды сенситивного развития для работы над совершенствованием физическими качествами приведены в Приложении 4. Основными физическими качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, силу, выносливость, глазомер.



На начальном этапе многолетней подготовки дзюдоисток, преимущественное внимание должно быть уделено именно этим видам физических качеств.

Ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки [42]. К развитию ловкости приводит систематическое разучивание новых упражнений и упражнения, проводимые в изменяющихся условиях. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

По мнению С.В. Ерегиной, основными средствами развития ловкости являются подвижные и спортивные игры, упражнения с мечами, эстафеты, упражнения в равновесии, прыжки через скакалку, бег с преодолением несложных препятствий, гимнастические и акробатические упражнения [14]. Так в подвижных играх воспитанникам приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Изменение нагрузок, направленных на развитие ловкости, должно идти по пути постепенного повышения координационных трудностей. При этом целесообразно использовать следующие методические приёмы: применение необычных исходных положений; зеркальное выполнение упражнений; изменение скорости и темпа движений; изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение; смена способа выполнения упражнения; усложнение упражнений дополнительными движениями; изменения противодействия занимающихся в групповых или парных упражнениях. Интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления.

Основой методики воспитания скоростных способностей является быстрота. Быстрота – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время [42]. Развитием быстроты являются упражнения, которые вы-

полняются с максимальной интенсивностью в течение короткого времени. Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройка условно рефлекторных связей у младших дзюдоисток создают благоприятные условия для развития у них быстроты. На начальном этапе развитие быстроты целесообразно развивать с преимущественным использованием средств, направленных на повышение частоты движений, не требующих проявления больших мышечных усилий, при сохранении по возможности оптимальной амплитуды движений и максимальном расслаблении не участвующих в работе групп мышц.

Зайцева В.Н. считает, что основными средствами в развитии скоростных способностей являются подвижные и спортивные игры: бег на короткие дистанции; эстафеты; прыжки; гимнастические и акробатические упражнения [16].

Развитию быстроты так же способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега); метание (бросок при метании совершается с большой скоростью).

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении [42].

Упражнения, направленные на развитие силы, могут выполняться в быстром, среднем и умеренном темпе, соответственно с отягощениями, в пределах 20-60 % от максимальных усилий. Упражнения должны быть разнообразными и вовлекать в работу различные группы мышц.

Основные средства, используемые при развитии силовых качеств у юных дзюдоисток, это упражнения с внешним сопротивлением, силовая гимнастика и упражнения с отягощением, которое равно 20 % от собственной массы тела. Упражнения, развивающие силу, должны сопровождаться минимальными напряжениями, исключая натуживания, а также длительные напряжения, то есть не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение всего организма. Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов, дозировку физической нагрузки

следует повышать постепенно. Что так же ведет к развитию следующего физического качества, такого как выносливость.

Выносливость – способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время [42]. Одно из не менее важных физических качеств в воспитании юных дзюдоисток является гибкость.

Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определённом направлении [42]. Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой. Эти упражнения представляют собой, как правило, элементарные гимнастические упражнения, избирательно воздействующие на, те или иные группы мышц, связок.

У юных дзюдоисток на начальном этапе опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного) [28]. Упражнения на гибкость выполняются сериями по 5-6 ритмических повторений с постепенно увеличивающейся амплитудой. Целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например, сделать 2-3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2-3 полуприседа, затем – глубокое приседание.

Следующее, не менее важное качество необходимое для дзюдоисток, чтобы грамотно передвигаться по татами, успешно справляться с поставленными задачами при выполнении бросков и сложных комбинаций необходимыми для успешного выступления на соревнованиях - равновесие.

Равновесие – способность спортсмена сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры [42]. Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также

от расположения общего центра тяжести тела (ОЦТ). При выполнении упражнений, смене положений центр тяжести тела смещается и равновесие нарушается. Требуется приложить усилия, чтобы восстановить нужное положение тела. Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры, также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (например: стойка на одной ноге «ласточка», присед на одной ноге «пистолетик», стойка на руках, и т.д.)

Развивая равновесие у юных дзюдоисток, не обойтись без такого качества, или точнее сказать, способности спортсмена как, глазомер.

Глазомер – способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений [42]. Развить глазомер можно при выполнении упражнений: при перемещениях на татами, спортсмены должны уметь правильно ставить ногу, соблюдать направление; в прыжках – точно попасть ногой на доску или гимнастический мостик, чтобы, оттолкнувшись, совершить полёт в нужном направлении, а затем приземлится в определённом месте; при построении в колонну по одному нужно на глаз измерить расстояние до впереди стоящего спортсмена; в метании на дальность и, особенно в цель – расстояние до цели т.д.

Важно при выполнении упражнений учить своих воспитанниц измерять расстояние на глаз, проверяя его затем шагами.

При комплексном развитии физических качеств, в тренировочном процессе используются упражнения, направленные на развитие быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы. Но это не значит, что упражнений избирательной направленности должно быть поровну и что они могут проводиться в любой последовательности [24]. Избирательный объём нагрузки определяется тем, какое из физических качеств активно развивается, а последовательность упражнений зависит от физиологических закономерностей организма. Например, после упражнений на выносливость плохо усваивается техника движений, а после развития силовых качеств, плохо развиваются

скоростные качества. Это естественно, так как после утомления, которое наступает в связи с длительным выполнением упражнений на силу или выносливость, как правило, последующие движения плохо контролируются, нарушается координация и пространственная ориентировка [35]. В результате – плохое запоминание и выполнение техники движений. Занятия следует строить по общепринятой схеме, но с соблюдением следующей последовательности в развитии физических качеств: гибкость и ловкость (техника движений), быстрота, сила, выносливость. Основой для выбора последовательности воспитания физических качеств здесь служат показатели, характеризующие активность и темп естественного развития физической способности. Наиболее активные периоды являются чувствительными для тренировочного воздействия на физические качества и эффективного их развития (Приложение 4).

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую подготовку; специальную подготовку.

Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определённых органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Под специальной подготовкой понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиваться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма [33].

Объём общей и специальной физической подготовки на различных этапах тренировки различен. В начальный период занятий (новички) большее внимание уделяется общей подготовке, также как и большое внимание в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательный период) большее внимание уделяется специальной подготовке, ко-

торая занимает ведущее место. В то же время следует помнить, что эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиваться поставленных целей только в неразрывном единстве. Поэтому при планировании тренировки и воспитании физических качеств можно несколько изменять пропорции, не исключая другого элемента системы.

Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств. При начальном отборе Г.С. Туманян в своих работах рекомендует, учитывать ведущие условия, обеспечивающие успешность деятельности, в борьбе:

1. Наличие обостренного чувства чести и самолюбия.
2. Близость расположения места жительства от основной тренировочной базы.
3. Высокий уровень выносливости.
4. Координационная одаренность.
5. Принадлежность к спортивной семье.
6. Кроме того, рекомендуется соблюдать следующие принципы отбора: гласность; обеспечение равных условий для всех претендентов; стимуляция претендентов к достижению высоких результатов [41].

При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

Тестирование уровня общей физической подготовленности может проводиться по комплексу контрольных упражнений (Приложение 5).

Комплекс контрольных упражнений, который может быть предложен для тестирования и выявления уровня специальной физической подготовленности (Приложение 6).

Основой для выбора последовательности воспитания физических способностей здесь служат показатели, характеризующие активность и темп естественного развития физической способности спортсменки.

### **1.3. Методы физического развития юных дзюдоисток на начальном этапе подготовки СДЮШОР №3 г. Бийска**

Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки юных дзюдоисток заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных морфофункциональных особенностей, характерных для отдельных этапов развития начинающей спортсменки. Подобный подход позволяет правильно решать вопросы выбора адекватных средств и методов тренировки решаемым задачам спортивного отбора и ориентации занимающихся, дозирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования спортивных достижений [32, 33, 37].

Исследования специалистов в своих работах [8, 12, 19, 36, 38] показали, что каждому возрасту присущи свои особенности, которые необходимо учитывать при подготовке к трудовой и спортивной деятельности.

В группах начальной подготовки ДЮСШ и СДЮШОР по дзюдо в основном занимаются дети 11-13 лет, этап предварительной подготовки начинается в более раннем возрасте (7-10 лет). Для этого возраста так же, как и для других возрастных периодов развития, характерна гетерохронность и гармоничность роста и развития организма. Вместе с тем, это период относительно спокойного формирования органов и совершенствования различных функций организма [14, 15, 26, 27].

Функциональные возможности школьниц по многим показателям уступают возможностям взрослого человека, но прогрессирующее развитие отдельных органов и структур позволяет направленно воздействовать на них и тем самым повышать функциональные возможности организма в целом. Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

При обучении и воспитании важно учитывать морфофункциональные и психологические особенности возраста [14, 15, 17, 35]. Важнейшая роль в обеспечении адаптивного взаимодействия организма со средой принадлежит центральной нервной системе. У детей школьного возраста созревают механизмы произвольной регуляции не только простых, но и сложных функций, что создает основу для управления механизмами восприятия и внимания. В то же время ведущим компонентом внимания и включения механизмов анализа и обработки информации является эмоциональная значимость сигнала, что важно учитывать при разработке методик обучения [1, 6, 16].

Основные задачи этапа начальной подготовки – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники дзюдо, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни. Воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости); отбор перспективных детей для дальнейших занятий борьбой дзюдо. Таким образом, исходя из всего выше сказанного, тренером-преподавателем, тренировочный урок может быть направлен на общую физическую подготовку, которая осуществляется комплексно, и на специальную когда все средства и методы имеют избирательный характер. В данном случае необходимо соблюдать последовательность и периодичность развития физических качеств как в течение одного тренировочного занятия, так и на протяжении всего многолетнего процесса [30].

При определении продолжительности тренировочной нагрузки и интенсивности выполнения физических упражнений использовались данные М.В. Волкова [8]. На основании анализа приведённых им данных можно рассмотреть, что воспитание большинства физических качеств, требует выполнения упражнений с максимальной или большой интенсивностью. При этом объём тренировочной нагрузки невелик. Всё зависит от того, какое физиче-



ское качество мы развиваем. Исходя из этого, содержание компонентов тренировочного воздействия, направленного на развитие физических качеств.

Основные методы, используемые при развитии скоростных качеств: повторный; игровой; соревновательный. Основным методом развития силовых качеств на начальном этапе в дзюдо, считается повторный.

Основными методами развития общей выносливости является равномерный метод тренировки, различные варианты переменного метода тренировки, игровой метод тренировки. Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Повторный метод даёт возможность регулировать нагрузку, изменяя количество повторений упражнений при достаточных интервалах отдыха. Важно учитывать, что однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, катание на велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются также и пешие прогулки, во время которых упражнения чередуются с отдыхом. Дозировка упражнений и длительность занятий от этапа к этапу увеличивается, что в дальнейшем способствует развитию у юных дзюдоисток выносливости.

Интенсивность выполнения упражнений при развитии выносливости должна быть примерно на уровне 75-85% от максимальной. Работоспособность юных дзюдоисток при выполнении заданий в разных зонах относительной мощности можно оценить с помощью тестирования.

Физическая подготовленность (общая и специальная) у юных дзюдоисток может определяться по комплексным тестам, включающим общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения.

Общеподготовительные упражнения, применяемые в тестировании дзюдоисток, могут выполняться в тех же режимах мышечной деятельности, что и соревновательные или специально-подготовительные. Специально подготовленные упражнения, используемые в качестве тестовых заданий, обыч-

но включают элементы соревновательных действий дзюдо (подготовительные действия, варианты технических действий, фрагменты основных действий и комбинаций). Применение в тестах этих средств позволит установить у тестируемых как общую, так и специальную физическую подготовленность. Обычно для дзюдоисток начального этапа ведущее значение оказывает общая физическая подготовленность, для групп учебно-тренировочного возраста, важнее специальная подготовленность.

Выявление общей физической подготовленности юных дзюдоисток определяется комплексными методами тестирования. Полученные результаты дают основу для коррекции подготовки, планирования тренировочных нагрузок, отбора способных дзюдоисток учитывая при этом их антропометрические особенности и личностные качества. В.Г. Никитушкин, В.И. Шпанов исследовали группу борцов, разделив ее по индивидуально-типологическим характеристикам, были получены следующие результаты [29]. При определении доминирующего физического качества каждой из групп было выявлено, что группа, относящаяся к астенторокальному типу, показывала наивысшие результаты в тестах, характеризующих проявление выносливости. Спортсмены мышечного типа в тестах характеризующих проявление быстроты и скоростно-силовые качества, спортсмены дигестативного типа в упражнениях силового характера, приседание с партнером, сила разгибателей туловища, становая сила. По результатам контрольного тестирования физической подготовленности получены следующие результаты: между группами астенторокального и дигестативного типов обнаружены достоверные различия в 14-ти контрольных упражнениях, мышечный тип достоверно отличается от дигестативного в 12 контрольных упражнениях. В.Г. Никитушкин, В.И. Шпанов утверждают, что это дает возможность дифференцированно подходить при выборе тренировочных нагрузок. Результаты тестов влияют на индивидуализацию подготовки дзюдоисток и показывают готовность конкретной спортсменки к специализированной подготовке. Сопоставление результатов подготовленности дзюдоисток и усредненных пока-

зателей позволяет активизировать деятельность занимающихся на самостоятельную подготовку, повысить их дисциплинированность.

Примерная модель тестов, которая позволяет выявить комплексную оценку физической подготовленности дзюдоисток начального этапа (Приложение 5-6). В практике работы с дзюдоистками применяются тесты, отличающиеся (или тесты схожи) с соревновательными действиями. И те и другие виды тестов должны воспроизводить специфические условия противоборства по показателям проявления физических качеств. Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. При организации и проведении тестирования, следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для учащихся СДЮСШ. Тестирования проводят в соответствии с внутренним календарём соревнований СДЮСШ в установленные сроки (ежегодно сентябрь и май) и по требованиям соответствующим этим тестам (Приложение 7). Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена и хранятся в учебной документации школы. При переходе спортсмена в другую спортивную школу индивидуальная карта служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

Для тестирования дан перечень с указанием комплекса обязательных (++) и дополнительных (+) упражнений (Приложение 8). В качестве последних могут быть использованы любые другие из числа приведённых в программе упражнений. Суммарная оценка результатов тестирования в борьбе дзюдо должна быть не менее 24 баллов. По ряду упражнений, характеризующих главным образом подвижность в суставах или некоторые важные для спорта психофизиологические механизмы, нормативные требования одинаковы для возрастных групп или определённых категорий (Приложение 9, 10,11).

По мнению В.Н. Каплина успешность подготовки дзюдоистов в детско-юношеском возрасте (выполнение аттестационных требований, участие в соревнованиях) не несёт прямой информации об уровне их физической подготовленности [19]. В учебно-тренировочном процессе дзюдоисток регулярно проводится контроль уровня физической подготовленности (тестирования), в соревновательных условиях такой контроль нецелесообразен. Тренер, имеющий данные о своих ученицах, может более грамотно работать с ними в плане обучения технике и тактике, а также, прогнозирования величины функциональной отдачи в плане воспитательной работы.

В детском и юношеском возрасте проявляется большая гибкость во всех суставах и большая подвижность сочленений. Поэтому одной из главных спортивно-педагогических задач преподавателя является систематическая работа по развитию гибкости у занимающихся. Хорошая гибкость способствует правильному выполнению технических действий, а систематические упражнения в выполнении приемов техники способствуют специфическому совершенствованию гибкости.

Для воспитания гибкости Я.К. Коблевым используются следующие специальные упражнения и методические приемы:

1. Упражнения без предметов с постепенно увеличивающейся амплитудой.
2. Упражнения на растягивание; повторные пружинящие движения (наклоны вперед, в сторону, прогибы и различные приседания).
3. Упражнения, имитирующие приемы борьбы, по возможности с большей амплитудой.
4. Упражнения с использованием активной и пассивной гибкости (с помощью снарядов, партнера и т.п.) [21].

Специальные упражнения на развитие гибкости обязательно включаются в подготовительную часть любого урока по борьбе, в утреннюю зарядку и другие занятия борцов.

В каждом виде спорта ловкость проявляется по-своему. Одних спортсменов считают ловкими в борьбе, других – в боксе, гимнастике и т. д. Поэтому ловкость борца – это такое физическое качество, которое воспитывается и проявляется в наиболее полном виде в борьбе и присуще спортсменам, обладающим высоким уровнем мастерства.

По мнению В.М. Волкова, следует обращать особое внимание на таких новичков, которые быстро осваивают новую технику и хорошо ориентируются в меняющейся обстановке [8]. Они обладают хорошими способностями для занятий борьбой.

Занятия борьбой способствуют воспитанию ловкости только в том случае, если содержание их соответствует этой задаче.

Из общеразвивающих упражнений, формирующих качество ловкости, наиболее эффективными считаются упражнения из акробатики, спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, регби), водного и лыжного спорта.

Ловкость зависит от скорости переработки образно-двигательной информации. Если такое качество отсутствует, то увеличение количества избыточной информации и выработка адекватных действий только загрузят перерабатывающую функциональную систему и отвлекут время и энергию.

Более целесообразным в этом случае будет другой подход, заключающийся в полном переключении внимания на действия в специфических условиях. В этом случае все время и энергия будут направлены на овладение кругом движений, связанных с избранным видом спорта [37]. В противном случае борец будет уметь сносно играть в футбол, баскетбол и т.д., но на адекватное реагирование в дзюдо у него не останется, ни времени, ни энергии, ни места в ассоциативных полях коры головного мозга.

Все упражнения на развитие ловкости нужно выполнять в неожиданно и быстро меняющихся условиях. Поэтому из специальных упражнений, направленных на воспитание ловкости, наилучшими следует считать простейшие виды борьбы, применяемые в игровой и соревновательной форме.

После того как дзюдоистки пройдут необходимую подготовку по воспитанию ловкости, незаменимым средством совершенствования этого качества становятся учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки.

Средствами развития общей выносливости служат ходьба на лыжах, кросс, бег и плавание в спокойном темпе.

Равномерный метод – основной в развитии выносливости. Разнообразие обстановки при занятиях на открытой местности (меняющийся пейзаж, различная твердость грунта, растительность, чистый воздух и др.) способствует развитию общей выносливости спортсмена.

Развитием и поддержанием общей выносливости спортсмен занимается на протяжении всего периода своей тренировочной деятельности.

В первые годы занятий борьбой дзюдо, когда решается задача приобщения занимающихся к спорту и создается база для предстоящей специализированной деятельности, занятиям по развитию общей выносливости уделяется наибольшее внимание. В эти годы следует постепенно увеличивать длительность непрерывной работы (от нескольких минут до одного часа), не превышая умеренной интенсивности выполнения упражнений. Это позволяет выполнять большой объем работы, что необходимо для наиболее всестороннего приспособления организма к физическим нагрузкам. Налаживается координация всех систем организма, что повышает работоспособность и способность к быстрому восстановлению. В зависимости от педагогических задач в работе по воспитанию общей выносливости используются упражнения с повышенной интенсивностью.

Подготовка дзюдоисток к соревнованиям совмещается с развитием специальной выносливости. В практике борьбы для развития выносливости по мнению А.Н. Ленц заслуженного тренера СССР используются общепринятые методы воспитания физических качеств, такие как равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой и круговой [25].

Равномерный метод применяют для воспитания общей выносливости. Этот метод тренировки характеризуется максимальной по длительности (до 40 мин) непрерывной работой дзюдоистки, выполняемой с постоянной интенсивностью при пульсе не более 130 уд/мин. Работа считается равномерной, если колебания частоты пульса не превышают 3-5 %. В результате такой нагрузки образуется небольшой, легкоустраняемый кислородный долг.

Этот метод способствует установлению устойчивой взаимосвязи между всеми функциональными системами организма. Равномерный метод применяется в учебных схватках в основном в подготовительный период тренировки, однако на всех других этапах тренировки используется как средство увеличения объема и снижения интенсивности нагрузки.

Переменный метод применяют для воспитания общей и специальной выносливости. Этот метод тренировки характеризуется непрерывной работой, выполняемой с переменной интенсивностью при максимальном пульсе 180 уд/мин.

Переменный метод тренировки является более специфичным для самого процесса борьбы. Он оказывает разностороннее воздействие на спортсменов, так как вынуждает их выполнять часть работы в анаэробных условиях мышечной деятельности и оказывает влияние на формирование способностей резко увеличивать интенсивность выполняемой работы.

В качестве упражнений применяются бег с периодическим изменением скорости, спортивные игры, борьба с заданием предпринимать срывы захватов в определенные периоды схваток.

Переменный метод используется в конце подготовительного периода как средство воспитания общей выносливости, а в соревновательном периоде – как средство воспитания специальной выносливости.

Повторный метод применяют с целью подготовки спортсменов к выполнению тренировочной нагрузки определенного объема и интенсивности. Он характеризуется повторением одинаковых упражнений с интервалами отдыха, достаточными для восстановления работоспособности.

В подготовительном периоде вначале применяют отдельные трехминутные отрезки схватки, затем их объединяют. Повторение нагрузок, получаемых от проведения полных схваток, в итоге еще более повышает работоспособность спортсменок.

Интервальный метод применяют с целью направленного повышения специальной выносливости спортсменок. Так же, как и повторный метод, он характеризуется повторением одинаковых упражнений, но с определенными интервалами отдыха. Упражнение в таких случаях оказывает тренирующее влияние на спортсменок.

Спортсменкам, которые еще не готовы проводить полные девятиминутные схватки, рекомендуется применять короткие отрезки схваток, которые по мере роста тренированности соединяют воедино.

Если спортсменкам (прошедшим подготовительный период тренировки) не удастся вести схватку в высоком темпе, применяют повторение таких отрезков схватки, во время которых они могут действовать в нужном темпе. Это делается до тех пор, пока дзюдоистки не будут в состоянии выдерживать нужный темп схватки в течение времени, предусмотренного правилами соревнований.

Соревновательный метод применяют для подготовки спортсменок непосредственно к соревнованиям. Этот метод используется в связи с тем, что в соревновательных условиях частота сердечных сокращений (ЧСС) зачастую увеличивается не только за счет самой физической нагрузки, но и за счет психического напряжения. Поэтому в определенной мере происходит привыкание к психострессорному условию поединка, что снижает нагрузку на работу сердца.

Тренирующее воздействие упражнений соревновательного характера общеизвестно, однако злоупотреблять ими опасно, так как спортсменок можно привести к глубокому утомлению.

Игровой метод в ходе подготовки спортсменок применяют с различными целями: с целью повышения общей и специальной физической подго-



товленности (в частности, выносливости). Дзюдоистки в схватке применяют действия, вынуждающие своевременно отвечать на них соответствующими защитами и контрприемами без особой психической нагрузки. Поэтому игровой метод широко используют в борьбе как средство тренировки специальных качеств, общего разностороннего физического развития и как средство переключения на другую форму тренировочной работы.

Сущность кругового метода, по мнению С.Б. Шарманова, заключается в том, что упражнения выполняются в условиях движущегося потока спортсменов (в одном направлении по кругу) [43].

Разновидностью кругового метода тренировки является замена элементов «круга» по ходу выполнения упражнений (с легких на более тяжелые, с тяжелых на более легкие и пр.). С этой же целью по ходу выполнения (на втором или третьем «круге») может быть изменена дозировка каждого отдельного упражнения.

Партнеры, тренировочные манекены, снаряды и т.д. могут быть заранее расположены по «кругу» в два или три ряда. По мере выполнения упражнений спортсмены после выполнения элементов первого круга приступают к элементам второго или переходят на второй ряд.

Круговой метод можно успешно применять в комбинации с повторным и интервальным методами. Как правило, в спортивной литературе под круговым методом понимают занятия по физической подготовке со сменой снарядов и повторным их прохождением. Однако в борьбе более ценным является круговой метод отработки технико-тактических действий с учебными местами, имитирующими классификационные разделы техники борьбы со сменой взаимных поз.

Умение своевременно реагировать на появление благоприятных ситуаций, активные атакующие или контратакующие действия противника является известной трудностью, преодоление которой неразрывно связано с формированием высшего спортивного мастерства в дзюдо. Следует указать на

три основных вида реакции, встречающихся в борьбе: простая реакция, реакция выбора, реакция слежения.

С целью воспитания быстроты Э.Я. Степанкова рекомендует усложненные условия, максимально приближенные к соревновательным или более трудные (например, выполнение упражнений с партнером более высокой квалификации, более тяжелой весовой категории) [38].

С этой же целью для развития необходимых групп мышц применяют отягощения в упражнениях, воспроизводящих точную структуру необходимого движения, выполняемого с определенной скоростью.

Наряду с усложненными условиями используют и облегченные условия (легкий снаряд, имитация движения, несопротивляющийся партнер, партнер более легкой весовой категории и т. п.).

Быстрота дзюдоисток проявляется в конкретных технических действиях, которые необходимо выполнять в определенной последовательности, своевременно и с большой скоростью, ибо этого требует тактическая задача. Конкретные условия проявления быстроты создаются только во взаимодействии с партнером. С целью развить быстроту, специфическую для борьбы дзюдо, дзюдоистки упражняются в выполнении приемов, защит, контрприемов и их комбинаций.

Не все элементы борьбы дзюдо выполняются с максимальной скоростью. Такие действия, как переворот захватом руки на ключ, дожим противника в опасном положении, перевороты разгибанием, болевые и удушающие приемы, требуют от дзюдоистки своевременности и точности действий, отличающихся различной структурой.

Выполнение упражнений по внезапно подаваемым командам также является хорошим методом воспитания быстроты. И.А. Письменский считает, что хорошей базой для развития быстроты борца является разносторонняя физическая подготовка [32]. Бег на короткие дистанции и различные спортивные игры – прекрасное средство развития быстроты. Поэтому в подготовительный период дзюдоистка может многое сделать для формирования сво-

ей скоростно-силовой подготовленности. Необходимо помнить, что по характеру выполнения большинство упражнений дзюдоистки должны быть скоростно-силовыми.

В юношеском возрасте нагрузка борцов в основном состоит из упражнений на развитие скоростных качеств и на координацию. Недельный цикл тренировки во всех случаях строится так, чтобы упражнения на развитие быстроты применялись после активного отдыха или выполнения малой или средней нагрузки.

Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных проявлений (напряжения и расслабления), поэтому построение методики воспитания силы направлено на организацию таких условий [26].

Метод максимальных усилий предусматривает применение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями. Предельным отягощением следует считать такое, преодоление которого (поднятие штанги, растягивание амортизатора и др.) не требует специального повышенного эмоционального возбуждения занимающихся. Величина такого отягощения составляет 80-90 % от максимальных (рекордных) показателей для данной спортсменки. Выполнять такие упражнения нужно не более 1-2 раз в одном подходе в состоянии полного разогрева организма. Количество подходов определяется подготовленностью спортсменки и педагогической задачей. При выполнении этих упражнений высокие требования предъявляются к координации движений, концентрации внимания спортсменки. При выполнении таких упражнений обменные процессы не достигают максимального уровня и мышечная масса не увеличивается. Сила возрастает за счет совершенствования нервно-мышечной регуляции. Этот метод ценен для дзюдоисток, так как способствует увеличению силы без заметного увеличения веса спортсменки. Нужно помнить, что использовать его должны только спортсменки высокой квалификации и в сочетании с другими методами тренировки.

Метод повторных усилий предусматривает применение упражнений «до отказа» с непредельным отягощением, 40-70 % от максимального. Известно, что работа «до отказа» с таким отягощением дает прирост мышечной силы. Наиболее выгодно для наращивания силы применять такие упражнения с отягощениями, которые занимающийся может выполнять не более 8-12 раз.

Метод повторных усилий широко применяется в тех случаях, когда перед спортсменкой стоит задача увеличить силу мышц спины, ног и т. д. Непосредственно в спортивной борьбе, его действие наблюдается при выполнении упражнений для укрепления моста, при захватах руки на ключ, при освобождении от захватов и пр. (если дзюдоистка выполняет одно из указанных действий «до отказа»). В сочетании с методом максимальных усилий этот метод используется для поддержания высокой работоспособности и воспитания силовой выносливости.

Метод динамических усилий применяется с целью развития скоростно-силовых качеств. Смысл его заключается в том, что структура основного движения техники сохраняется, но выполняется оно с отягощением. Упражнение должно быть посильным для данной спортсменки, чтобы не наступило искажений в технике (упражнения в отрыве партнера от ковра, для бросков прогибом, поворотом и др.).

Изометрический метод предусматривает использование статических напряжений в определенной позе (удержание моста, удержание захвата и пр.). Такие упражнения длительностью до 8 сек. используются от 5 до 10 раз. Все отягощения подбираются в зависимости от упражнения, веса и подготовленности.

Указанные методы развития силы применяются как отдельно, так и в различных сочетаниях, преследуя цель разносторонне развить спортсменок. Увлечение силовой подготовкой без параллельного использования всех средств физического развития может привести к снижению скоростных качеств, уменьшению подвижности в суставах и общей скованности.

Если сила прирастает одновременно с увеличением мышечной массы, силовые качества сохраняются дольше. Ю.Д. Моргунов в своей работе [28], считает главной задачей тренировки юных дзюдоисток следует считать наиболее полное развитие спортсменки, в меньшей степени заботясь о том, чтобы сохранить дзюдоистку в данной весовой категории.

Организм спортсменки приспосабливается к любым упражнениям. Поэтому важным условием является их разнообразие. Нужно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка распределялась на различные группы мышц. Упражнения на развитие силы должны предшествовать общеразвивающие упражнения без отягощений, выполняемые с той же структурой движения. Упражнения с максимальными напряжениями следует сочетать с упражнениями на расслабление (упражнения для мышц-антагонистов, упражнения на растягивание и т.п.).

Круговой метод применяют в тренировочной работе с различными целями. Е.А. Черепанов, А.И. Фёдоров предполагают, что сущность кругового метода заключается в том, что упражнения выполняются в условиях движущегося потока спортсменок (в одном направлении по кругу). Объем и содержание упражнений определяются педагогической задачей. Так, если для пяти дзюдоисток создать «круг», состоящий из пяти гимнастических снарядов, можно решить задачу воспитания у них силы и силовой выносливости. В круговом методе присутствуют элементы соревновательного метода, т.к. как спереди и сзади каждой из упражняющихся, находятся спортсменки, и отставание от них остановит продвижение всей группы по кругу. Поэтому круговой метод тренировки в условиях, специфичных для борьбы, требует, чтобы тренер провел тщательный хронометраж каждого элемента «круга». Слаженность использования кругового метода тренировки во многом зависит от организованности и навыков спортсменок. Поэтому вначале применяются «круги», число элементов, в которых вдвое больше, чем количество упражняющихся. В ходе выполнения упражнений тренер по своему усмотрению

выключает из «круга» отдельные упражнения, доводя число элементов «круга» до числа спортсменов, участвующих в выполнении упражнений.

Сенсомоторные качества обеспечивают формирование такого качества, как ловкости намного более многомерен, чем блок чисто физических качеств, и состоит из ряда таких составляющих, как точность движений по меткости - глазомер, устойчивость, согласованность движений, которая обеспечивает координированность, равновесие и т. д.

Таким образом, тестирование физической подготовленности позволяет дзюдоисткам определить свои сильные и слабые стороны в общем и специальном аспектах физической подготовленности. Полученные результаты, будут наглядно показывать необходимость совершенствования всех сторон подготовленности дзюдоисток: технической, тактической, психологической, а не только физической.

## Глава 2. Организация, контингент и методы исследования

### 2.1. Организация и контингент исследования

С целью решения поставленных задач проведено изучение морфо-функционального состояния организма девочек 14-15 лет. Общее количество обследуемых 36 человек. Исследование проводилось на базе ДЮСШ №3 г. Бийска Алтайского края.

Обследование проводилось в медицинских кабинетах и выполнялось дважды за учебный год.

Полученный материал проанализирован с учетом паспортного возраста.

### 2.2. Методы исследования

Антропометрические измерения проводились по методике В.В. Бунака, разработанной и принятой в НИИ антропологии НГУ имени М.В. Ломоносова [7].

*Длина тела* (рост стоя) измерялся с помощью медицинского ростомера (с точностью до 0,5 см). Обследуемый находился в положении «смирно», выпрямив спину, подобрав живот, тремя точками (пятками, ягодицами, лопатками) касаясь вертикальной стойки ростомера. Голова находилась в положении, при котором наружный угол глаза и наружный слуховой проход находятся на одном уровне.

*Масса тела* измерялась медицинскими весами рычажной системы с точностью до 50 г с платформой и стойкой. Взвешивание производилось без одежды и обуви.

Для определения *жизненной емкости легких* (ЖЕЛ) использовался сухой спирометр. Измерения ЖЕЛ выполнялись в положении стоя (с точностью до 50 мл). Выполнялись два пробных выдоха, потом с 15-секундным промежутком – третье измерение. Отмечали наибольший результат.

Становая сила (или сила разгибателей мышц спины) определялась становым динамометром. Точность измерения до 5 кг [13].

Для определения скоростных способностей используют тесты – бег 30 м, 60 и 100м, результат измеряется в секундах. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровные дорожки длиной 30 м. Процедура тестирования: по команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Затем подаются команды «Внимание!» (прекращаются все движения на старте) и «Марш!». Испытуемый бежит 30 м с предельно высокой скоростью. Необходимо следить, чтобы испытуемые не снижали темп бега перед финишем. В беге на 30 м разрешается 1-2 попытки. В протокол вносится лучший результат. В забеге может участвовать двое испытуемых. Дорожка должна быть не скользкой, в хорошем состоянии. Испытуемые выполняют задание в спортивной обуви [27].

Для определения координационных способностей использовались тесты, основанные на сопоставление времени бега на разные отрезки дистанции.

*Бег 60, 100 метров.* Выполняется с низкого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение (техника выполнения низкого старта). По команде «Внимание» (техника выполнения низкого старта) и «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

*Бег 300 м.* Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Тесты для оценки уровня *развития силы и выносливости* мышц-сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча, депрессоров плечевого пояса. Показатель силы – количество подтягиваний. Процедура тестирования: перекладина устанавливается на уровне груди испытуемого, он брется за нее хватом сверху (ладони от себя) и опускается на перекладину до тех



пор, пока угол между вытянутыми руками и туловищем не составит  $90^\circ$ . Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не считаются попытки выполненных с помощью вспомогательных движений ног или туловища.

Упражнения *вис на согнутых и полусогнутых руках и отжимание от пола* используются для оценки силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса.

*Вис на согнутых и полусогнутых руках.* Испытуемый принимает положение вися на высокой перекладине. Затем самостоятельно или с помощью преподавателя принимает положение вися на согнутых руках (хватом сверху или снизу, подбородок над перекладиной) или положение вися на полусогнутых руках (угол между предплечьем и плечевой костью  $90^\circ$ ). Определяется время удержания данного положения от начала его принятия до прекращения упражнения или изменения исходного положения (изменения угла удержания согнутых или полусогнутых рук).

*Отжимание от пола.* Выполняется в упоре на руках ноги на гимнастической скамейке. Исходное положение на выпрямленных руках. Затем, сгибая руки в локтях, опускаете тело вниз. Нижняя точка движения – касание пола грудью, или даже кончиком носа. Дыхание: вдох на движении вниз, и выдох при подъеме тела вверх [27].

### **2.3. Методы математической обработки результатов исследования**

При обработке материала использовали статистические методы: расчет средней арифметической ( $M$ ), ошибки средней арифметической ( $m$ ), стандартных отклонений ( $\delta$ ).

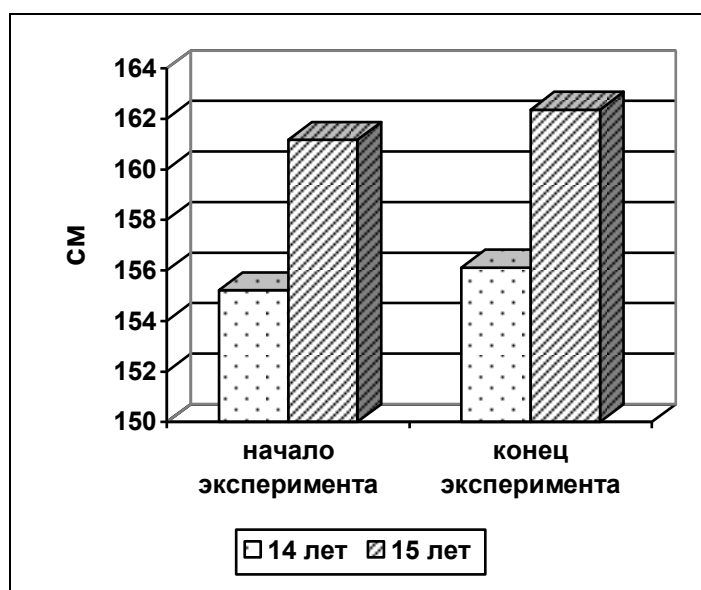
Рассчитывалась достоверность межгрупповых различий изучаемых признаков, которая оценивалась по t-критерию Стьюдента с определением уровня достоверности  $p$ . Достоверными считали данные при уровне значимости  $p < 0,05$ .



### Глава 3. Физическое развитие юных дзюдоисток учебно-тренировочной группы на начальном этапе многолетней подготовки

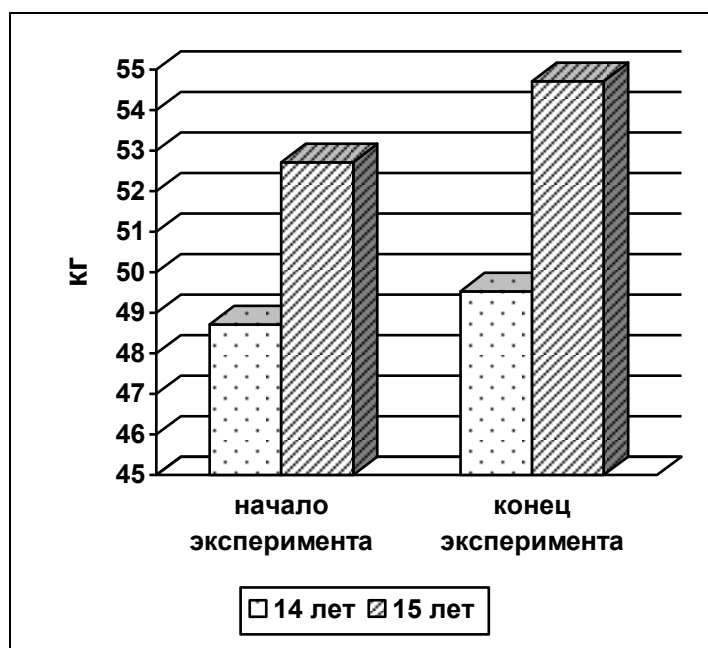
#### 3.1. Развитие основных антропометрических и функциональных показателей юных дзюдоисток

Результаты исследования позволили установить, что длина тела девочек-дзюдоисток 14 лет на начало эксперимента была на 5,95 см ниже по сравнению 15-летними. Однако уже к концу года наблюдался рост как в одной, так и в другой группе и составил  $156,12 \pm 1,65$  см и  $162,36 \pm 1,12$  см соответственно. Девочки 15 лет продолжают лидировать, и разница на конец года составила 6,24 см, таким образом, изменения длины тела испытуемых подчиняются общим закономерностям.



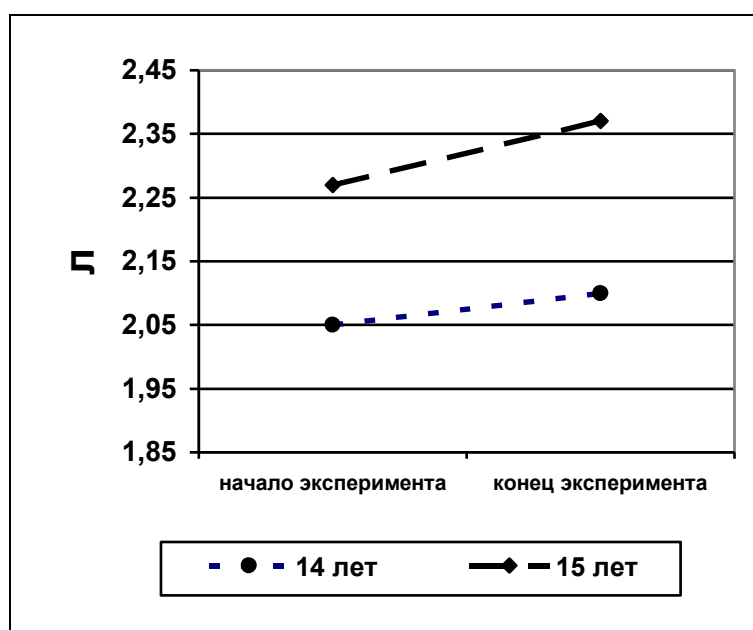
**Рис. 1.** Динамика показателей длины тела дзюдоисток 14 и 15 лет

Как видно на рисунке 2, значение массы тела у 14-летних дзюдоисток за год существенно не изменилось, в то время как у старших девочек оно за этот период увеличилось на 2,28 кг. Таким образом, увеличение массы тела у дзюдоисток соответствует периодам роста длины тела.



**Рис. 2. Динамика показателей массы тела дзюдоисток 14 и 15 лет**

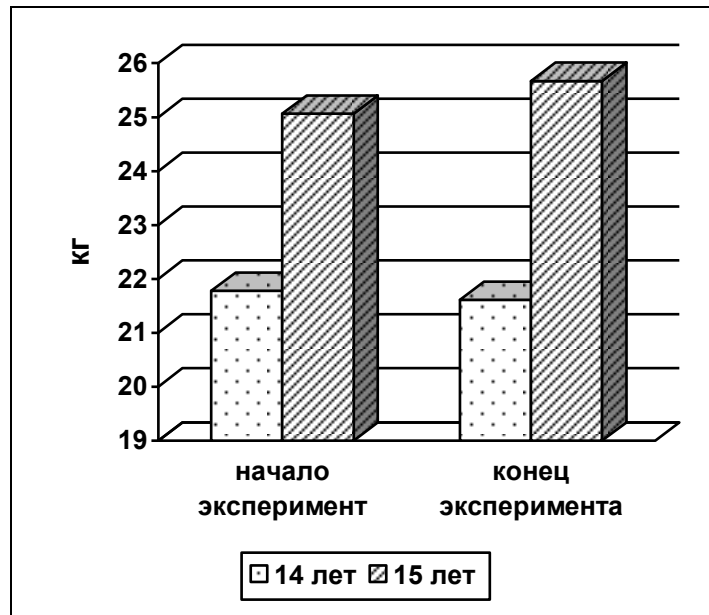
Достоверных отличий по величине жизненной емкости легких в исследуемых группах не выявлено (рис. 3).



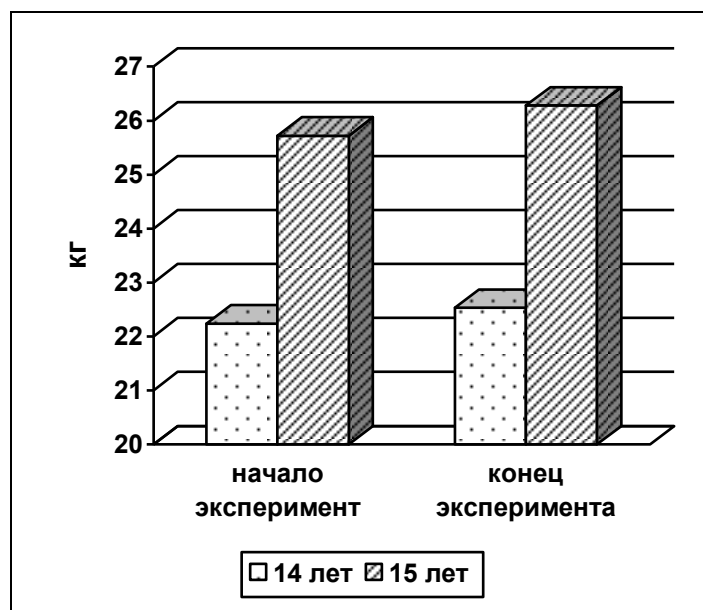
**Рис. 3. Динамика показателей жизненной емкости легких дзюдоисток 14 и 15 лет**

Сравнительный анализ результатов динамометрии показал, что на начало исследуемого периода у девочек-дзюдоисток 14 лет сила правой ки-

сти составляла  $22,24 \pm 1,61$  кг, левой –  $21,78 \pm 1,32$  кг, у дзюдоисток 15-летнего возраста –  $25,72 \pm 1,31$  кг и  $25,06 \pm 1,22$  кг соответственно (рис. 4). К концу года у первой группы наблюдалось незначительное снижение показателей становой силы левой руки на 0,17 кг, тогда как у старших наблюдалось наоборот увеличение показателей становой силы на 0,61 кг.



**Рис. 4. Динамика показателей становой силы мышц левой кисти дзюдоисток 14 и 15 лет**



**Рис. 5. Динамика показателей становой силы мышц правой кисти дзюдоисток 14 и 15 лет**

У девочек из исследуемых групп отмечалось возрастание годовых приростов становой силы (рис. 5). Небольшое снижение функциональных показателей у девочек 14 лет можно объяснить некоторой физиологической астенией в весенний период (это наблюдалось с показателями динамометрии левой руки). У 15 летних дзюдоисток тренировочный процесс протекает в пубертатный период, что проявляется в возрастании функций мышечной системы. Регулярные физические нагрузки способствуют активному развитию силовых возможностей, а становая сила является наиболее тренируемой в таком виде спорта как борьба дзюдо.

### 3.2. Развитие физических качеств юных дзюдоисток

Оценка быстроты осуществлялась с помощью теста – бег 30 м, 60 м, 100 м. Показатели 14-летних девочек-дзюдоисток в беге на 30 м в конце года увеличились по сравнению с данными в начале эксперимента, что свидетельствует о снижении быстроты. Аналогичные изменения произошли и в группе 15-летних дзюдоисток.

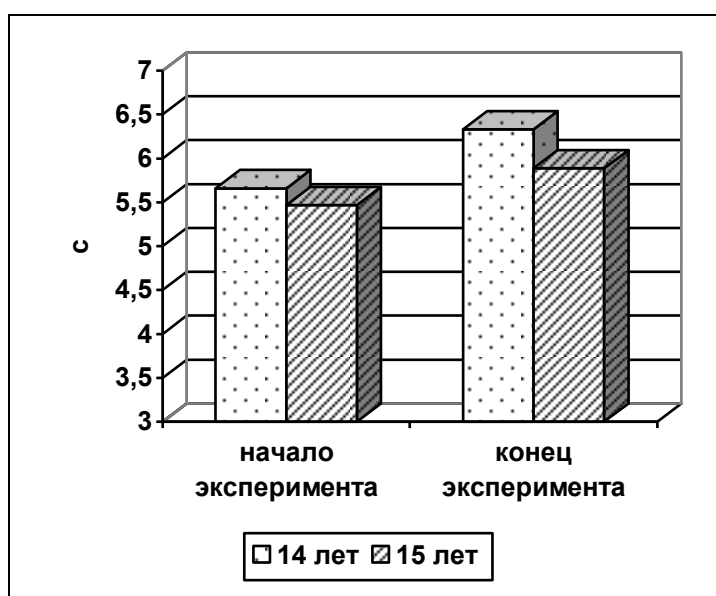
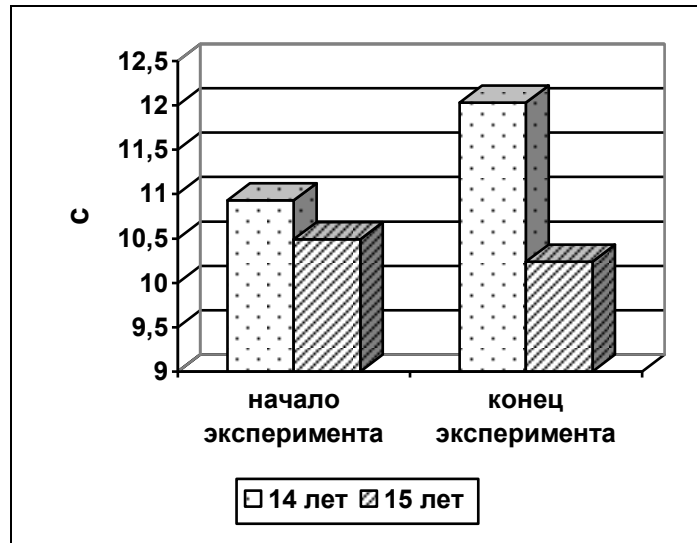


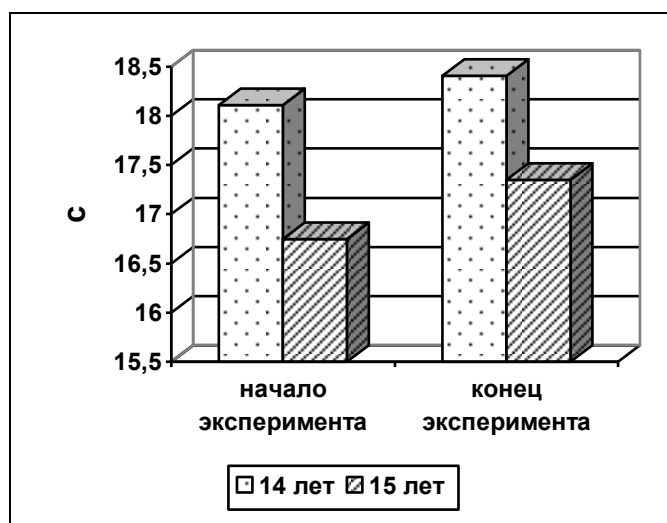
Рис. 6. Динамика показателей бега на 30 м дзюдоисток 14 и 15 лет

В беге на 60 м показатели в первой группе снизились к концу учебного года и составили  $12,03 \pm 0,50$  с, тогда как у 15-летних несколько улучшились –  $10,24 \pm 0,32$  с.



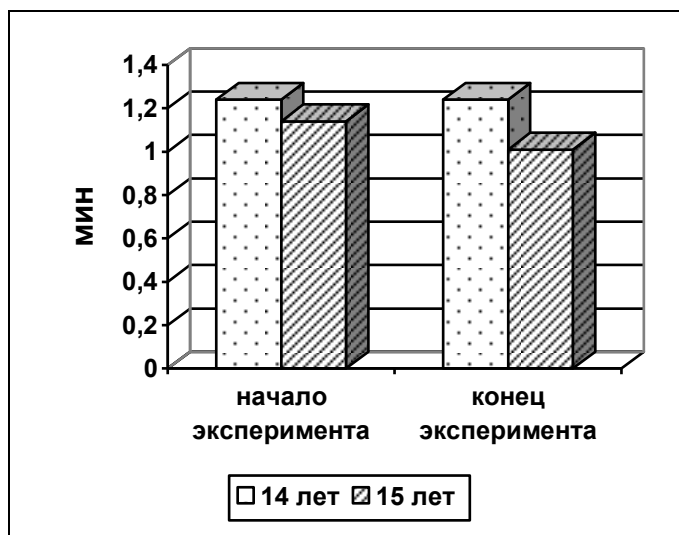
**Рис. 7. Динамика показателей бега на 60 м дзюдоисток 14 и 15 лет**

Снижение показателей отмечается в обеих группах в беге на 100 м. Замедление развития быстроты отмечается вследствие преодоления сенситивного периода, который наиболее благоприятным считается в возрасте от 7 до 11 лет. В более поздние периоды рост различных показателей быстроты осуществлялся в несколько меньшем темпе, что и было замечено у испытуемых. Замечено, что физиологической основой быстроты является мало поддающееся совершенствованию свойство нервной системы – лабильность нервных процессов. Однако максимальное развитие скоростных способностей является важной задачей при специализации в таком виде как дзюдо, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль.



**Рис. 8.** Динамика показателей бега на 100 м дзюдоисток 14 и 15 лет

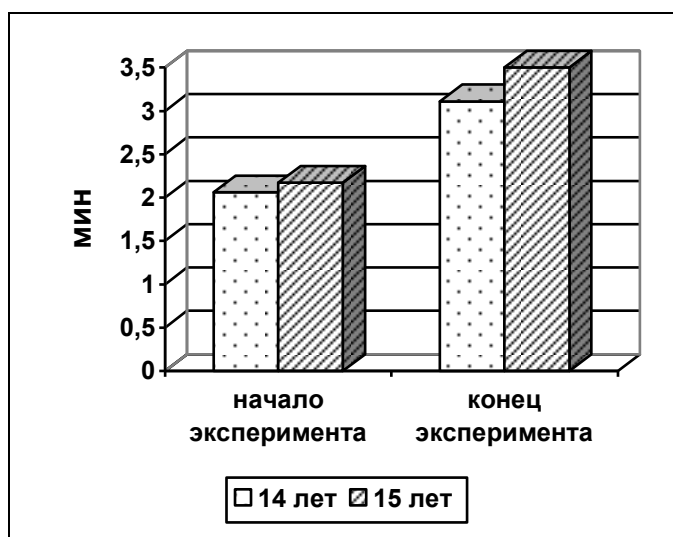
Для оценки выносливости использовался тест – бег 300 м. У дзюдоисток 14 лет показатели в течение исследуемого периода не изменились, тогда как у 15-летних наблюдалось улучшение показателей (рис. 9). Такой результат прироста общей выносливости объясняется применением интенсивностью нагрузок в циклических тренировках.



**Рис. 9.** Динамика показателей бега на 300 м дзюдоисток 14 и 15 лет

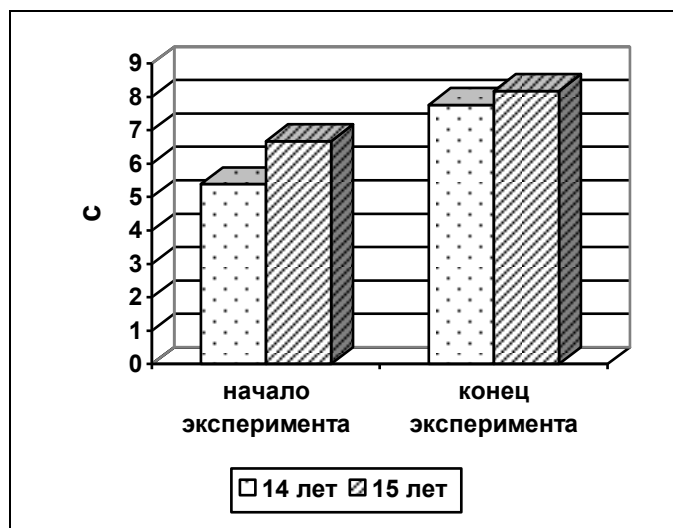
Анализ результатов теста «Подтягивание на перекладине» показал динамику увеличения средних показателей за исследуемый период в обеих группах у девочек-дзюдоисток (рис. 10). В конце года у 14-летних девочек показатели были выше, чем у 15-летних.





**Рис. 10. Динамика показателей подтягивания дзюдоисток 14 и 15 лет**

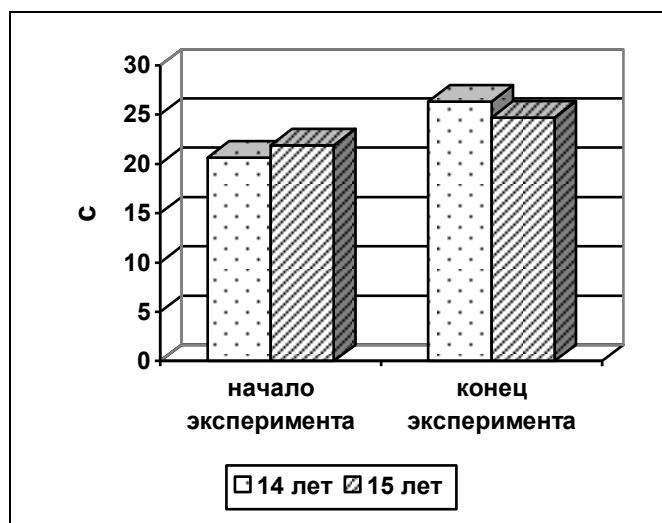
Результаты исследования силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса в упражнении вис на согнутых руках показали, что в начале исследуемого периода отмечались существенные различия между 14 и 15-летними дзюдоистками ( $5,39 \pm 1,05$  с и  $6,67 \pm 1,42$  с соответственно). К концу эксперимента данные увеличились, но более существенная разница отмечалась у 14-летних - 2,37 с, тогда как у 15-летних – 1,5 с.



**Рис. 11. Динамика показателей вися на согнутых руках дзюдоисток 14 и 15 лет**

Аналогичная ситуация наблюдалась в упражнении на отжимание за 20 с. Существенные увеличения показателей отмечались в течение исследуемо-

го периода у 14-летних девочек:  $20,67 \pm 26,33$  и  $26,33 \pm 0,94$ , тогда как у 15-летних –  $21,89 \pm 1,2$  и  $24,72 \pm 0,93$  соответственно.



**Рис. 12.** Динамика показателей отжимания за 20 с дзюдоисток 14 и 15 лет

Подводя итог нашего исследования, можно выделить некоторые характерные закономерности развития организма подростков при систематической физической нагрузке, подтверждающиеся исследованиями многих авторов.

В период полового созревания морфологические и функциональные изменения у спортсменов происходят более интенсивно. По данным исследования оказалось, что возрастание изучаемых показателей начинается раньше и развивается более интенсивно у подростков занимающихся спортом. Исследованиями Р.И. Айзмана и В.Б. Рубановича (1994) было установлено, что занятия спортом от 8-15 до 12-21 часов в неделю ускоряют темпы физического развития. С увеличением объема нагрузок и спортивного стажа возрастает стимулирующее влияние занятий спортом на соматические показатели, мышечную силу и быстроту [2]. Занятия спортом способствуют также значительному возрастанию становой силы, что свидетельствует об укреплении спинных мышц с помощью физических нагрузок в результате тренировок в таком виде спорта как дзюдо.

## Заключение

Результаты проведенного анализа спортивной литературы, а также работы тренерского состава МБОУ ДОД СДЮШОР №3, свидетельствует, что тренерам-преподавателям на начальном этапе обучения юных дзюдоисток важно учесть социальную необходимость и потребность, а также значительное омоложение контингента спортсменок, происшедшее в последние годы, что создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на развитие физических качеств на подготовительном этапе подготовки в дзюдо, а затем на начальном этапе углубить работу над развитием физических качеств.

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники дзюдо, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости); отбор перспективных девочек для дальнейших занятий борьбой дзюдо. Таким образом, исходя из всего выше сказанного, тренером-преподавателем, тренировочный урок может быть направлен на общую физическую подготовку, которая осуществляется комплексно, и на специальную когда все средства и методы имеют избирательный характер. В данном случае необходимо соблюдать последовательность и периодичность развития физических качеств как в течение одного тренировочного занятия, так и на протяжении всего многолетнего процесса.

Основной целью данного этапа является утверждение спортсменкой в выборе спортивной специализации, а именно дзюдо, повышение уровня развития физических качеств на основе проведения многообразной подготовки, и овладение основами техники дзюдо.

Основными средствами тренировочного воздействия на данном этапе могут быть: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, повороты, кульбиты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактического комплекса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основными методами развития физических качеств или выполнения упражнений могут быть: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный. Частота тренировочных занятий данного этапа 3-4 занятия в неделю, и продолжительность тренировки от 60 до 90 мин. Тренировочные занятия необходимо строить по общепринятой схеме, но с соблюдением следующей последовательности в развитии физических качеств: гибкость и ловкость, затем быстрота следующее качество, сила и только затем выносливость. Методика подготовки юных дзюдоисток должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма. Новое решение задач тренировки, оторванное от медико-биологических и педагогических данных, приводит к слепому экспериментированию на детях, что в условиях современного спорта с его огромными нагрузками недопустимо и опасно для здоровья детей.

Дзюдо, как вид спорта, является сложно-координационным, ситуативным, контактным и оказывает значительное воздействие на организм спортсменок на тренировках и соревнованиях. Исследованиями в качестве главной задачи не ставилось повышение спортивного мастерства юных дзюдоисток, а основной упор был сделан на всестороннюю общефизическую подготовку и укрепление здоровья детей.

В этом плане представлялось возможным и эффективным использование композиционного планирования, интегрирующего различные и разнообразные показатели в единую, прочную и устойчивую систему, в которой все звенья направлены на достижение поставленной цели. Только чёткая взаимосвязь всех компонентов подготовки: тактико-технической, психологической, общефизической, строгий учёт всех индивидуальных особенностей спортсменки позволит добиваться стабильных результатов и избегать самого неприятного в тренерской работе – срывов при общем переутомлении или перетренированности.

Исследование выявило характерные закономерности развития организма подростков при систематической физической нагрузке, подтверждающиеся исследованиями многих авторов. В период полового созревания морфологические и функциональные изменения у спортсменов происходят более интенсивно, нежели в другой период.

## **Практические рекомендации**

1. Данные, полученные в рассматриваемой работе, могут быть использованы в мониторинге за физическими качествами дзюдоисток на этапе начальной подготовки.
2. Учет выявленных особенностей физических качеств на начальном этапе подготовки и разработке региональных программ.
3. Периодическое отслеживание в мониторинге параметров физического развития, физической и функциональной подготовленности позволит принимать обоснованные управленческие решения, направленные на сохранение и укрепление здоровья занимающихся, корректировать имеющиеся недостатки в технико-тактической подготовке с учетом дифференциации индивидуальных особенностей выполнения.

### Список использованной литературы

1. *Аванесян, Г.М.* Психологические факторы совершенствования физической работоспособности борцов / Г.М. Аванесян. – М.: Моск.ун-т потребкооперации, 2003. – 278 с.
2. *Айзман, Р.И.* Возрастные изменения морфофункциональных показателей и физической работоспособности у школьников 10-14 лет с разным уровнем организованной двигательной активности / Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович // Физиология человека. – Т. 20. – 1994. – №3. – С. 136-143.
3. *Аккуин, Д.Ю.* Направленность интереса юных борцов в учебно-тренировочном процессе: сб. материалов науч.-практ. конф. / Д.Ю. Аккуин; Уральский гос. ун-т физ. культуры. – Челябинск, 2008. – 328 с.
4. *Акопян, А.О.* Дзюдо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян. – М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.
5. *Алиханов, И.И.* Социологическое исследование о причинах отсева из групп борьбы в школе олимпийского резерва ТУНО: сб. науч. тр. / И.И. Алиханов; Омский гос. ин-т физ. культуры, Челябинский гос. ин-т физ. культуры. – Челябинск, 1991. – 256 с.
6. *Бабушкин, Г.Д.* Формирование спортивной мотивации / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. – Монография. – Омск: СибГАФК, 2000. – 179 с.
7. *Бунак, В.В.* Методика антропологических исследований / В.В. Бунак. – М-Л.: Медиздат. – 1931. – 222 с.
8. *Волков, В.М.* Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: ФиС, 1983. – 175 с.
9. *Горбылёв, А.М.* Очерк истории дзюдо. «Смертельная битва» с дзю-дзюцу (рус.) // Додзё. Воинские искусства Японии: Научно-популярный методический сборник/ А.М. Горбылёв. – М.: Будо-спорт, 2001. – В. 7. – С. 5-14.

10. *Горбылёв, А.М.* Очерк истории дзюдо. Начало пути (рус.) // Додзё. Воинские искусства Японии: Научно-популярный методический сборник./ А.М. Горбылёв. – М.: Будо-спорт, 2001. – В. 6. – С. 7-15.
11. *Горбылёв, А.М.* Очерк истории дзюдо. От национального признания к олимпийскому виду спорта (рус.) // Додзё. Воинские искусства Японии: Научно-популярный методический сборник/ А.М. Горбылёв. – М.: Будо-спорт, 2001. – В. 8. – С. 5-13.
12. *Дашкевич, О.В.* Соотношение различных мотивов на определенном этапе развития учащихся / О.В. Дашкевич, В.А. Зобков // Спортсмен как субъект деятельности. Омск: ОГИФК, 1993. – С. 5-6.
13. *Дубровский, В.И.* Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 208 с.
14. *Ерегина, С.В.* Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт.-сост. С.В. Ерёгина, Р.М. Дмитриев, Ю.А. Кришук С.И. Соловейчик. – М.: Советский спорт, 2006. – 368с.
15. *Ерегина, С.В.* Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов / С.В. Ерегина, К.Н. Тарасенко // Детский тренер. – 2007. – № 2. – С. 10-12.
16. *Зайцева, В.* Физкультуру не любят из-за скуки / В. Зайцева // Спорт для всех. – 2003. – № 1. – С. 43-44.
17. *Захаров, Е.Н.* Энциклопедия физической подготовки // Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М.: Лептос. 1994. – 368 с.
18. *Кано Дзигоро.* Общие сведения о дзюдо и его ценности в деле воспитания (рус.) // Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой: Кано Дзигоро. Научно-методический сборник под редакцией А.М. Горбылёва. – М.: Известия УД П РФ, 2008. – В. 1. – С. 118-173.
19. *Каплин, В.Н.* Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации / В.Н. Каплин, А.В. Еганов, О.А. Сиротин. – М.: Госкомспорт, 1990. – 22 с.



20. *Катуков, Ю.В.* Как проводить спортивный отбор: Методические рекомендации / Ю.В. Катуков, В.Г. Алябин, А.В. Алябин. Челябинск: ГИФК, 1987. – 17с.
21. *Коблев, Я.К.* Практико-техническая подготовленность дзюдоистов / Я.К. Коблев, М.Н. Рубанов, К.Д. Черминт. – М.: Спортивная борьба, 1979. – 151 с.
22. *Козлов, Г.А.* Основы теоретической подготовки дзюдоиста / Г.А. Козлов. – Красноярск: БУКВА, 2004. – 213 с.
23. *Косоротов, С.А.* Каноны дзюдо / С.А. Косоротов, А.Д. Арабаджиев. – М.: Будо-Спорт, 2007. – 128с.
24. *Левицкий, А.Г.* Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук /А.Г. Левицкий. – СПб, 2003. – 50 с.
25. *Ленц, А.Н.* Тактика в спортивной борьбе / А.Н. Ленц. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 152 с.
26. *Лях, В.И.* Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
27. *Лях, В.И.* Тесты в спортивном воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 227 с.
28. *Моргунов, Ю.Д.* Совершенствование технического мастерства в борьбе дзюдо с учетом пропорций тела спортсменов / Ю.Д. Моргунов, В.И. Харламов, Х.М. Юсупов // Спортивная борьба. – 1975. – № 1. – С. 46-48.
29. *Никитушкин, В.Г.* Методология программно-нормативного обеспечения многолетней подготовки квалифицированных юных спортсменов / В.Г. Никитушкин, В. И. Шпанов /Дис.... д-ра пед. наук. – М., 1995. – 88 с.
30. *Паринова, Т.В.* Развитие физических качеств юных дзюдоистов на начальном этапе многолетней подготовки в ДЮСШ №3 Бийска // Известия Бийского отделения Русского географического общества. Вып. 33. – Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 2012. – С. 194-197.

31. *Пархомович, Г.* Основы классического дзюдо / Г. Пархомович. – М.: Урал-Пресс, 1993. – 302 с.
32. *Письменский, И.А.* Многолетняя подготовка дзюдоистов / И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник. – М.: ФиС, 1982.
33. *Плотников, В.И.* Характеристика разделов подготовки в дзюдо и их планирование в годичном цикле тренировки / В.И. Плотников // Материалы Всеросс. науч. практ. конф. – Красноярск, 2004. – С. 53- 55.
34. *Родников, А.В.* Влияние психических факторов на спортивный результат / А.В. Родников. – М.: ФиС, 1983. – 112 с.
35. *Родников, А.В.* Психология физического воспитания спорта: Учебник для вузов / А.В. Родников. – М.: Академический пр-кт; Фонд «Мир», 2004. – С. 36-37.
36. *Свищев, И.Д.* Дзюдо. Учебное пособие для спортивных школ / И.Д. Свищев. – М.: РГАФК, 1999. – 145 с.
37. *Семенов, Л.А.* Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2005. –133 с.
38. *Степанкава, Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Э.Я. Степанкава. – М.: Академия, 2001. – 368 с.
39. *Тищенко, И.И.* Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин / И.И. Тищенко, В.В. Извеков. – М.: Моск. ун-т потреб. кооперации, 1998. – 168 с.
40. *Туманян, Г.С.* Научные основы планирования подготовки борцов / Г.С. Туманян. – М.: ГЦОЛИФК, 1982. – 110 с.
41. *Туманян, Г.С.* Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С. Туманян. – М.: ФиС, 1984. – 144 с.
42. *Хулаева, Д.В.* Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д.В. Хулаева. – М.: Просвещение, 1984. – 208 с.

43. *Шарманова, С.Б.* Круговая тренировка в физическом воспитании детей младшего школьного возраста: учебно-методическое пособие / С.Б. Шарманова, А.И. Фёдоров, Е.А. Черепов. – М.: Советский спорт, 2004. – 120 с.

**Пять принципов прикладной стороны занятий дзюдо  
в повседневной жизни**

1. Внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами собственной жизни, внимательно наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим.
2. Владей инициативой в любом начинании.
3. Осмысливай действия полностью, действуй решительно.
4. Знай, когда следует остановиться.
5. Придерживайся среднего между радостью и грустью, истощением и ленью, безрассудной храбростью и трусостью.

**Осуществление воспитательного процесса  
через организацию и проведение спортивно-массовых мероприятий,  
соревнований по Самбо и Дзюдо**

Отделение Самбо:

- Межрегиональный турнир памяти Вадима Анохина МС по самбо, воспитанника СДЮШОР №3;
- Межрегиональный турнир памяти Руслана Абдулаева - первого бийчанина победителя спартакиады школьников России, воспитанника СДЮШОР №3;
- Традиционный Межрегиональный турнир в честь Н.А. Чернышева - Полного Кавалера Ордена Солдатской Славы, почетного Гражданина г.Бийска (проводится с 1981г.);
- Первенство СДЮШОР №3 «Приз Новичка»;
- Первенство города Бийска на призы газеты «Наш Бийск»;
- Чемпионат города Бийска «Приз Деда Мороза».

Отделение Дзюдо:

- Межрегиональный турнир памяти Владимира Мирошниченко МС СССР по САМБО, бронзового призера чемпионата России по самбо, воспитанника СДЮШОР №3;
- Первенство СДЮШОР №3;
- Городской фестиваль спортивной борьбы (самбо, дзюдо, боевое самбо) в честь Дня Победы.

**Примерные комплексы специально-подготовительных упражнений,  
близких по структуре к избранному виду спорта**

1. Силовой комплекс для дзюдоистов 14-15 лет (инвентарь – гантели)

- И. п. – стойка ноги врозь, гантели внизу, поднятие рук дугами вверх.
- И. п. – стойка ноги вместе, гантели внизу, сгибание рук в локтевых суставах.
- И. п. – стойка ноги врозь, руки вверху, сгибание рук — опускание гантелей за голову, разгибание рук — поднятие гантелей над головой.
- И. п. – стойка ноги врозь, гантели внизу, наклон вперед до 90°, руки развести в стороны.
- И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки за головой, поочередные наклоны вправо-влево.
- И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки вверху, наклон вперед, гантелями коснуться татами
- И. п. – узкая стойка на носках, руки за спиной, приседания.

2. Комплекс круговой тренировки (с переходом)

для развития силовых способностей дзюдоистов 14-15 лет

- Подбрасывание набивного мяча (1 кг), хлопок, ловля мяча.
- Прыжки со скакалкой.
- Высед.
- Разведение рук с гантелями (1 кг).
- Прыжки через метровую зону татами.
- Вращение туловища с набивным мячом (2 кг).
- Круговая тренировка с дзюдоистами 14-15 лет может быть фронтальной (одинаковые упражнения для всех с активным интервалом отдыха).

3. Комплекс круговой тренировки (фронтально)

на развитие силовых способностей дзюдоистов 14-15 лет

- Отжимания.

- Выпрыгивания из приседа.
- Лечь на спину, руки вверх – сесть.
- Накаты в упоре головой в татами.
- Переход из упора лежа на локтях в упор лежа на кистях.
- Приседания.
- В положении лежа на спине одновременное поднятие рук, ног, головы.
- Полумосты.

#### 4. Развитие силовых способностей дзюдоистов

##### НП-2года обучения средствами других видов спорта

| №<br>п/п | Вид<br>спорта        | Средства   |
|----------|----------------------|--|
| 1        | Гимнастика           | Подтягивание на перекладине, лазанье по канату, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья – отжимания; канат – подтягивание.                 |
| 2        | Лёгкая<br>атлетика   | Кроссы, прыжки с места в длину, высоту   |
| 3        | Спортивные<br>игры   | Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол (комплексное воздействие на организм)   |
| 4        | Тяжёлая<br>атлетика  | Поднятие гири (16кг), жим грифа от штанги (15-20кг) лёжа на горизонтальной скамейке.   |
| 5        | Спортивная<br>борьба | Полуприседы с партнёром на плечах. Препятствовать повороту партнёра захватом рук с верху, захватом за плечи; отведению и приведению рук, сведению и разведению ног, поединки без захвата ног (на руках) и т.д. |

**Сенситивные периоды  
развития двигательных качеств юных дзюдоистов**

| Морфофункциональные<br>показатели,<br>физические качества | Возраст (лет) |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   | 7             | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост  |               |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Мышечная масса  |               |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Быстрота  |               |   | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |
| Скоростно-силовые<br>качества                             |               |   | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |
| Сила  |               |   |   |    |    |    | +  | +  | +  | +  | +  |
| Выносливость<br>(аэробные возможности)                    |               | + | + | +  |    |    |    |    | +  | +  | +  |
| Анаэробные возможности                                    |               |   |   |    |    |    |    |    | +  | +  | +  |
| Гибкость  | +             | + | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Координационные способности                               | +             | + | + | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |
| Равновесие  | +             | + | + | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |



**Комплекс контрольных упражнений, для тестирования уровня  
общей физической подготовленности**

- бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или лёгкоатлетическом манеже в спортивной обуви без шипов, где в забеге участвуют не менее двух воспитанников, результаты регистрируется с точностью до десятой секунды (разрешается только одна попытка);
- прыжки в длину с места (данном упражнении даётся три попытки, и лучший результат идёт в зачёт);
- челночный бег 3×10 выполняются с максимальной скоростью (попытка дается только одна, и время фиксируется до десятой доли секунды);
- подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз (за 20 сек., хватом сверху);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа выполняется максимальное количество раз (за 20 сек);
- десять запрыгиваний на скамейку высотой 50 или 70 см;
- из положения лёжа, на татами – на время 10 подъёмов ног до касания татами за головой.

**Комплекс контрольных упражнений для тестирования и выявления  
уровня специальной физической подготовленности**

- забегания на борцовском мосту – выполняются на татами босиком, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-бальной системе;
- подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» - выполняется на татами в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 5-и подъемов по 5- бальной системе;
- время выполнения 10 бросков через бедро или по терминологии в дзюдо «О-госи», выполняется на татами, в дзюдоге, босиком. Засчитываются броски, выполненные с оценкой не ниже 3-х баллов. Время фиксируется с точностью до 0,1с.

### Требования по проведению тестирования

1. Бег 30 метров с высокого старта (сек). Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге, определяется условиями, при которых, участники забега не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки даётся старт.
2. Непрерывный бег 5 минут (м). Условия проведения тоже, учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.
3. Бег 400 метров (сек). Выполняется на стадионе на беговой дорожке с высокого старта. Количество участников забега определяется условиями, при котором участники не мешают друг другу.
4. Челночный бег 3×10м (сек). Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Отмеряют 10-метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5см.). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты, обегая полукруг, берёт кубик и возвращается к линии старта. Затем кладёт кубик (бросать нельзя) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной черте, пробегая её. Учитывается время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.
5. Бег на месте в максимальном темпе. Учитывают количество беговых шагов в течении 10 секунд. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 метра натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь

бедром ноги натянутой резины. Подсчёт шагов ведется по касанию правым бедром резины, (и умножается на 2).

6. Прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии края доски на покрытие, исключая жёсткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

7. Прыжок вверх (см). Выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности плеча. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

8. Прыжок с прибавками. Количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжка в длину с места определяют границу, в пределах которой спортсмену предстоит производить «прибавки». На расстоянии  $\frac{1}{4}$  величины максимального результата спортсмена отмечают (или другим ориентирам, не мешающим выполнению упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии  $\frac{3}{4}$  максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчёт прибавок прекращают, как только спортсмен достигнет второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в двух прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки «прибавки», которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную прибавку.

9. Подтягивание в висе на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не считаются попытки выполненных с помощью вспомогательных движений ног или туловища.

10. Бросок набивного мяча весом 2 кг вперёд из-за головы (см). Выполняют из положения, сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором

тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой.

11. Вокруг рук с палкой (см). На палке нанесены деления с точностью до 1 см. Из положения, стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

12. Наклон вперёд (см). Выполняется из положения «стоя» на гимнастической скамейке. Ноги вместе. Выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев руки и верхней поверхности скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого, ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше, со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

13. Отжимание от пола (количество раз). Выполняется в упоре на руках ноги на гимнастической скамейке.

14. Забегание на борцовском мосту 5 раз влево, 5 раз вправо (количество раз).

15. Перевороты на мосту 10 раз (сек). Выполняет испытуемый из положения упора головой в ковёр в положение «мост» толчком ног.

16. 10 бросков с падением, с колен (сек). выполняют коронные приёмы с падением или с колен на время не искажая техники выполнения приёма.

17. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз).

**Перечень комплекса обязательных и дополнительных упражнений**

| Тесты                                    | самбо | дзюдо |
|--|-------|-------|
| 1.Бег 30 м                               | ++    | ++    |
| 2.Непрерывный бег 5 мин                  | +     | +     |
| 3.Бег на месте 10 сек                    | +     | +     |
| 4.Челночный бег 3×10 м                   | +     | +     |
| 5.Прыжок в длину с места                 | ++    | ++    |
| 6.Прыжок в верх                          | +     | +     |
| 7.Прыжок с прибавками                    | +     | +     |
| 8.Подтягивание на перекладине            | ++    | ++    |
| 9.Бросок набивного мяча                  | +     | +     |
| 10.Отжимание от пола                     | ++    | ++    |
| 11.За бегание на мосту 5 влево, 5 вправо | ++    | ++    |
| 12.Перевороты на мосту 10 раз            | ++    | ++    |
| 13.10 коронных приёмов с падением        | ++    | ++    |
| 14.Прыжки через скакалку за 1 мин.       | +     | +     |
| 15.Вокруг с палкой                       | +     | +     |
| 16. Бег 400 м                            | ++    | ++    |
| 17.Наклон вперёд                         | +     | +     |

**Выведение суммарной оценки результатов тестирования  
при выполнении контрольных нормативов по ОФП и СФП**

| № | Вид программы  | баллы | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет |
|---|--|-------|--------|--------|--------|--------|
| 1 | Бег 30 м, в сек  | 5     | 5,6    | 5,3    | 5,0    | 4,7    |
|   |  | 4     | 6,1    | 5,8    | 5,5    | 5,2    |
|   |  | 3     | 6,6    | 6,3    | 6,0    | 5,7    |
|   |  | 2     | 7,1    | 6,8    | 6,5    | 6,2    |
|   |  | 1     | 7,2    | 6,9    | 6,6    | 6,3    |
| 2 | Бег 400 м, в мин   | 5     | 1,19   | 1,16   | 1,13   | 1,10   |
|   |  | 4     | 1,23   | 1,20   | 1,17   | 1,15   |
|   |  | 3     | 1,27   | 1,24   | 1,21   | 1,19   |
|   |  | 2     | 1,31   | 1,28   | 1,25   | 1,23   |
|   |  | 1     | 1,32   | 1,29   | 1,26   | 1,24   |
| 3 | Прыжок в длину<br>с места, в см  | 5     | 186    | 196    | 211    | 223    |
|   |  | 4     | 171    | 181    | 196    | 211    |
|   |  | 3     | 156    | 166    | 181    | 196    |
|   |  | 2     | 141    | 151    | 166    | 181    |
|   |  | 1     | 140    | 150    | 165    | 180    |
| 4 | Подтягивание<br>на перекладине<br>в висе, количество<br>раз            | 5     | 11     | 13     | 15     | 18     |
|   |  | 4     | 8      | 9      | 11     | 13     |
|   |  | 3     | 5      | 5      | 7      | 8      |
|   |  | 2     | 2      | 2      | 3      | 3      |
|   |  | 1     | 1      | 1      | 2      | 2      |
| 5 | Отжимание от пола,<br>ноги на гимн. ска-<br>мейке, количество<br>раз   | 5     | 29     | 31     | 32     | 34     |
|   |  | 4     | 23     | 24     | 25     | 27     |
|   |  | 3     | 11     | 12     | 12     | 14     |
|   |  | 2     | 3      | 5      | 5      | 6      |
|   |  | 1     | 2      | 4      | 4      | 5      |
| 6 | За бегание на мосту<br>5 раз влево, 5 раз<br>вправо, количество<br>раз | 5     | 22     | 20     | 18     | 15     |
|   |  | 4     | 23     | 21     | 19     | 16     |
|   |  | 3     | 24     | 22     | 20     | 17     |
|   |  | 2     | 25     | 23     | 21     | 18     |
|   |  | 1     | 26     | 24     | 22     | 19     |
| 7 | Перевороты на мосту<br>10 раз, в сек                                   | 5     | 13     | 12     | 11     | 10     |
|   |  | 4     | 14     | 13     | 12     | 11     |
|   |  | 3     | 15     | 14     | 13     | 12     |
|   |  | 2     | 16     | 15     | 14     | 13     |
|   |  | 1     | 17     | 16     | 15     | 14     |

|    |   |   |      |      |      |      |
|----|---|---|------|------|------|------|
| 8  | 10 бросков через спину с колен, в сек                     | 5 | 27   | 26   | 25   | 24   |
|    |   | 4 | 28   | 27   | 26   | 25   |
|    |   | 3 | 29   | 28   | 27   | 26   |
|    |   | 2 | 30   | 29   | 28   | 27   |
|    |   | 1 | 31   | 30   | 29   | 28   |
| 9  | Бег 5 минут, в м  | 5 | 1281 | 1351 | 1421 | 1481 |
|    |   | 4 | 1171 | 1231 | 1301 | 1341 |
|    |   | 3 | 1061 | 1101 | 1141 | 1201 |
|    |   | 2 | 941  | 981  | 1021 | 1061 |
|    |   | 1 | 940  | 980  | 1020 | 1060 |
| 10 | Прыжок вверх с места, в см                                | 5 | 43   | 48   | 55   | 60   |
|    |   | 4 | 37   | 42   | 48   | 53   |
|    |   | 3 | 31   | 37   | 41   | 46   |
|    |   | 2 | 25   | 31   | 34   | 39   |
|    |   | 1 | 24   | 30   | 33   | 38   |
| 11 | Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из-за головы, в см | 5 | 336  | 396  | 436  | 480  |
|    |   | 4 | 316  | 351  | 391  | 436  |
|    |   | 3 | 261  | 306  | 346  | 386  |
|    |   | 2 | 211  | 261  | 301  | 336  |
|    |   | 1 | 210  | 260  | 300  | 335  |
| 12 | Челночный бег 3×10 м, в сек                               | 5 | 7,7  | 7,5  | 7,3  | 7,0  |
|    |   | 4 | 7,8  | 7,6  | 7,4  | 7,1  |
|    |   | 3 | 8,4  | 8,1  | 7,9  | 7,6  |
|    |   | 2 | 9,0  | 8,6  | 8,4  | 8,1  |
|    |   | 1 | 9,6  | 9,3  | 8,9  | 8,6  |
| 13 | Прыжок со скакалкой за 1 мин                              | 5 | 90   | 100  | 110  | 120  |
|    |   | 4 | 80   | 90   | 100  | 110  |
|    |   | 3 | 70   | 80   | 90   | 100  |
|    |   | 2 | 60   | 70   | 80   | 90   |
|    |   | 1 | 50   | 60   | 70   | 80   |



**Выведение суммарной оценки результатов тестирования  
при выполнении контрольных нормативов по ОФП и СФП**

| № | Упражнения   | Баллы | девочки |
|---|--|-------|---------|
| 1 | Бег на месте 10 секунд<br>в максимальном темпе, количество раз | 5     | 66      |
|   |  | 4     | 57      |
|   |  | 3     | 47      |
|   |  | 2     | 37      |
|   |  | 1     | 36      |
| 2 | Вокруг с палкой, см  | 5     | 25      |
|   |  | 4     | 25      |
|   |  | 3     | 36      |
|   |  | 2     | 46      |
|   |  | 1     | 56      |
| 3 | Наклоны вперед, в см   | 5     | 16      |
|   |  | 4     | 5,5     |
|   |  | 3     | 5       |
|   |  | 2     | -5.5    |
|   |  | 1     | -16     |

**Выведение суммарной оценки результатов тестирования  
при выполнении контрольных нормативов по ОФП и СФП**

| Упражнения                         | баллы | 12-13лет | 14-15лет |
|------------------------------------|-------|----------|----------|
| Прыжки с прибавками,<br>количество | 5     | 16       | 21       |
|                                    | 4     | 10       | 11       |
|                                    | 3     | 7        | 8        |
|                                    | 2     | 4        | 5        |
|                                    | 1     | 3        | 4        |