

5. Методические рекомендации по организации деятельности школьных спортивных клубов в образовательных учреждениях;
6. Положение о школьном спортивном клубе; Концепция развития внеурочной деятельности и системы дополнительного образования, в которой предусмотрена реализация программ спортивной направленности;
7. Программа МБОУ «Лицей №32» города Белгорода»;
8. Программы дополнительного образования спортивной направленности;
9. Должностные инструкции руководителя ШСК, руководителей секций, педагогов дополнительного образования.

УДК 796.325

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Воронин Е.В., Абубакаров А.В.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*
Spartagek@yandex.ru

DEVELOPMENT OF SPEED ABILITIES JUDOISTS ADOLESCENCE

Voronin E. V., Abubakarov A. V.

*Belgorod state national
research University, Russia, Belgorod*
Spartagek@yandex.ru

Ключевые слова: скоростные способности, психомоторные показатели быстрой реакции.

Keywords: speed ability, psychomotor performance indicators.

Дзюдо – это борьба являющаяся восточным единоборством.

Дзюдо это ловкость и техника против грубой силы. С японского дзюдо обозначает гибкий путь (дзю-гибкий, до-путь). Она основана в Японии в 1882 году. Создателем этой многогранной системы является японец Дзигаро Кано.

Международная федерация дзюдо основана в 1951 году, на данный момент её членами являются около 200 стран. Регулярно проводятся чемпионаты, первенство Европы и Мира. Дзюдо включено в программу Олимпийских игр. В олимпийской программе дзюдо дебютировало в 1964 году, когда Японии было представлено право, провести 18-ые летние игры. Окончательного статуса дзюдо добилось в 1972 году в Мюнхене.

В настоящее время возросла роль борьбы дзюдо на международной арене, возрастающая конкуренция зарубежных соперников актуализирует проблемы подготовки борцов с позиции повышения требования к уровню их спортивного мастерства, что предполагает научно-педагогический поиск новых путей, подходов в существующий педагогический процесс. Научный поиск резервов в системе методических средств

спортивной педагогики обеспечивает дальнейшее совершенствование и оптимизация самого процесса обучения [2,4,5].

В спортивных единоборствах особое значение имеет скоростно-силовая подготовленность [3,6,7]. Способность проявлять значительные мышечные усилия в кратчайшее время позволяет дзюдоисту опережать противника в атаке, успешно выполнять комбинации, своевременно применять контрприемы. Спортивный результат во многом определяется уровнем развития скоростных качеств.

В последние годы возросли требования к скоростной подготовленности дзюдоистов. Чтобы провести прием в жестком лимите времени, необходимо не только технико-тактическое мастерство, но и умение раскрыть противника, навязать ему свой захват, а это возможно только при хорошем уровне развития всех качеств, особенно, скоростных [6,7].

Ряд авторов [2,3,4,7] считают, что эффективность тренировочного процесса, направленного на развитие скоростных качеств зависит от того, насколько полно и глубоко используются индивидуальные особенности.

В борьбе дзюдо многие технические действия требуют проявления всех форм показателей быстрой реакции [2]. Вопросы развития скоростных способностей у дзюдоистов подросткового возраста остаются мало изученными, особенно в период формирования у них индивидуального стиля ведения поединка [1]. В связи с этим **актуальным** является изучение развития скоростных способностей у юных дзюдоистов, предпочитающих различные стили ведения схватки. Индивидуальный стиль дзюдоистов выражается в предпочтении того или иного вида тактики ведения схватки (атакующей, комбинированной, контратакующей) [2,6,7]. Таким образом, индивидуальный стиль ведения поединка определяет тактический тип единоборца, различия, между которыми проявляются в первую очередь, в тактике ведения поединка, которая специфична у представителей различных стилей [2,7].

Рабочая гипотеза исследования: нами предполагалось, что развитие скоростных способностей дзюдоистов подросткового возраста будет эффективней, если будут учитываться предпочитаемые стили ведения схватки.

Целью исследования явилось направленное развитие скоростных способностей дзюдоистов подросткового возраста, предпочитающих различные стили ведения схватки.

В соответствии с целью нами решались следующие **задачи**:

1. Выявить специфические особенности скоростных способностей у дзюдоистов подросткового возраста с учетом их предрасположенности к различным стилям ведения схватки.

2. Апробировать методику развития скоростных способностей дзюдоистов предпочитающих различные стили ведения схватки.

Объектом нашего исследования явился учебно-тренировочный и соревновательный процесс дзюдоистов подросткового возраста, занимающиеся в ДЮСШ № 1 г. Губкина.

Предметом исследования явилось направленное развитие скоростных способностей и психомоторных качеств у дзюдоистов подросткового возраста с различными стилями ведения схватки.

Практическая значимость проведенного исследования заключалась в том, что содержащиеся в работе практические рекомендации могут быть успешно использованы в спортивной практике детско-юношеских спортивных школ.

Экспериментальная работа была проведена на базе ДЮСШ № 1 г. Губкина с сентября 2015 по апрель 2016 года. Эксперимент был проведен кандидатом в мастера спорта по дзюдо Абубакаровым А.В. В эксперименте приняли участие 32 дзюдоиста подросткового возраста ДЮСШ № 1 г. Губкина, имеющие различную спортивную квалификацию (от 2-го взрослого до I-го взрослого разряда). В начале педагогического эксперимента спортсмена были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную и имели примерно одинаковый уровень физического развития и физической подготовленности. Педагогический эксперимент проводился в течение 7 месяцев.

При проведении исследования измерялись следующие психомоторные показатели и скоростные способности:

- Показатели сенсомоторного реагирования: простая, реакция выбора и время центральной задержки.
- Реакции на движущий объект (РДО.)
- Максимальная частота движений.
- Время оперативного мышления.
- Переключение внимания.

Скоростные способности и физическая подготовленность дзюдоистов измерялась с помощью следующих тестов: бег 30 м.; прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения; лежа на спине за 20 секунд; подтягивание на перекладине в течение 20 секунд; сгибание и разгибание рук в упоре в течение 20 секунд; 10 бросков манекена на скорость.

При проведении педагогического эксперимента в контрольную и экспериментальную группы вошли по 15 юных дзюдоистов. Они были разделены на 3 подгруппы по 5 человек с атакующим, комбинированным и контратакующем стилем ведения поединка.

Спортсмены контрольной группы занимались по общей программе, включающей

наибольшее количество упражнений на развитие скоростных способностей и показателей психомоторики.

Для дзюдоистов экспериментальной группы была введена методика с учетом индивидуальных стилей ведения поединка, а так же увеличением скоростных упражнений, по разработанной нами программе.

Анализируя результаты педагогического эксперимента у дзюдоистов контрольной и экспериментальных групп, были обнаружены следующие изменения.

В контрольной группе дзюдоистов **атакующего стиля**, тренирующихся по общепринятой методике произошло несущественное улучшение по всем видам скоростных показателей (табл. 1-3). Наиболее значимым оно было в РДО - 6,4%, частоте движений - 3,5% и в 10-ти бросках манекена на скорость - 5,7%.

Достоверно значимое улучшение показателей в экспериментальной группе были обнаружены в переключении внимания - 14%, в реакции на движущийся объект - 11%, в сгибании и разгибании рук – 9,1% и в поднимании туловища за 20 с.- 9,7% ($P < 0,01$).

Таблица 1.

Темпы роста показателей скоростных способностей в формирующем эксперименте у дзюдоистов с атакующим стилем ведения поединка (в %)

Группы	Простая	Реакция выбора	ВЦ З	РД О	Частота движений	Переключени е внимания	Оператив. мышлени е
Контрольная	1,8	1,7	1,5	6,4	3,5	2,9	1,6
Экспериментальная	5,3	4,2	5,2	11	5,8	14	4,1

В контрольной группе, дзюдоистов **комбинированного стиля** произошло несущественное улучшение по всем видам скоростных и психомоторных показателей (табл. 2,3). Наиболее значительным в контрольной группе оно было в реакции на движущийся объект - 4,8%, в переключении внимания – 3,2%, в сгибании и разгибании рук – 3,8% и в поднимании туловища – 5,7%.

В экспериментальной группе наиболее существенными темпы роста оказались в показателях реакции на движущейся объект – 12,8%, переключения внимания – 10,2% и в простом реагировании – 7,4%, а также в показателях скоростно-силовой подготовленности в 10-ти бросках манекена на скорость – 10,9%, поднимании туловища – 10,2% и подтягивании на перекладине -8,2%.

Таблица 2.

Темпы роста показателей скоростных способностей в формирующем эксперименте у дзюдоистов комбинированным стилем ведения поединка (в %)

Группы	Простая	Реакция выбора	ВЦЗ	РДО	Частота движений	Переключени е внимания	Операти в. мышле ние
Контрольная	2,3	0,8	3	4,8	2,4	3,2	2
Экспериментал ьная	7,4	4,3	7,2	12,8	5,5	10,2	5,8

Достоверно значимых различий в контрольной группе у дзюдоистов контратакующего стиля ведения поединка по показателям психомоторики обнаружено не было. ($P > 0,05$). Следует отметить, что в контрольной группе частота движения улучшилась на 4,1%, а реакция на движущейся объект и переключение внимания улучшились всего лишь на 3,2%. Самые незначимые изменения в контрольной группе были обнаружены в сложном реагировании – 1,0% и оперативном мышлении – 0,7%. В показателях скоростной подготовленности у дзюдоистов контрольной группы контратакующего стиля больше всего улучшились показатели в 10-ти бросках манекена на скорость -3,9%, в прыжках в длину с места- 3,4% и в подтягивании на перекладине – 2,8%.

Таблица 3.

Темпы роста показателей скоростных способностей в формирующем эксперименте у дзюдоистов с контратакующим стилем ведения поединка (в %)

Группы	Проста я	Реакци я выбора	ВЦ З	РД О	Частота движени й	Переключени е внимания	Оператив. мышлени е
Контрольная	2,2	1	2	3,2	4,1	3,2	0,7
Экспериментальна я	5,1	3,6	5,0	10,7	5,2	8,6	3,5

В экспериментальной группе дзюдоистов с **контратакующим стилем** ведения поединка, тренирующихся по предложенной нами методике произошло существенное улучшение по всем видам скоростных показателей и психомоторики. Наиболее значительное улучшение было показано в реакции на движущейся объект – 10,7%, переключении внимания – 8,6% и максимальной частоте движений – 5,2%. В тоже время в экспериментальной группе дзюдоисты контратакующего стиля улучшили свои показатели скоростной подготовленности в подтягивании на перекладине – 9,7%, в поднимании

туловища на 6,6% и прыжках в длину с места на 6,5%. По всем остальным показателям скоростных качеств и психомоторики, достоверно значимых различий в экспериментальной группе дзюдоистов контратакующего стиля не обнаруживаются ($P > 0,05$).

Во времени центральной задержки было зафиксировано улучшение результатов у дзюдоистов всех стилей на 5,8%. Этот показатель имеет тесную связь с оперативным мышлением дзюдоиста и позволяет ему мгновенно воспринимать складывающуюся ситуацию, быстро перерабатывать ее, сравнивая с предшествующим опытом и принимать единственное верное решение о правильном ответном действии.

Выводы

1. Проведенный педагогический эксперимент выявил существенное улучшение скоростных способностей и психомоторных показателей у дзюдоистов подросткового возраста в экспериментальных группах с атакующим, комбинированным, контратакующим стилями.

2. Стиль ведения поединка во многом обусловлен развитием скоростных качеств и психомоторных показателей, которые удалось улучшить к окончанию проведенного формирующего эксперимента.

3. Дзюдоисты, предпочитающие **комбинированный стиль** ведения поединка, значительно превосходят дзюдоистов с контратакующим и атакующим стилем ведения поединка по уровню скоростных способностей и развитию психомоторных качеств. Достоверно значимых различий у дзюдоистов атакующего и контратакующего стилей ведения поединка обнаружено не было ($P > 0,05$), кроме упражнения в поднимании туловища за 20 сек. ($P < 0,001$).

4. **Атакующие** дзюдоисты, используя свое преимущество в показателях бысродействия при решении оперативных тактических задач, придерживаются "жесткой" предварительно прогнозируемой программы действий. Активно атакуя, они стремятся на протяжении всего поединка поддерживать темповую манеру ведения боя. Атакующие дзюдоисты предпочитают добиваться победы за счет высокой плотности (темпа) боевых действий.

Дзюдоисты **комбинированного стиля**, имея преимущество во времени "центральной задержки" и точности РДО, придерживаются гибкой схемы тактических действий, т.е. программируют заранее комбинацию, действуют в зависимости от сложившейся боевой ситуации.

Контратакующие дзюдоисты предпочитают добиваться победы за счет технико-тактического обыгрывания противника, т.к. они имеют не высокие показатели в

максимальной частоте движения, реакции выбора и реакции на движущийся объект (РДО). Они стремятся в нужный момент применить свой «коронный» технический прием.

Литература

1. Белоусов С.Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути ее формирования у боксеров: /С.Н Белоусов. - Автореф. дисс. к.п.н. - Л.: 1976. - 24с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. Санкт-Петербург. /Е.П. Ильин. - «Питер», 2007, 372 с.
3. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс. /В.Н.Остьянов, И.И. Гайдамак. - Киев, 2001.- 211с.
4. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. /В.Н. Платонов. - М., ФиС, 1986.- 425с.
5. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. /А.В. Родионов. – М., ФиС, 1998.- 128с.
6. Филимонов В.И. Бокс педагогические основы обучение и совершенствование. /В.И. Филимонов. - М., 2001.-112 с.
7. Филимонов В.И. и др. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств). /В.И. Филимонов. – М., «ИНСАН», 1999. – 416с.

УДК796.4

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТ

Чиннова И.С., Коренева М.С. Чуканова Е.К.
*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*
Koreneva@bsu.edu.ru

DEVELOPMENT OF SPEED ABILITIES IN CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE

Cinova.I.S., KorenevaM.S., Chukanova EK.
Belgorod state national research University, Russia, Belgorod
Koreneva@bsu.edu.ru

Ключевые слова: скоростные способности, младший школьный возраст.

Keywords: speed abilities, younger school age..

Одним из направлений в теории и методике физического воспитания и спорта в нашей стране являются исследования по проблемам развития двигательных способностей. Статьи авторов Б.И. Бутенко, Б.В.Валик,[6] обращают наше внимание на развитие скоростных способностей у начинающих спортсменов.. Специалисты считают, что во время естественного роста и развития ребенка добиться наилучшего прироста и положительных сдвигов в воспитании каждого физического качества можно, опираясь на чувствительные периоды в их развитии. По их мнению, скоростные качества младших школьников проявляются довольно слабо, но в возрасте с 6 до 9 лет быстро формируются способности выполнять движения с максимальной частотой. Именно младший школьный возраст является периодом наиболее продуктивным в развитии скоростных способностей. Конечно,