

Презентация

к выпускной квалификационной

работы на тему:

«Влияние занятий по дзюдо на развитие скоростно-
силовых качеств у детей среднего школьного возраста»



Работу выполнил:
студент группы 43
Старостин Никита
Сергеевич

Актуальность Важность скоростно-силовой подготовки для юных дзюдоистов не вызывает сомнений, так как дальнейший рост уровня технико-тактического мастерства базируется на высоком потенциале его физической подготовленности.

Но используя только эти средства подготовки нельзя, да наверное и невозможно целенаправленно развивать именно те физические качества, которые позволяют дзюдоисту ускорить процесс освоения новых технических действий.

В данном случае, если не применять концентрированной углубленной тренировки скоростно-силовой направленности, то в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов не произойдет значительного повышения уровня развития скоростно-силовых качеств.

Поэтому целенаправленное использование средств скоростно-силовой подготовки на этапах базовой подготовки соревновательного периода является одним из необходимых принципов тренировочного процесса квалифицированных юных дзюдоистов.

Целью исследования явилось совершенствование методики скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов 13 – 14 лет.

Объект исследования - система спортивной подготовки юных дзюдоистов на этапе начала спортивной специализации.

Предмет исследования - средства и методы скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов 13 – 14 лет.



Гипотеза: предполагается, что использование целенаправленных средств скоростно-силовой подготовки блочным способом будет способствовать более эффективному совершенствованию специальных физических качеств юных дзюдоистов 13 – 14 лет.

Практическая значимость заключается в следующем:

- ❖ Разработаны ударные микроциклы скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов;
- ❖ В основе микроциклов заложен метод круговой тренировки;
- ❖ Показана эффективность систематического применения ударных микроциклов скоростно-силовой подготовки для совершенствования двигательных возможностей юных дзюдоистов в подготовительном и начале соревновательного периода.
- ❖ обосновании методики скоростно-силовой подготовки детей 13 – 14 лет на этапе начальной спортивной подготовки по дзюдо.

На основе цели и гипотезы мы выделим главные задачи:

- ❖ изучить проблему физиологических особенностей детей школьного возраста;
- ❖ проанализировать формы проявления скоростно-силовых способностей дзюдоистов;
- ❖ осветить методы и средства воспитания скоростно-силовых качеств;
- ❖ разработать содержание уроков вариативной части, способствующих развитию скоростно-силовых способностей дзюдоистов 11-14 лет;
- ❖ обсудить результаты исследований.

- ❖ При выборе упражнений интересовали только такие, с помощью которых можно было бы воздействовать на структуру элемента, которые обеспечивают устойчивый прогресс технической и скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов 13 – 14 лет. Поэтому подбирались такие упражнения, которые эквивалентны проявлению тех качеств и свойств значимость которых в борьбе дзюдо особенно важна.

Примером здесь могут быть упражнения с отягощениями, которые использовались в круговой тренировке.

- ❖ Прежде всего:
- ❖ 1. лазание по канату (без помощи ног);
- ❖ 2. напрыгивания на высоту 0,7 м;
- ❖ 3. жим штанги лежа;
- ❖ 4. разгибание – сгибание туловища лежа лицом вниз на гимнастическом «козле», ноги закреплены;
- ❖ 5. из исходного положения стоя, захватив двумя руками конец грифа штанги перемещение ее в левую и правую стороны;
- ❖ 6. поднимание и опускание туловища на скамейке с поворотами на 90^0 (ноги закреплены, скамейка находится под углом 45^0);
- ❖ 7. из исходного положения лежа на скамейке лицом вниз тяга штанги к груди;
- ❖ 8. броски манекена прогибом (вес манекена $2/3$ от веса спортсмена).

Таблица 3. Динамика показателей скоростно-силовой подготовленности борцов после 2^x - недельной концентрированной скоростно-силовой подготовки (ССП). ($X \pm \sigma$)

№ п/п	тесты	Исходный уровень	Этап ССП После 2 нед.	Этап реализации ОТЭ	
				После 3 нед.	После 4 нед.
1.	Время 10 подтягиваний	14,11±0,15	14,01±0,19	13,99±0,27	14,00±0,21
2.	Челночный бег 3*10 м	7,92±0,18	7,85±0,135	7,79±0,296	7,82±0,23
3.	Время 10 бросков манекена	21,25±0,154	21,19±0,195	21,14±0,352	21,16±0,352
4.	Время 30 учикоми	57,09±0,32	57,03±0,32	56,98±0,33	57,0±0,25
5.	Время 10 запрыгиваний на высоту 0,7 м	11,8±0,15	11,75±0,123	11,71±0,163	11,75±0,139
6.	Прыжок в длину с места	193,3±2,15	192,6±2,45	194,2±2,77	193,4±2,13

Таблица 4. Прирост показателей скоростно-силовой подготовленности после применения 2^x - недельной концентрированной скоростно-силовой ПОДГОТОВКИ

№ п/п	тесты	Показатели До exper. После exper.	Прирост результатов в %	t	p
1.	Время 10 подтягиваний	14,11±0,15 13,99±0,27	-0,85	2,75	<0,05
2.	Челночный бег 3*10 м	7,92±0,18 7,79±0,296	-1,6	2,03	<0,05
3.	Время 10 бросков манекена	21,25±0,154 21,14 ±0,352	-0,51	3,56<	0,05
4.	Время 30 учикоми	57,09±0,32 56,97±0,33	-0,21	1,52<	0,05
5.	Время 10 запрыгиваний на высоту 0,7 м	11,8±0,15 11,71±0,163	-0,76	2,12<	0,05
6.	Прыжок в длину с места	193,3±2,15 194,2±2,77	0,46	3,12<	0,05

Таблица 13. Прирост показателей скоростно-силовой подготовленности после проведения эксперимента

№ теста	Тесты	Группа	Показатели		Прирост в %	t	p
			До exper.	После exper.			
1.	Время 10 подтягиваний	Э	13,98±0,27	11,27±0,21	-19,38	29,45	<0,05
		К	13,8±0,12	13,22±0,14	-4,2	14,28	<0,05
2.	Челночный бег 3*10 м	Э	7,79±0,296	6,64±0,155	14,76	13,85	<0,05
		К	7,5±0,1	7,7±0,15	-4,4	15	<0,05
3.	Время 10 бросков маникена	Э	21,14±0,352	19,6±0,32	-7,28	13,27	<0,05
		К	21,0±0,11	20,5±0,11	-2,38	17,3	<0,05
4.	Время 30 учикоми	Э	56,98±0,33	55,3±0,334	-2,94	17	<0,05
		К	56,8±0,13	56,3±0,087	-0,88	16,6	<0,05
5.	Время 10 запрыгиваний на высоту 0,7 м	Э	11,71±0,163	10,2±0,135	-12,89	25	<0,05
		К	11,6±0,125	11,1±0,2	-4,31	16,6	<0,05

Спасибо за внимание !