

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Физкультурное образование

(направленность (профиль)/ специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: «Развитие скоростно-силовых способностей у юных дзюдоистов на
этапе спортивной специализации»

Обучающийся

В.И. Майданик

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.пед.н., доцент, И.В. Лазунина

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

Аннотация

на бакалаврскую работу Майданик Виты Игоревны

по теме: «Развитие скоростно-силовых способностей у юных дзюдоистов на этапе спортивной специализации»

Тренерам необходимо учитывать возрастные особенности юных дзюдоистов, так как в период спортивной специализации организм спортсменов продолжает активно развиваться. Это требует применения разнообразных методов тренировки, направленных на улучшение скоростно-силовых способностей. Важное значение имеет также регулярный контроль за состоянием здоровья спортсменов, что позволяет в нужный момент корректировать тренировочный процесс и предотвращать возможные травмы.

Особое внимание следует уделять развитию скоростно-силовых способностей через упражнения, которые имитируют боевые условия и движения, характерные для дзюдо. Это могут быть бросковые упражнения с отягощениями, помощь партнера, который создает сопротивление. Интенсивные и тяжелые тренировки могут вызывать стресс, поэтому важно создание благоприятной и поддерживающей атмосферы в команде. Участие в соревнованиях и поощрение достижений способствуют укреплению веры в собственные силы. Таким образом, правильный баланс между физическими нагрузками, технической подготовкой и психологической поддержкой обеспечивает гармоничное развитие юных дзюдоистов на этапе спортивной специализации.

Цель исследования: улучшить скоростно-силовые способности у юных дзюдоистов применяя в учебно-тренировочном процессе средства круговой тренировки.

Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 1 таблицу, 15 рисунков, 20 источников используемой литературы. Текст работы изложен на 42 страницах.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты развития скоростно-силовых способностей у юных дзюдоистов на этапе спортивной специализации	6
1.1 Развитие скоростно-силовых способностей у юных дзюдоистов на этапе спортивной специализации.....	6
1.2 Особенности спортивной подготовки в дзюдо.....	13
Глава 2 Методы и организация педагогического исследования.....	22
2.1 Методы педагогического исследования.....	22
2.2 Организация педагогического исследования	24
Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение...	26
3.1 Средства круговой тренировки для развития скоростно-силовых способностей у юных дзюдоистов.....	26
3.2 Оценка скоростно-силовых способностей у юных дзюдоистов в ходе педагогического эксперимента.....	33
Заключение.....	38
Список используемой литературы.....	40

Введение

Этап спортивной специализации является важной частью подготовки, обеспечивающий эффективность и конкурентоспособность спортсменов. На данном этапе тренеры должны грамотно дозировать нагрузки, чтобы избежать переутомления и обеспечить необходимый прогресс в тренировках. Таким образом, развитие скоростно-силовых способностей у юных дзюдоистов на этапе спортивной специализации требует вдумчивого и методичного подхода, обеспечивая гармоничное развитие спортсменов и создавая основу для их будущих успехов в спорте.

Спортсмен, обладающий выраженными скоростно-силовыми характеристиками, способен быстрее реагировать на атаки соперника, эффективно использовать контратакующие действия и успешно выводить партнера из равновесия. В подготовке юных дзюдоистов применяется комплексный подход, который включает в себя не только общефизическую подготовку, но и специализированные упражнения. Такие тренировки разрабатываются с учётом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов, позволяя максимально раскрыть их потенциал. Также в программу тренировок могут быть интегрированы упражнения с отягощениями, упражнений на координацию и гибкость, которые в совокупности способствуют улучшению динамической силы и скорости движений.

Теоретической базой исследования стал анализ научно-исследовательской литературы, следующих авторов:

- основы теории спортивной тренировки А. Н. Ключникова [5];
- развитие физических качеств методом круговой тренировки Н. А. Матвеева [10];
- научные принципы подготовки спортсменов в системе ценностей восточных единоборств А.В. Сафшин [14];
- подготовка борцов к участию в соревнованиях В. В. Хомушку [19].

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс у юных дзюдоистов 14-15 лет.

Предмет исследования: развитие скоростно-силовых способностей у юных дзюдоистов 14-15 лет средствами круговой тренировки.

Цель исследования: улучшить скоростно-силовые способности у юных дзюдоистов применяя в учебно-тренировочном процессе средства круговой тренировки.

Гипотеза исследования. Мы предполагали, что, средства круговой тренировки будут эффективны для развития скоростно-силовых способностей у юных дзюдоистов на этапе спортивной специализации.

Задачи исследования:

- изучить скоростно-силовые способности у юных дзюдоистов 14-15 лет в начале педагогического эксперимента;
- разработать и внедрить средства круговой тренировки для развития скоростно-силовых способностей у юных дзюдоистов на этапе спортивной специализации;
- оценить скоростно-силовые способности у юных дзюдоистов в конце педагогического эксперимента.

Научная новизна заключается в экспериментальном обосновании применения средств круговой тренировки для развития скоростно-силовых способностей у юных дзюдоистов на этапе спортивной специализации.

Практическая значимость определяется возможностью внедрения в учебно-тренировочный процесс спортивных школ г.о. Тольятти, разработанных средств круговой тренировки для развития скоростно-силовых способностей у спортсменов на этапе спортивной специализации.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 1 таблицу, 15 рисунков, 20 источников используемой литературы. Текст работы изложен на 42 страницах.

Глава 1 Теоретические аспекты развития скоростно-силовых способностей у юных дзюдоистов на этапе спортивной специализации

1.1 Развитие скоростно-силовых способностей у юных дзюдоистов на этапе спортивной специализации

Иванченко Е. И. пишет: «Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - это этап спортивной подготовки, целью которого является определить и начать специализацию юного спортсмена в определённой спортивной дисциплине или амплуа на базе разносторонней подготовки.

Также на этом этапе необходимо индивидуализировать тренировочный процесс и обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложнённых условиях.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и её совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта» [4].

Аспекты развития скоростно-силовых способностей у юных дзюдоистов на этапе спортивной специализации представляют собой ключевую составляющую их подготовительного процесса. Основной целью данного этапа является не только повышение уровня спортивного мастерства, но и обеспечение гармоничного физического и психологического развития спортсмена. Скоростно-силовые способности играют решающую роль в достижении успеха в дзюдо, так как они позволяют атлетам наиболее эффективно выполнять различные приемы, проявлять быстроту реакции и максимальную мощность в поединке.

Мансуров Т. М. пишет: «Несомненно, поднятие уровня общефизической и специальной скоростно-силовой подготовленности спортсменов происходит за счет средств самой борьбы, то есть при применении большого количества разнообразных тренировочных заданий в процессе технико-тактической подготовки. Постоянно поддерживать высокий уровень скоростно-силовых качеств на протяжении всего соревновательного периода нет возможности. Так как процесс планирования подготовки, предшествующий участию в соревнованиях, должен иметь разумные периоды отдыха и концентрированные большие по объему и напряженности нагрузки. Поэтому целенаправленное использование средств скоростно-силовой подготовки является одним из необходимых принципов тренировочного процесса квалифицированных юных дзюдоистов» [8].

Молодые спортсмены изучают базовые техники движений, приемов и бросков, что создает основу для дальнейшего развития. В этот период важно использовать разнообразные упражнения, направленные на развитие координации движений, что впоследствии облегчит освоение технических элементов, требующих концентрированной скоростной и силовой работы.

Еганов А. В. отмечает: «Быстрота (скоростные способности) определяет способность дзюдоистов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, выполняемых при внешнем сопротивлении соперника. Успешность скоростной подготовки юных дзюдоистов основывается на ряде показателей: динамическая сила и гибкость, способность мышц к расслаблению, степень освоения техники скоростных упражнений. На этом этапе тренеры-преподаватели должны ставить перед занимающимися посильные задачи, требующие развития волевых качеств, без проявления которых высокой скорости движения добиться очень сложно. Скоростная подготовка юных дзюдоистов также должна сочетаться с развитием у них гибкости и силы» [1].

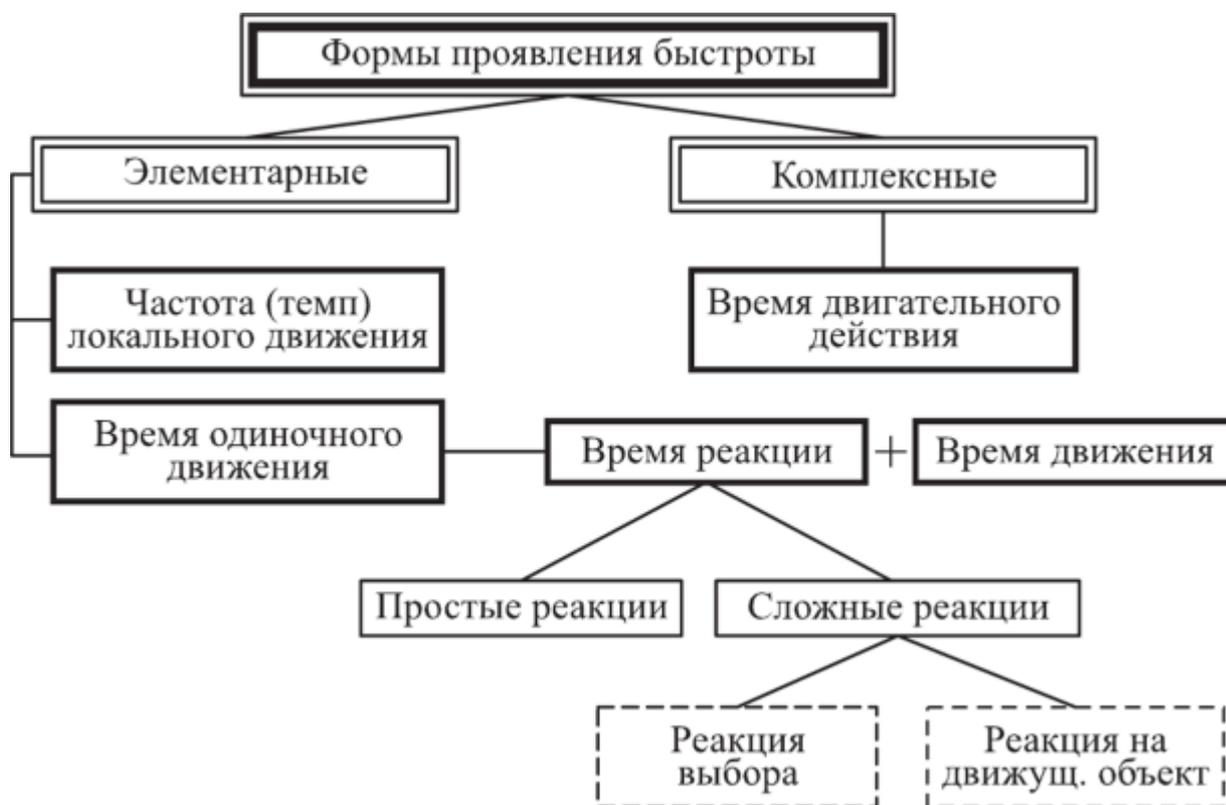


Рисунок 1 – Формы проявления быстроты

На рисунке 1 представлены формы проявления быстроты.

Маслова И. Н. обращает внимание: «Повышать скорость простых двигательных реакций у дзюдоистов возможно в процессе элементарных форм противоборства. Сложные двигательные реакции, развиваемые у юных дзюдоистов, содействуют выполнению ими двигательных действий в правую и левую стороны, формируют умения предугадывать действия соперника (по стойке, дистанции, направлению усилий), позволяют усложнять условия выполнения своих действий. Важно учить юных дзюдоистов замечать явные действия партнера (соперника) и правильно реагировать изученным техническим действием. По мере освоения этих заданий, обучаемые расширяют спектр ответных действий, уменьшают время реагирования. Для решения таких двигательных задач целесообразно применять игры с элементами противоборства, игровые задания» [9].

Крайне важным аспектом является правильное планирование тренировочного процесса. Переход на фазу спортивной специализации требует учета индивидуальных особенностей юных дзюдоистов. Необходимо учитывать влияние биологических возрастных изменений, обеспечивая рациональную нагрузку, способствующую постепенному увеличению интенсивности тренировок.

Плотникова И. И. отмечает: «Под быстротой понимается комплекс функциональных свойств организма человека по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений. В дзюдо чаще всего приходится встречаться с комплексным проявлением скоростных качеств. Так, продолжительность выполнения спортсменом каких-либо технических действий зависит от времени реакции и быстроты выполнения одиночных движений. Наибольшее практическое значение в связи с этим имеет быстрота выполнения целостного движения, а не его элементарных форм. Однако скорость сложного движения обусловлена не только уровнем развития скоростных качеств, но и другими факторами. Например, частота выполнения бросков в дзюдо зависит от структуры выполняемого технического действия, дистанции, с которой производятся броски, степени сопротивления партнера» [12].

Следующим шагом становится специализированная работа над развитием скоростно-силовых способностей. Это включает в себя тренировки, акцентирующие внимание на быстроте и развитии взрывной силы, что особенно актуально в ситуациях борьбы или проведения атакующих действий. Особое внимание уделяется улучшению работы мышц ног и туловища, ведь они играют ключевую роль в выполнении большинства приемов дзюдо.

Курносов К. В. пишет: «Применение силы дзюдоистами способствует преодолению сопротивления соперника или противодействию ему за счет мышечных усилий при выполнении двигательных действий в стойке и в партере. Силовые способности дзюдоистов делятся на собственно-силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость.

Собственно-силовые способности проявляются у дзюдоистов в динамическом (изотоническом) и статическом (изометрическом) режимах работы мышц. Динамическая работа мышц проявляется в преодолевающем и уступающем режимах: противоборстве за захват, освобождении от захвата, выполнении болевых приемов. Статический режим работы мышц (без изменения их длины) выражен при выполнении удержаний, некоторых удушающих приемов.

Скоростно-силовые способности (взрывная сила) в дзюдо характеризуются неопредельными напряжениями мышц и проявляются в максимальной мощности усилий при выполнении выведений из равновесия, бросков, преследований соперника в партере.

Силовая выносливость относится к специфическому виду силовых способностей и определяет способность дзюдоистов противостоять утомлению, вызванному силовым компонентом нагрузки. Ее проявление у дзюдоистов особенно заметно в ситуациях противоборства в дополнительное время» [6].

Зебзеев В. В. обращает внимание: «Для воспитания силы у дзюдоистов привлекаются упражнения, которые требуют большей физической нагрузки, чем обычно. Важно применять разные подходы, такие как выполнение упражнений с использованием собственного веса тела: подтягивания, отжимания, приседания, прыжки, лазание по канату и поднятие ног на турнике. Также в тренировку включаются занятия с дополнительными отягощениями, например, со штангами, гантелями или гирями, а также упражнения с сопротивлением, что подразумевает использование амортизаторов, эспандеров, а также сопротивления партнера или таких элементов, как вода и песок, включая перетягивание каната. Применяются и комбинированные нагрузки, предполагающие подтягивания и прыжки с дополнительным весом и использование силовых тренажеров. Особую эффективность показывают приемы удержания и переворота противника» [2].

На рисунке 2 отображены силовые способности и их классификация.

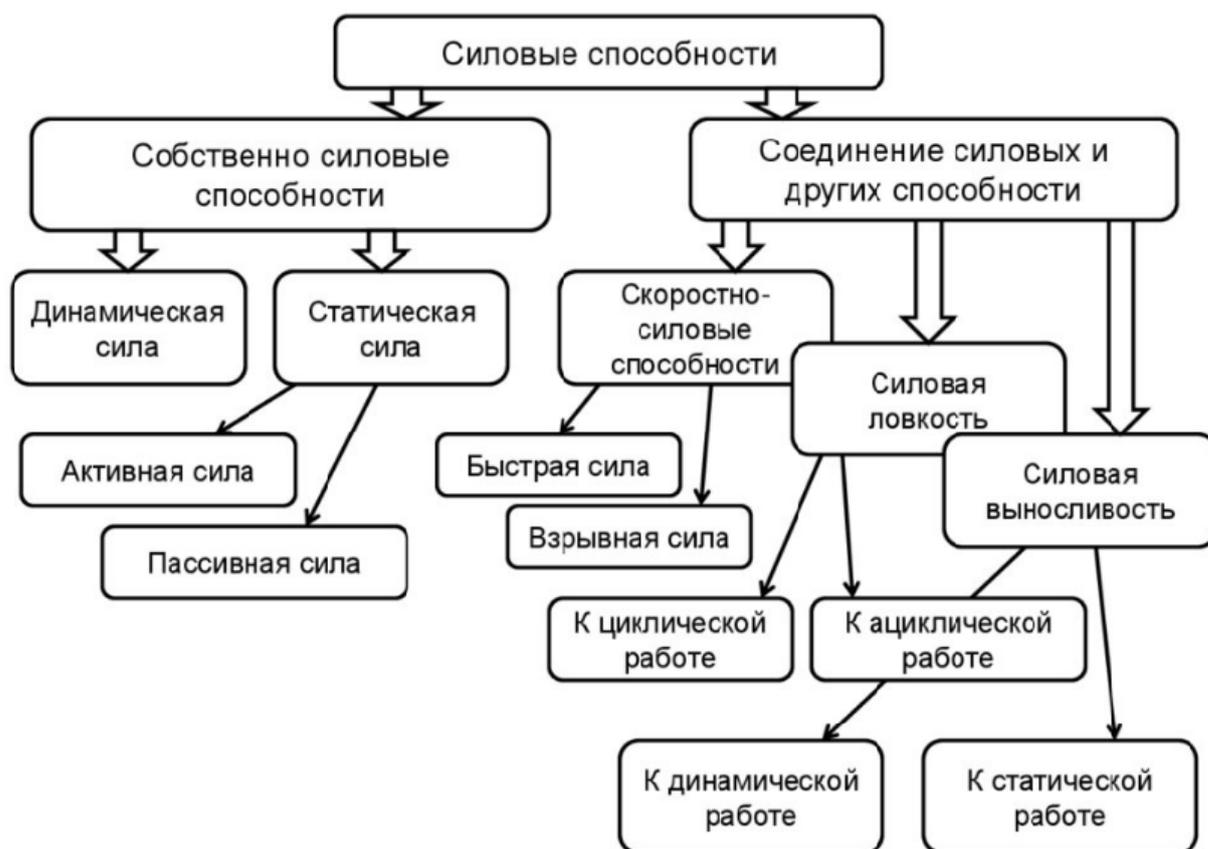


Рисунок 2 – Силовые способности и их классификация

Таким образом, успешное развитие скоростно-силовых способностей у юных дзюдоистов требует комплексного подхода, который включает в себя техническую, физическую подготовку, а также индивидуализацию тренировочных программ с учетом возрастных и личностных особенностей спортсменов. Изучение научно-методических источников показывает, что среди физических качеств, влияющих на уровень спортсменов, скоростно-силовые способности играют особую роль. Хотя методы их улучшения и связь с техникой в борьбе изучены детально, в дзюдо этот вопрос остаётся нерешённым.

Зекрин Ф.Х. пишет: «Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств необходим дзюдоисту, поскольку выполнение атакующих, контратакующих и защитных действий производится в условиях непосредственного атлетического единоборства юных дзюдоистов. Для того

чтобы преодолеть защиту противника, дзюдоист должен обладать не только большой силой, но и уметь проявлять ее в наименьшее время. Воспитание способности концентрировать мышечные усилия должно, прежде всего, осуществляться в тех условиях, которые соответствуют специфике спортивной борьбы и в частности, идентичны характеру и режиму работы мышц при выполнении технических действий. С этой целью специальные упражнения должны подбираться так, чтобы они соответствовали структуре технических действий» [17].

Существует положительная связь между качеством выполнения спортсменом различных технических элементов и его силовой подготовкой, особенно при тренировке с отягощениями, направленных на усовершенствование определенных технических навыков в борьбе.

Шаров Д. С. считает: «Для развития скоростных качеств необходимо проводить работу со спарринг-партнером, в таких упражнениях развивается не только скорость движений, но и быстрота реакции, что каждое скоростное техническое действие совершенствуется с последовательным увеличением скорости его выполнения, а по мере необходимости должен использоваться метод расчлененных упражнений. Большое влияние на развитие взрывной силы оказывает способность спортсмена переключаться с одного технического приема на другой, когда защита противника препятствует выполнению приема. Для развития силы и быстроты движений выполнять упражнения с небольшими отягощениями, с максимальной быстротой и многократно» [20].

Сен В.Д. пишет: «Известно, что наилучшие результаты в развитии скоростно-силовых способностей у дзюдоистов достигаются через схватки. Множество специалистов также советуют интегрировать в программу тренировок особые упражнения, которые по своему характеру аналогичны мышечным усилиям в поединках дзюдо.

Тем не менее, ограничиваться лишь специальными упражнениями не стоит, так как общее укрепление организма является основой для роста физических способностей, таких как скоростно-силовые. К подобным

тренировкам относят различные виды бега, прыжки, а также упражнения из других спортивных областей. При этом важно, чтобы упражнения способствовали развитию скоростно-силовых навыков» [15].

Зотова Ф.Р. отмечает: «Дифференцированное и целенаправленное воздействие на силовые и скоростно-силовые качества специфических мышечных групп повышает надежность и эффективность выполнения технических действий дзюдоиста. В связи с этим скоростно-силовая подготовка спортсменов будет во многом зависеть от правильного подбора упражнений, способных в первую очередь обеспечить увеличение силовых возможностей определенных мышечных групп, а также от способности проявлять эти возможности в кратчайшее время. Для этих целей предлагается выполнение специального упражнения с подвесным манекеном, при этом развитие скоростно-силовых качеств происходит в рамках основного спортивного навыка» [3].

1.2 Особенности спортивной подготовки в дзюдо

Особенности спортивной подготовки в дзюдо заключаются в комплексном подходе к развитию физической, психической и технической готовности спортсмена. Это боевое искусство требует от атлетов не только развития физических качеств, но и глубокого понимания тактики, техники и философии дзюдо.

Физическая подготовка в дзюдо акцентирована на развитие таких качеств, как гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость. Тренировки включают в себя различные упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета, улучшение кардио-респираторной выносливости и развитие взрывной силы, необходимой для эффективного проведения бросков и удержаний.

Лазарев А.Г. пишет: «К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Для развития силы используются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением):

- упражнения с весом внешних предметов (гири, гантели, штанга);
- упражнения с преодолением собственного веса тела (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);
- упражнения с использованием спортивных тренажёров;
- упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты).

Для развития быстроты используются соревновательные специальные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости применяются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Для развития гибкости используются упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с постепенно возрастающей амплитудой.

Для развития ловкости используются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Также развитию физических качеств способствуют систематическое разучивание новых усложнённых движений, применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности: спортивные, подвижные игры, единоборства» [7].

Техническая подготовка занимает центральное место в тренировочном процессе дзюдоистов. Она включает изучение и отработку бросковых техник (нагэ-вадза), техник удержаний (катаме-вадза) и болевых приемов (кансэцу-вадза). Важно не только знать технику, но и уметь применять ее в реальных условиях схватки, реагируя на действия и контрдействия соперника.

На рисунке 3 представлен пример техники выполнения броска в дзюдо.

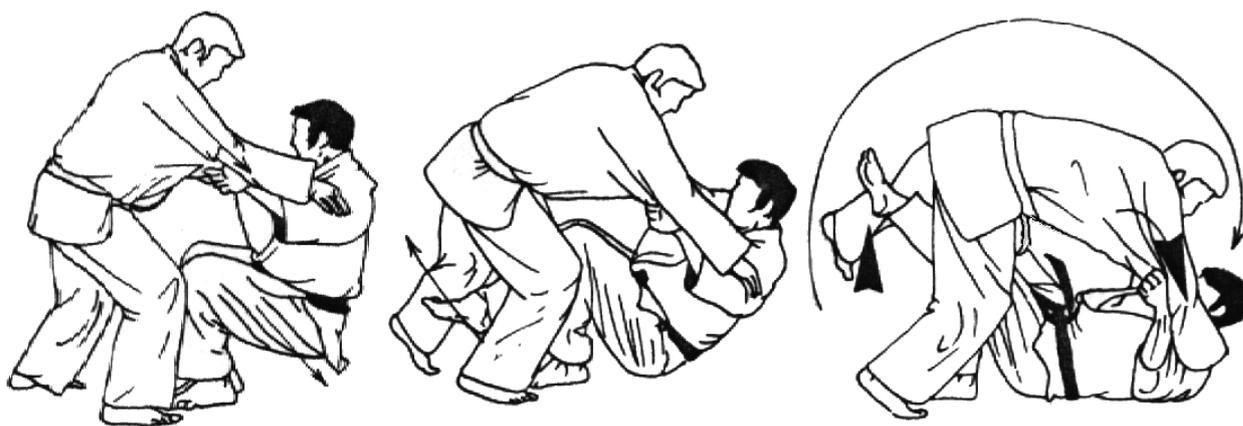


Рисунок 3 - Техника выполнения броска в дзюдо

Психологическая подготовка не менее важна, поскольку дзюдо - это спорт, требующий сильной концентрации и уверенности. Дзюдоисты работают над развитием самодисциплины, уверенности в своих силах и способности сохранять спокойствие даже в самых напряженных ситуациях.

Психологическая подготовка в дзюдо включает в себя несколько ключевых аспектов, которые помогают спортсменам достигать высокого уровня мастерства. Один из таких аспектов - это умение сосредотачивать внимание на настоящем моменте, что позволяет дзюдоисту мгновенно реагировать на действия соперника. Другим важным аспектом является развитие внутренней уверенности. В дзюдо уверенность не строится на основе агрессии или высокомерия. Вместо этого, она формируется через понимание собственных сил и возможностей, а также через тщательную работу над улучшением своих навыков. Участие в соревнованиях и тренировки позволяют дзюдоистам выстраивать уверенность, которая выражается в спокойствии и уравновешенности даже в самых напряженных ситуациях. Этот уровень контроля достигается благодаря настойчивой практике и поддержке тренеров и товарищей по команде.

Немаловажной частью психологической подготовки является способность справляться с неудачами и поражениями. В мире дзюдо каждое поражение рассматривается как возможность для роста и улучшения. Опытные дзюдоисты

учатся анализировать свои ошибки и извлекать из них уроки, сохраняя при этом положительное отношение. Это не только укрепляет их характер, но и помогает развивать стойкость - качество, необходимое для продолжения пути в спорте и достижения поставленных целей.

На рисунке 4 представлена структура психологической подготовки спортсмена.



Рисунок 4 – Психологическая подготовка спортсмена

Таким образом, подготовка в дзюдо представляет собой сложный и многогранный процесс, требующий от спортсменов постоянного самосовершенствования и следования строгим тренировочным режимам.

Спортсмен должен совершенно ясно представлять себе четкую задачу каждого тренировочного занятия, он должен принимать активное участие в выборе и обосновании критериев эффективности тренировочных занятий (в этом реализуется принцип сознательного подхода спортсмена к освоению спортивного двигательного навыка).

Сафшин А.В. пишет: «Одной из основных задач спортивной тренировки является выработка двигательных навыков, имеющих существенное значение в овладении техникой избранного вида спорта. Это достигается путем систематического повторного выполнения

совершенствуемого физического упражнения. При повторении упражнений в соответствующих центрах коры больших полушарий головного мозга постепенно складывается требуемый динамический стереотип нервных процессов, составляющий физиологическую основу навыка. Как и всякие произвольные действия, двигательные навыки в спорте являются «заученными действиями», что, однако, не превращает их в механические автоматические действия, управляемые только подкорковыми центрами» [13].

Технически правильное выполнение спортивных действий и их элементов (отдельных движений) имеет в своей основе развитие у спортсмена важных для избранного вида спорта ощущений и восприятий, процессов мышления, способов реагирования на внешние раздражения и, особенно, специальных для избранного вида спорта двигательных навыков.

В спорте к двигательным навыкам предъявляются следующие требования:

- пространственная и временная точность движений. Во многих видах спорта важны очень большая точность и слаженность движений, от спортсмена требуется совершенное овладение необходимыми координационными механизмами движений, остающимися почти неизменными при повторном выполнении физического упражнения;
- устойчивость навыка. На первых этапах развития спортивного навыка изменение привычных условий выполнения упражнения легко приводит к нарушению правильности и точности выполняемого упражнения. В процессе же тренировки спортсмен приобретает возможность выполнять требуемое упражнение, не снижая его точности. Это объясняется тем, что в результате многократных повторений динамический стереотип, лежащий в основе навыка, становится более прочным и слаженным;
- гибкость навыка. Многие двигательные навыки в спорте должны отличаться большой пластичностью и широкой приспособляемостью к различным меняющимся условиям среды, в

связи с чем одно и то же упражнение может выполняться различными приемами в зависимости от изменения условий. В этих случаях спортсмен должен овладеть вариативными способами выполнения спортивных действий, развить у себя способность действовать успешно в различных условиях, применяя наиболее целесообразные в данных условиях приемы.

Для успешных тактических действий спортсмена необходимы следующие знания:

- знание особенностей тактики в данном виде спорта;
- правильная оценка своих индивидуальных особенностей (уровня физической подготовленности, особенностей технической подготовки) и возможностей, способных облегчить победу в спортивной борьбе;
- знание особенностей противника (излюбленных им приемов техники и тактики, типичных для него ошибок);
- знание условий предстоящего соревнования, например, предварительное знакомство с местом соревнования.

К числу важных для тактических действий спортивных умений относятся:

- наблюдательность, умение быстро и правильно подмечать по ходу соревнования важные для соревновательной борьбы моменты;
- сообразительность, умение быстро и правильно оценивать подмеченные факты, учитывать их значение и возможные последствия в соревновательной борьбе;
- инициативность, умение быстро и решительно действовать, реализуя тактические замыслы, самостоятельно выбирать и применять наиболее эффективные тактические приемы;
- предвидение, умение разгадать тактические замыслы противника и правильно предвидеть результаты как своих, так и его действий.

Планируя спортивную тренировку, важно установить правильные интервалы между отдельными тренировочными занятиями в недельном цикле тренировки, на разных этапах круглогодичной тренировки. При слишком длительных интервалах между отдельными занятиями не используются те выгодные функциональные сдвиги, которые остаются как след от предыдущей тренировки. Чрезмерно короткие интервалы между отдельными занятиями и тренировками не обеспечивают достаточного отдыха и восстановления организма. Каждая последующая тренировка проводится в условиях сниженной работоспособности организма, что может привести к перенапряжению или перетренированности.

Перетренированность характеризуется ухудшением спортивной работоспособности и определенными изменениями в нервно-психическом и физическом состоянии у спортсменов, что вызвано ошибками в методике и нарушениями в режиме тренировки.

Перетренированность может наступить:

- если с приобретением «спортивной формы» не вносятся необходимые коррективы в отношении объема и содержания тренировочной работы;
- если интервалы между отдельными соревнованиями или тренировками с большой нагрузкой настолько коротки, что работоспособность, временно сниженная после каждой предшествующей нагрузки, не успевает восстановиться, и к организму вновь предъявляются большие требования при еще относительно сниженной работоспособности;
- если имеются нарушения в общем режиме труда и отдыха, не соблюдается гигиена сна, питания.

Все моменты, снижающие сопротивляемость организма и ухудшающие его функциональное состояние (например, участие в соревнованиях вскоре и особенно во время инфекционного заболевания), благоприятствуют возникновению перетренированности.

В связи с нарушением правильного режима тренировки может возникнуть состояние физического перенапряжения, которое также имеет свои характерные признаки и обусловлено определенными причинами. Под перенапряжением понимают нарушения, возникающие в организме в связи с резким несоответствием между запросами, обусловленными физической нагрузкой, и подготовленностью организма к ее выполнению. В результате этого несоответствия происходят резкие изменения в обмене веществ, которые, воздействуя на организм, вызывают ряд функциональных расстройств. Картина острого перенапряжения довольно характерна: возникает резкая слабость, иногда обморочное состояние, головокружение, рвота, бледность кожных покровов, резкое снижение артериального кровяного давления.

Утомление сопровождается рядом изменений в двигательной и чувствительной сферах центральной нервной системы, оно выражается в появлении чувства усталости, в ощущении невозможности продолжать работу, сонливости. Утомление в процессе физических упражнений – явление закономерное. После каждой тренировки, особенно с большой нагрузкой, как правило, наступает более или менее выраженное утомление, в результате которого работоспособность временно снижается. Утомление может быть особенно значительным после предельных напряжений соревновательного характера.

Умение спортсмена достичь наивысшего уровня тренированности к моменту наиболее ответственных соревнований и поддерживать его весь необходимый период в значительной степени определяет возможность достижения высоких спортивных результатов на ответственных соревнованиях и их стабильность. Хорошая тренированность характеризуется бодрым настроением, хорошим общим состоянием, большим желанием тренироваться, умеренным утомлением после физических нагрузок с быстрым восстановлением, крепким сном с чувством бодрости при пробуждении,

хорошим аппетитом, нормальным функционированием всех органов и систем, отсутствием неприятных ощущений в организме.

Выводы по главе

Спортсмен, обладающий выраженными скоростно-силовыми характеристиками, способен быстрее реагировать на атаки соперника, эффективно использовать контратакующие действия и успешно выводить партнера из равновесия. Скоростно-силовые способности играют решающую роль в достижении успеха в дзюдо, так как они позволяют атлетам наиболее эффективно выполнять различные приемы, проявлять быстроту реакции и максимальную мощность в поединке. Важным аспектом является правильное планирование тренировочного процесса. Тренировочный процесс требует учета индивидуальных особенностей юных дзюдоистов. Необходимо учитывать влияние биологических возрастных изменений, обеспечивая рациональную нагрузку, способствующую постепенному увеличению интенсивности тренировок. Таким образом, подготовка в дзюдо представляет собой сложный и многогранный процесс, требующий от спортсменов постоянного самосовершенствования и следования строгим тренировочным режимам.

Глава 2 Методы и организация педагогического исследования

2.1 Методы педагогического исследования

В работе мы использовали традиционные методы педагогического исследования, рекомендуемые Никитушкиным В.Г.:

- «анализ научно-литературных источников,
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- контрольные испытания (тесты),
- методы математической статистики» [11].

Анализ научно-литературных источников становится не только способом обобщения существующих знаний, но и катализатором для генерации новых идей и гипотез. Таким образом, анализ научно-литературных источников оказывается крайне важным инструментом для развития науки, он способствует продвижению исследований, и углубляет наше понимание изучаемой темы.

Педагогическое наблюдение в ходе педагогического эксперимента представляет собой сложный и многогранный процесс, который требует от исследователя высокой степени концентрации, внимательности и умения анализировать широкий спектр данных. Основная цель педагогического наблюдения заключается в выявлении и изучении изменений, происходящих с участниками учебно-тренировочного процесса под воздействием различных педагогических методов и приемов.

Мы проводили педагогический эксперимент в период с сентября 2023 г. по июнь 2024 г., на базе МБОУДО «Центр Гранит» г. Тольятти с юными дзюдоистами 14-15 лет. В исследовании приняли участие 20 девочек, контрольная группа 10 человек и экспериментальная группа 10 человек. В экспериментальной группе девочек использовали средства круговой тренировки. Упражнения выполняются по станциям и подбираются таким

образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха.

Контрольные испытания (тесты). Мы оценивали скоростно-силовые способности у юных дзюдоистов в начале и в конце педагогического эксперимента по контрольным испытаниям:

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается;
- поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу;
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз). Выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с;
- бег на 30 м (с). Выполняется с высокого старта, участники стартуют по 2-4 человека;
- броски подворотом 1 партнера в удобную сторону за 20 сек (кол-во раз);
- 10 запрыгиваний на скамейку высотой 0,7 м (с);

– прыжки в длину с двух ног через зону татами за 20 сек (кол-во раз).

В конце педагогического эксперимента провели эти же контрольные испытания с девочками контрольной и экспериментальной групп.

Метод математической статистики обеспечил количественный анализ и интерпретацию данных, позволив выявить статистическую надежность и достоверность результатов.

2.2 Организация педагогического исследования

В течение первого этапа педагогического исследования (с января по июнь 2023 года) был проведён предварительный эксперимент, в котором приняли участие 20 девочек в возрасте 14-15 лет. Группа участников разделилась на контрольную и экспериментальную, по 10 человек в каждой. Также осуществлялось педагогическое наблюдение.

В ходе второго этапа педагогического исследования, проходившего с сентября 2023 года по июнь 2024 года, был проведён основной педагогический эксперимент с участием юных дзюдоисток 14-15 лет на базе МБОУДО «Центр Гранит» в городе Тольятти. В эксперименте участвовали 20 девочек, которые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную, по 10 человек каждая. Девочки из экспериментальной группы занимались групповыми тренировками трижды в неделю в соответствии с утверждённым расписанием, при этом в основной части тренировки использовались элементы круговой тренировки для развития скоростно-силовых способностей. В этой группе применялись упражнения, которые выполнялись по станциям и подбирались так, что каждая последующая серия вовлекала новую мышечную группу, что способствовало значительному увеличению нагрузки при строгом соблюдении чередования работы и отдыха. Контрольная группа следовала стандартной программе занятий три раза в неделю.

В ходе третьего этапа педагогического исследования (с июля по октябрь 2024 года) осуществлялись задачи, связанные с завершением работы. Также

проводилась редакция результатов и выводов, а также подготовка материалов для презентации и доклада к защите.

Выводы по главе

В эксперименте участвовали 20 девочек, которые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную, по 10 человек каждая. Девочки из экспериментальной группы занимались групповыми тренировками трижды в неделю в соответствии с утверждённым расписанием, при этом в основной части занятий использовались элементы круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств.

Контрольные испытания являются важным элементом оценки скоростно-силовых способностей у занимающихся. Они помогают определить не только конечный результат, но и выявить пробелы, которые требуют корректировки. Методы математической статистики играют решающую роль на стадии обработки и интерпретации данных. Они обеспечивают точность и надежность выводов, делая их статистически обоснованными и пригодными для внедрения в практику. В совокупности использование данных методов обеспечивает всесторонний подход к исследованию и позволяет прийти к обоснованным выводам, которые могут способствовать совершенствованию тренировочного процесса.

Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение

3.1 Средства круговой тренировки для развития скоростно-силовых способностей у юных дзюдоистов

В экспериментальной группе девочек использовали средства круговой тренировки. Упражнения выполняются по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха.

Сидоров Д. Г. пишет: «Характерными чертами круговой тренировки, как самостоятельной организационно-методической формы построения занятия являются:

- последовательность выполнения упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных «по кругу»;
- использование хорошо освоенных упражнений;
- периодическая смена тренировочных упражнений на «станциях»;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп;
- регламентация работы и отдыха на каждой «станции»;
- индивидуализация тренировочной нагрузки;
- систематическое и постепенное повышение тренировочных требований.

Круговая тренировка позволяет воспитывать такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, и комплексные формы их проявления - силовую, скоростно-силовую и другие» [16].

На рисунке представлены примеры круговой тренировки, используемые в экспериментальной группе девочек (карточки).

Карточка 1. Филатова Е. М. рекомендует комплекс упражнений:

- «лодочка - и. п. лежа на животе, руки вытянуты вперед, прямые ноги расставлены чуть в стороны. Одновременно поднимите ноги и руки

- и задержитесь на несколько секунд, затем медленно опуститься в и. п.;
- и. п. основная стойка. Выполнить упор присев - упор лежа - упор присев - выпрыгнуть вверх;
 - и. п. стоя, возьмите в руки гантели и вытяните их над головой. Туловище держите прямо, голову слегка наклоните вперед. Прижав руки к голове, медленно согните руки в локтях и опустите гантели максимально низко, до полного растяжения трицепсов;
 - и. п. стоя боком к скамейке. Выполните прыжки на двух ногах через скамейку правым и левым боком;
 - и. п. лежа на спине, руки за головой, ноги поднять вверх под прямым углом. Поднимите туловище вверх, руками потянуться к носкам ног и задержаться на несколько секунд» [18]. Рисунок 5 отражает комплекс упражнений круговой тренировки.

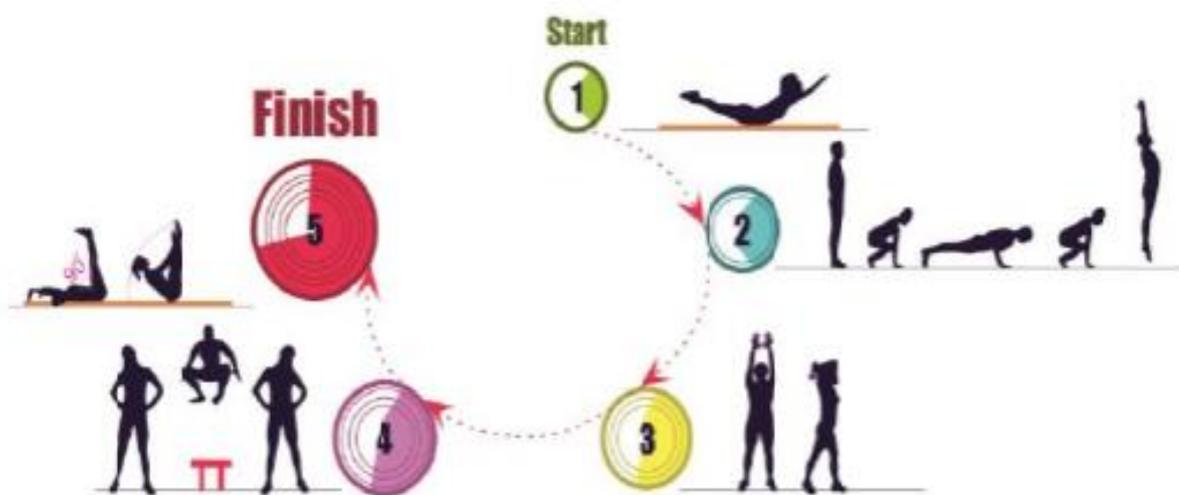


Рисунок 5 – Комплекс упражнений круговой тренировки

Карточка 2. Комплекс упражнений:

- «и. п. стоя в выпаде, одна нога впереди, другая сзади на носке, руки согнуты в локтях, спина прямая. Выполните смену положения ног в неглубоком выпаде - «разножка», руки работают как при беге;
- и. п. основная стойка, одна нога на скамейке, на всей стопе, другая на полу. Выполните выпрыгивания вверх со сменой ног на скамейку;
- выполните прыжки через скакалку на двух ногах;
- и. п. лежа на спине, руки за головой или вдоль туловища, ноги вытянуты. Поднимайте и опускайте прямые ноги до угла 45-90 градусов;
- и. п. стоя, ноги на ширине плеч, в руках гантели. Выполните приседания до прямого угла, одновременно сгибая руки в локтях к плечам» [18]. Рисунок 6 отражает комплекс упражнений круговой тренировки.

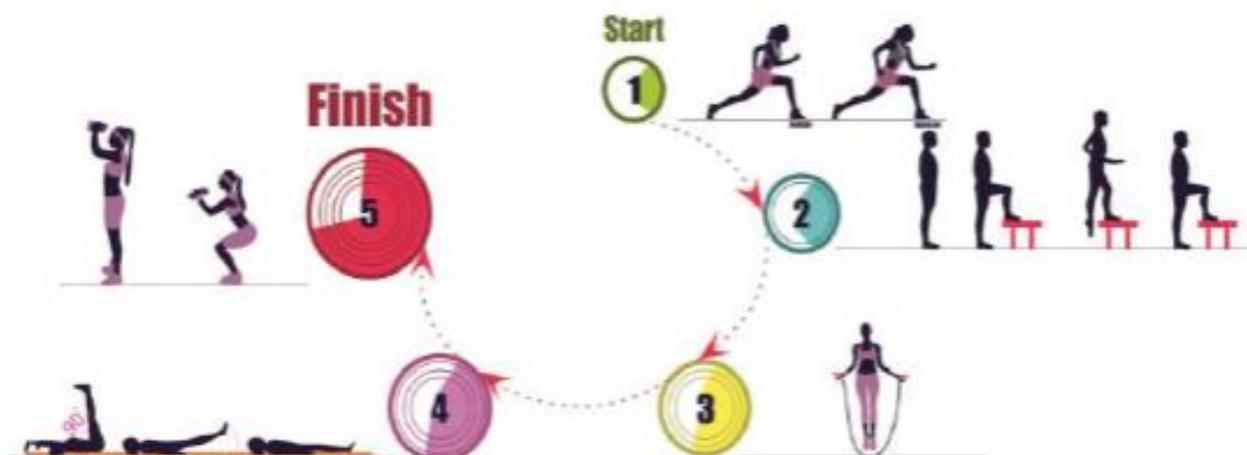


Рисунок 6 – Комплекс упражнений круговой тренировки

Карточка 3. Комплекс упражнений:

- «и. п. стоя спиной к скамейке, одна нога на скамейке, в руках гантели. Выполните приседания на одной ноге;
- и. п. основная стойка. Выполните выпрыгивания вверх из полуприседа;

- и. п. стоя, ноги на ширине плеч в руках гантели. Выполните попеременные выпады влево и вправо;
 - и. п. упор лежа, ноги на скамейке, руки на ширине плеч. Выполните сгибание разгибание рук от пола;
 - «складной нож» и. п. лежа на спине, руки вытянуты за голову. Одновременно поднимите туловище и ноги в сед углом» [18].
- Рисунок 7 отражает комплекс упражнений круговой тренировки.



Рисунок 7 – Комплекс упражнений круговой тренировки

Карточка 4. Комплекс упражнений:

- «и. п. основная стойка, руки на поясе. Выполните попеременные выпады правой и левой ногой;
- и. п. стоя, одна нога впереди, другая сзади, набивной мяч в руках перед грудью. Выполните прыжки со сменой ног с толчком набивного мяча вверх двумя руками;
- и. п. стоя ноги на ширине плеч с грифом на плечах. Выполнять наклоны вперед, прогибаясь в поясничном отделе, колени чуть сгибать;
- и. п. лежа на боку, ноги вместе, левая рука вытянута вперед перпендикулярно всему телу ладонью вниз, правую руку вверх

выполните одновременное поднятие правой ноги и правой руки.
Повторить для левой стороны;

- и. п. основная стойка в руках гантели. Выполнить попеременную работу рук как при беге» [18]. Рисунок 8 отражает комплекс упражнений круговой тренировки.

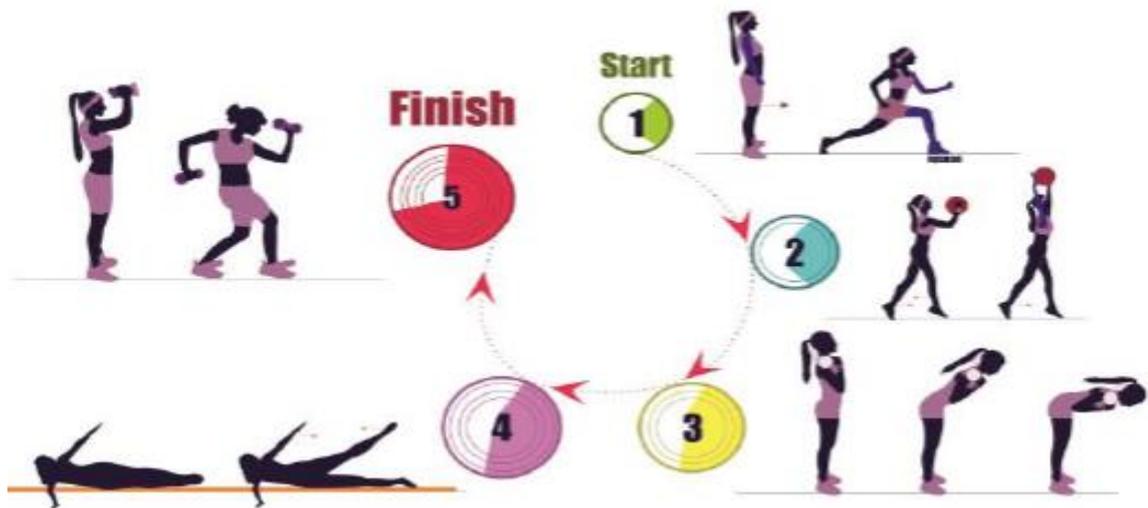


Рисунок 8 – Комплекс упражнений круговой тренировки

Круговая тренировка - это форма тренировки, которая обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в себя новую мышечную группу и позволяла значительно повысить объём нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха.

Некоторые упражнения для развития скоростно-силовых качеств в рамках круговой тренировки:

- выпрыгивание из глубокого приседа с подъёмом ног к груди - 8-15 прыжков;
- прыжки на одной ноге с продвижением вперёд - 10-15 м на каждой ноге;
- повторные прыжки через барьеры или гимнастические скамейки (на одной или двух ногах) - 10-20 прыжков;

- броски подворотом 1 партнера в удобную сторону за 20 с;
- 10 запрыгиваний на скамейку за 20 с;
- прыжки в длину с двух ног через зону татами за 20 с;
- броски набивного мяча в стену и ловля его - 6-8 раз;
- нашагивание на опору (25-50 см) с махом свободной ноги коленом вперед-вверх, мягко опускаясь назад в и. п. - 5-12 раз.
- отжимания от пола или от гимнастической скамьи - по 5-7 раз «на время».

Круговая тренировка проводится под строгим контролем тренера, который даёт рекомендации по технике выполнения, правилам безопасности, следит за дыханием и состоянием занимающихся.

В современном спортивном мире развитие скоростно-силовых качеств у дзюдоистов является одним из ключевых аспектов подготовки молодых спортсменов. Особое внимание уделяется возрастной группе 14-15 лет, когда их физические и психологические способности позволяют наиболее эффективно усваивать тренировочные нагрузки и прогрессировать в своем спортивном мастерстве.

Круговая тренировка представляет собой метод организации тренировочных занятий, в которых упражнения выполняются циклично на различных станциях. Такой подход позволяет равномерно распределить нагрузку и развить несколько физических качеств одновременно. Для дзюдоистов 14-15 лет круговая тренировка особенно актуальна, так как способствует не только улучшению физической формы, но и воспитанию выносливости, силы и гибкости - всех тех качеств, которые необходимы на татами.

Основная задача применения круговой тренировки в данном возрасте - адаптация организма к возрастающим нагрузкам, увеличение мышечной массы и развитие скоростно-силовых показателей. Для достижения поставленных целей тренировки должны включать следующие элементы:

- базовые упражнения с собственным весом: приседания, отжимания, подтягивания. Эти упражнения помогают укрепить основные группы мышц;
- силовые упражнения с отягощениями: работа с гантелями и штангой. Они способствуют увеличению мышечной массы и развитию силы;
- плиометрические упражнения: прыжки на месте, выпрыгивания, ускорения. Такие упражнения развивают взрывную силу и скорость реакции;
- гибкость и растяжка: упражнения на растяжение мышц. Они обеспечивают лучшую амплитуду движений и предотвращают травмы;
- кардионагрузки: бег, велотренажер. Укрепляют сердечно-сосудистую систему и повышают общую выносливость.

Преимущества использования круговой тренировки на этапе подготовки дзюдоистов 14-15 лет заключаются в комплексном развитии атлета. Молодые спортсмены через такой подход учатся справляться с усталостью, поддерживать высокий уровень мотивации и внимательности. Возрастной период 14-15 лет - это критический этап в развитии спортсменов, когда происходит интенсивное физическое созревание и активное формирование спортивных навыков.

Тренеры должны уделять внимание не только физическим аспектам подготовки, но и психоэмоциональному состоянию спортсменов, так как переходные возрастные изменения могут повлиять на мотивацию и восприятие тренировок. Такой подход требует от тренеров более глубокого понимания психологии спортсменов и постоянного мониторинга их эмоционального состояния. В переходные возрастные периоды, например, подростковый возраст, спортсмены сталкиваются с рядом внутренних и внешних изменений, которые могут снизить их мотивацию и даже привести к выгоранию.

3.2 Оценка скоростно-силовых способностей у юных дзюдоистов в ходе педагогического эксперимента

В ходе педагогического эксперимента мы провели контрольные испытания с девочками контрольной и экспериментальной групп (таблица 1).

Таблица 1 - Оценка скоростно-силовых способностей у юных дзюдоистов в ходе педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)	Период измерений	Результаты экспериментальной группы (ЭГ)	Результаты контрольной группы (КГ)	P
Бег 30 м (с)	до			$\geq 0,05$
	после			$\leq 0,05$
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);	до			$\geq 0,05$
	после			$\leq 0,05$
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	до			$\geq 0,05$
	после			$\leq 0,05$
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	до			$\geq 0,05$
	после			$\leq 0,05$
Броски подворотом 1 партнера в удобную сторону за 20 сек (кол-во раз)	до			$\geq 0,05$
	после			$\leq 0,05$
10 запрыгиваний на скамейку высотой 0,7 м (с)	до	12,43±0,67	12,52±0,54	$\geq 0,05$
	после	10,75±0,63	11,26±0,68	$\geq 0,05$
Прыжки в длину с двух ног через зону татами за 20 сек (кол-во раз)	до	11,34±0,45	11,43±0,53	$\geq 0,05$
	после	14,25±0,34	12,37±0,45	$\leq 0,05$

В ходе педагогического эксперимента результаты контрольного испытания в беге на 30 м девочки контрольной группы изменили свои результаты с 5,36 с до 5,12 с, а в экспериментальной группе с 5,32 с до 4,95 с,

данное испытание показывает развитие скоростных способностей девочек (рисунок 9).

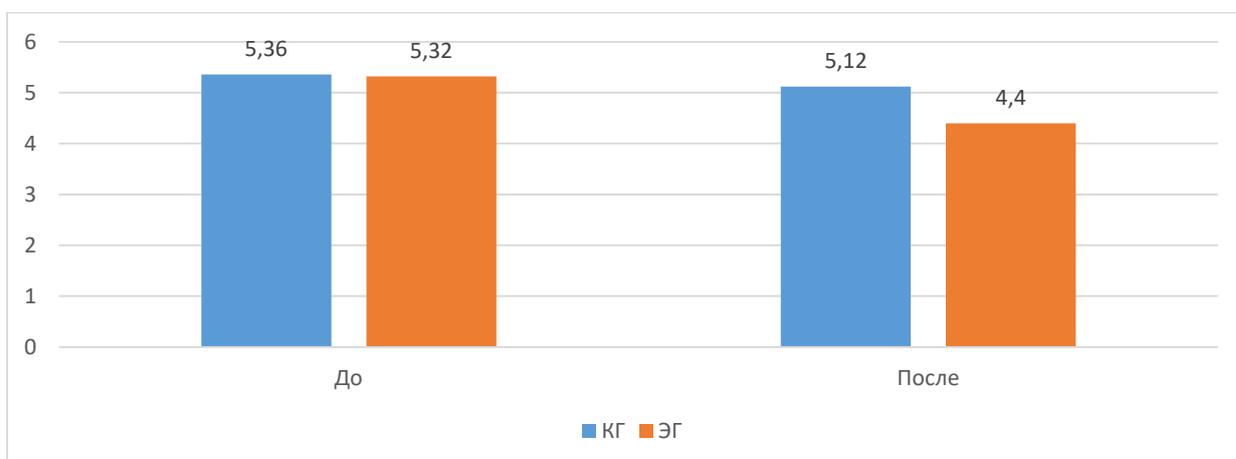


Рисунок 9 - Бег 30 м (с)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, данное испытание характеризует развитие скоростно-силовых способностей девочек, так девочки контрольной группы улучшили свои результаты со 162,44 см до 169,91 см, в то время как девочки экспериментальной группы со 162,24 см до 173,19 см (рисунок 10).

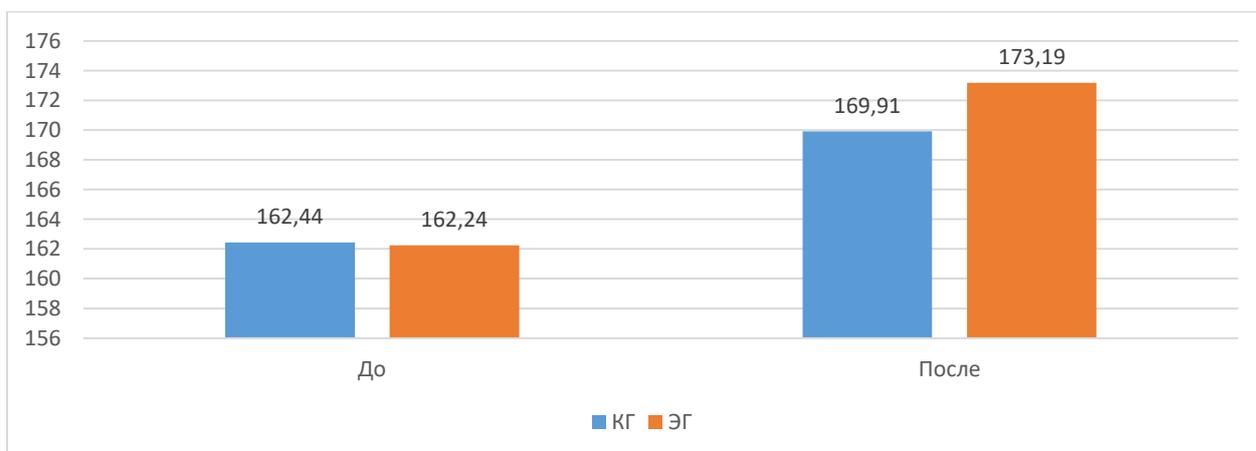


Рисунок 10 - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) данное испытание так же показывает развитие скоростно-силовых способностей девочек так девочки контрольной группы изменили свои результаты с 35,43 раз до 38,24 раз, а девочки экспериментальной группы с 35,32 раз до 44,23 раз (рисунок 11).

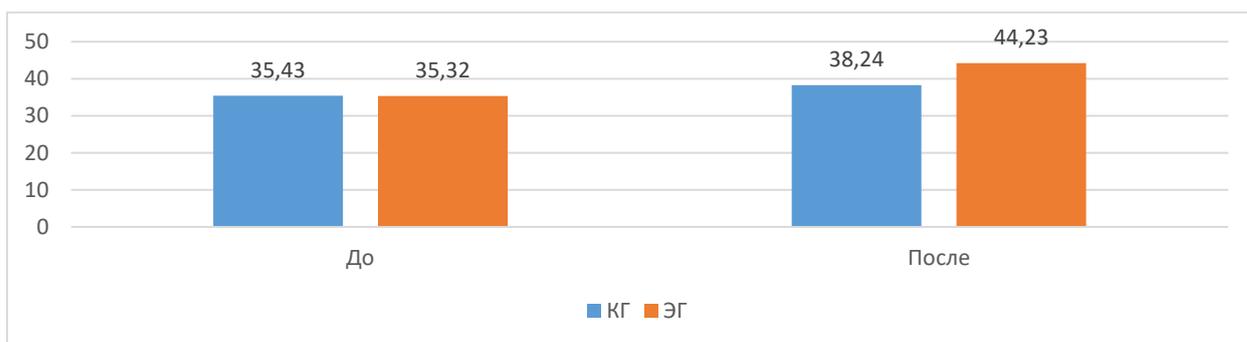


Рисунок 11 - Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

Контрольное испытание «Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)» показывает развитие силовых способностей, девочки контрольной группы улучшили свои результаты с 13,32 подтягиваний до 14,43 подтягиваний в ходе педагогического эксперимента, а в экспериментальной группе с 13,13 подтягиваний до 16,26 подтягиваний (рисунок 12).

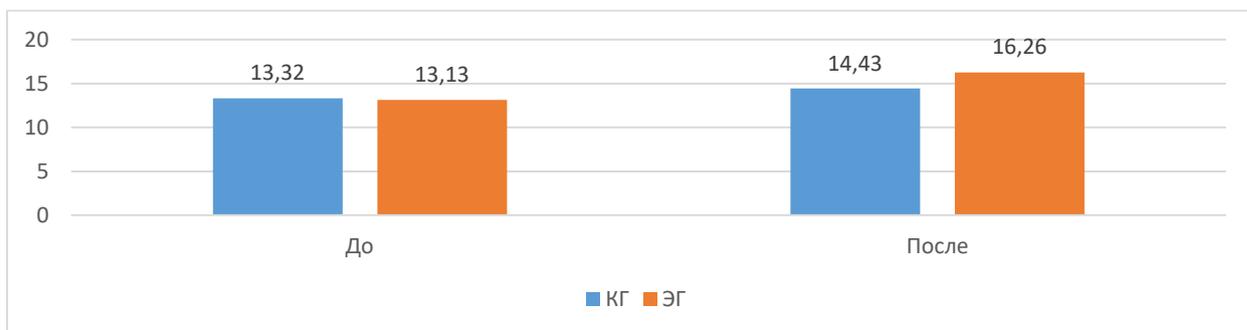


Рисунок 12 - Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)

Броски подворотом 1 партнера в удобную сторону за 20 сек с данным испытанием девочки контрольной группы справились и улучшили свои результаты с 6,43 раз до 7,23 раз, а в экспериментальной группе с 6,52 раз до 8,33 раз (рисунок 13).

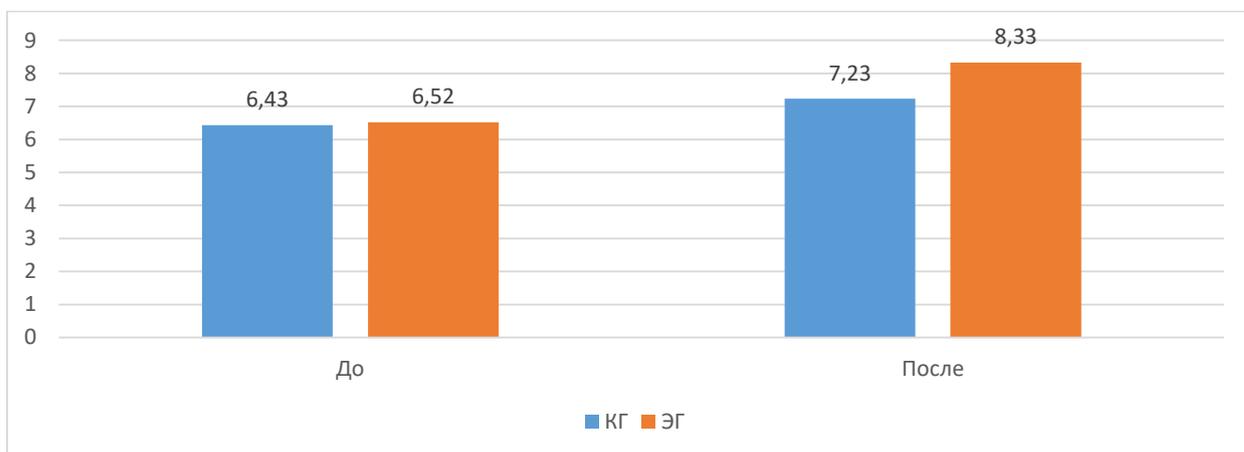


Рисунок 13 - Броски подворотом 1 партнера в удобную сторону за 20 сек (кол-во раз)

В ходе педагогического эксперимента девочки повысили результаты и в контрольном испытании «10 запрыгиваний на скамейку высотой 0,7 м», так девочки контрольной группы улучшили свои результаты с 12,52 с до 11,26 с, а в экспериментальной группе девочек с 12,43 с до 10,75 с (рисунок 14).

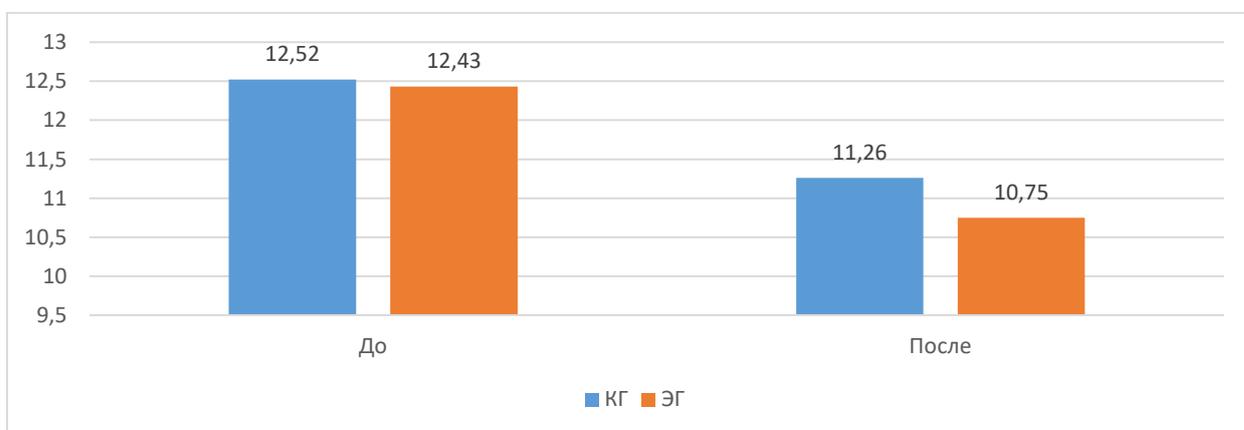


Рисунок 14 - 10 запрыгиваний на скамейку высотой 0,7 м (с)

Прыжки в длину с двух ног через зону татами за 20 сек также характеризуют развитие скоростно-силовых способностей девочек, так девочки контрольной группы улучшили свой результат с 11,43 раз до 12,37 раз, а в экспериментальной группе девочек результат улучшился значительно с 11,34 раз до 14,25 раз (рисунок 15).



Рисунок 15 - Прыжки в длину с двух ног через зону татами за 20 сек (кол-во раз)

Таким образом, обработав результаты педагогического эксперимента мы подтвердили гипотезу и можем утверждать, что средства круговой тренировки эффективны для совершенствования скоростно-силовых способностей у юных дзюдоистов на этапе спортивной специализации.

Выводы по главе

Учитывая индивидуальные различия в развитии каждого спортсмена, тренеры должны применять персонализированные подходы к тренировкам. Это касается не только физических нагрузок, но и методов мотивации. И тренеры, осознающие важность этого аспекта, могут значительно повысить эффективность своей работы, помогая спортсменам успешно проходить через сложные этапы их спортивной карьеры и личностного развития. Для этого тренерам необходимо вести активный диалог со своими подопечными, тщательно отслеживать их прогресс и, при необходимости, корректировать программу тренировок.

Заключение

В ходе проделанной исследовательской работы мы пришли к следующим выводам:

- важным аспектом успешной реализации средств круговой тренировки стало регулярное отслеживание прогресса, что обеспечивало своевременную корректировку нагрузок и помогало избежать переутомления. Можно с уверенностью утверждать, что внедрение средств круговой тренировки в подготовку юных дзюдоистов принесло значительные положительные результаты, обеспечивая тем самым устойчивую базу для спортивных достижений в дзюдо;
- в ходе педагогического эксперимента результаты контрольного испытания в беге на 30 м девочки контрольной группы изменили свои результаты с 5,36 с до 5,12 с, а в экспериментальной группе с 5,32 с до 4,95 с, данное испытание показывает развитие скоростных способностей девочек. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, данное испытание характеризует развитие скоростно-силовых способностей девочек, так девочки контрольной группы улучшили свои результаты со 162,44 см до 169,91 см, в то время как девочки экспериментальной группы со 162,24 см до 173,19 см. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) данное испытание так же показывает развитие скоростно-силовых способностей девочек, так девочки контрольной группы изменили свои результаты с 35,43 раз до 38,24 раз, а девочки экспериментальной группы с 35,32 раз до 44,23 раз. Контрольное испытание «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)» показывает развитие силовых способностей, девочки контрольной группы улучшили свои результаты с 13,32 подтягиваний до 14,43 подтягиваний в ходе педагогического

эксперимента, а в экспериментальной группе с 13,13 подтягиваний до 16,26 подтягиваний. Броски подворотом 1 партнера в удобную сторону за 20 сек с данным испытанием девочки контрольной группы справились и улучшили свои результаты с 6,43 раз до 7,23 раз, а в экспериментальной группе с 6,52 раз до 8,33 раз. В ходе педагогического эксперимента девочки повысили результаты и в контрольном испытании «10 запрыгиваний на скамейку высотой 0,7 м», так девочки контрольной группы улучшили свои результаты с 12,52 с до 11,26 с, а в экспериментальной группе девочек с 12,43 с до 10,75 с. Прыжки в длину с двух ног через зону татами за 20 сек также характеризуют развитие скоростно-силовых способностей девочек, так девочки контрольной группы улучшили свой результат с 11,43 раз до 12,37 раз, а в экспериментальной группе девочек результат улучшился значительно с 11,34 раз до 14,25 раз;

- таким образом, обработав результаты педагогического эксперимента мы подтвердили гипотезу и можем утверждать, что средства круговой тренировки эффективны для развития скоростно-силовых способностей у юных дзюдоистов на этапе спортивной специализации.

Список используемой литературы

1. Еганов А. В. Теория и методика избранного вида спорта: дзюдо / А. В. Еганов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 276 с.
2. Зебзеев В. В. Техника и тактика борьбы дзюдо: учебное пособие / В. В. Зебзеев, Ф. Х. Зекрин. - Чайковский: ЧГИФК, 2014. - 207 с.
3. Зотова Ф.Р. Содержание и организация занятий дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе подготовки (по данным социологического опроса тренеров-преподавателей по единоборствам) / Ф. Р. Зотова, Г. Ф. Хамидуллина // Наука и спорт: современные тенденции. - 2019. - № 3. - С. 33-40.
4. Иванченко Е. И. Теория и практика спорта: учебное пособие: в 3 частях / Е. И. Иванченко. - 3-е изд., стер. - Минск: БГУФК, 2021 - Часть 3: Основы спортивной подготовки - 2021. - 206 с.
5. Ключникова А. Н. Основы теории спортивной тренировки: учебное пособие / А. Н. Ключникова. - Хабаровск: ДВГАФК, 2021. – 132
6. Курносов К.В. К вопросу о формировании точности движений в спортивных единоборствах / К.В. Курносов, В.Ю. Крюков // Культура физическая и здоровье. - 2011. - № 4. - С. 47-49.
7. Лазарев А.Г. Восточные единоборства как средство формирования нравственно-волевых качеств личности спортсменов / А.Г. Лазарев // Инженерные технологии и системы. - 2011. - № 2. - С. 86-89
8. Мансуров Т. М. Дзюдо: учебно-методическое пособие / Т. М. Мансуров, Ш. Ю. Шихшабеков. - Махачкала: ДГПУ, 2023. - 148 с.
9. Маслова И. Н. Теория спорта: учебное пособие / И. Н. Маслова. - Воронеж: ВГИФК, 2020. - 52 с
10. Матвеева Н. А. Развитие физических качеств методом круговой тренировки: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. - Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2022. - 132 с.

11. Никитушкин В. Г. Теория и методика детско-юношеского спорта: учебник / В. Г. Никитушкин. - Москва: Спорт-Человек, 2021. 328 с.
12. Плотникова И. И. Методические особенности обучения женщин приемам самбо и дзюдо: учебное пособие / И. И. Плотникова, О. С. Надмитова, В. Б. Худяков. - Улан-Удэ: БГУ, 2023. - 254 с.
13. Сафошин А.В. К вопросу об особенностях развития личности в практиках восточных единоборств / А.В. Сафошин, В.И. Стрелков, В.О. Агафонова // Наука и школа. - 2017. - № 4. - С. 208-214.
14. Сафошин А.В. Научные принципы подготовки спортсменов в системе ценностей восточных единоборств / А. В. Сафошин // Преподаватель XXI в. - 2014. - № 4(ч.1). - С. 192-200
15. Сен В.Д. Воспитание школьников средствами спортивных единоборств / В.Д. Сен // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. - 2011. - № 24. - С. 254-261.
16. Сидоров Д. Г. Организация и методика проведения круговой тренировки. Комплексы упражнений: учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров. - Нижний Новгород: ННГАСУ, 2022. - 63 с.
17. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов разных весовых групп и стилей соревновательной деятельности: учебно-методическое пособия / Ф. Х. Зекрин, В. В. Зибзеев, А. Ф. Зекрин, О. С. Зданович. - Чайковский: ЧГИФК, 2018. - 84 с.
18. Филатова Е. М. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Дзюдо»): учебно-методическое пособие / Е. М. Филатова. - Тюмень: ТюмГУ, 2016. - 36 с.
19. Хомушку В. В. Подготовка борцов к участию в соревнованиях: учебно-методическое пособие / В. В. Хомушку, С. Ы. Ооржак, Х. Д. Ооржак. - Кызыл: ТувГУ, 2018. - 70 с
20. Шаров Д. С. Психолого-педагогическая характеристика индивидуальных трудностей юных дзюдоистов 10-12 лет при освоении техники / Д. С. Шаров, О. Н. Бедарева, Е. А. Кабанова // Инновации и традиции

в современном физкультурном образовании: Материалы межвузовской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 23 марта 2022 года. – Ростов-на-Дону: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство Манускрипт», 2022. - С. 273-276.