

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЗЮДОИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Буравцева Е.С., Устьян С.П.

Целью нашей работы явилась апробация комплекса упражнений для развития силовых и скоростно-силовых качеств спортсменов-дзюдоистов 12-13 лет.

Для достижения поставленной цели нам необходимо было решить следующие задачи: 1) подобрать двигательные тесты, которые помогут определить уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств исследуемых спортсменов-дзюдоистов 12-13 лет; 2) определить начальный уровень силовой и скоростно-силовой подготовленности спортсменов-дзюдоистов 12-13 лет; 3) разработать комплекс упражнений для исследуемых спортсменов-дзюдоистов 12-13 лет; 4) внедрить в тренировочный процесс разработанный комплекс; 5) провести анализ уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности спортсменов-дзюдоистов 12-13 лет на завершающем этапе исследования.

В период с сентября 2016 года по сентябрь 2017 года нами производилась апробация комплекса физических упражнений для развития силовых и скоростно-силовых качеств спортсменов-дзюдоистов 12-13 лет, который включает в себя работу на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, шведская стенка, канат), а также с набивными мячами в парах, тройках.

Таблица 1:

Результаты выполнения двигательных тестов спортсменами-дзюдоистами 12-13 лет (M ± m)

Группы	Двигательный тест				
	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа, кол-во раз	Подъем туловища из положения лежа, кол-во раз	Подтягивания на высокой перекладине, кол-во раз	Челночный бег 3x10м, сек	Бросок мяча двумя руками снизу, м
Экспериментальная	36,27 ± 4,05	69,33 ± 5,6	16,86 ± 2,19	7,65 ± 0,08	6,72 ± 0,24
Контрольная	34,53 ± 3,65	67,66 ± 5,25	10,4 ± 0,77	8,05 ± 0,07	6,05 ± 0,3
Достоверность различий (при p<0,05)	нет	нет	есть	нет	нет

В таблице 1 представлены результаты тестирования спортсменов-дзюдоистов 12-13 лет. Нами представлены значения на завершающем этапе исследования. Данная особенность вызвана тем фактом, что на начальном этапе исследования (до апробации комплекса упражнений) средние показатели, характеризующие уровень силовой и скоростно-силовой подготовленности спортсменов, были на одном уровне в контрольной и экспериментальной группах.

Как мы можем проследить достоверные различия наблюдаются при статистическом анализе результатов двигательного теста «подтягивания на высокой перекладине». Данная особенность является ожидаемой, т.к. в апробируемом

комплексе основной упор делается на упражнения на гимнастической перекладине, канатах, а также работа верхнего плечевого пояса со свободными весами (набивные мячи различной массы).

В то же время мы хотим обратить внимание на то, что во всех остальных тестах мы наблюдаем положительную динамику и тенденцию к достоверности различий уровня развития силовых и скоростно-силовых качеств дзюдоистов-спортсменов 12-13 лет между контрольной и экспериментальной группами.

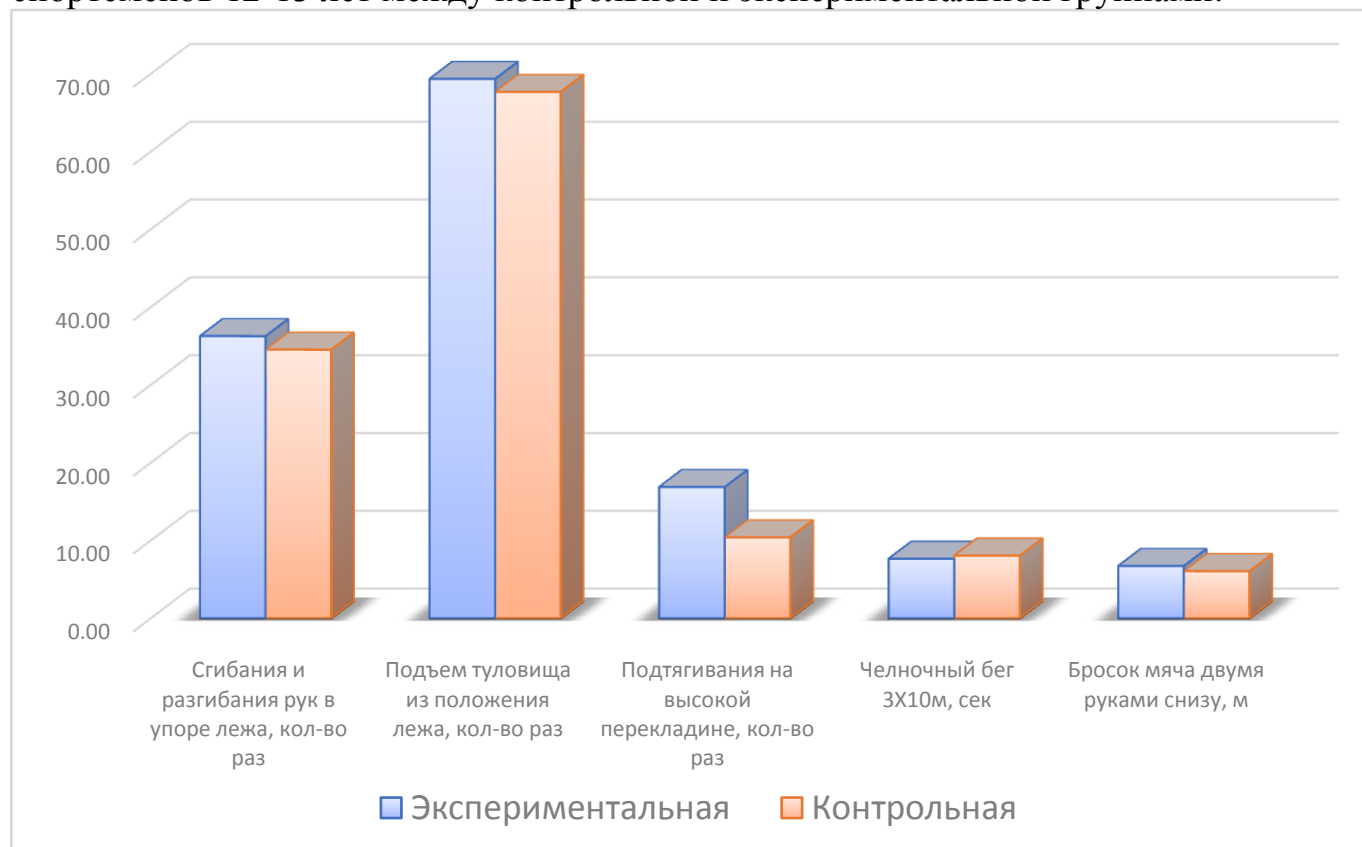


Диаграмма 1: Результаты выполнения двигательных тестов спортсменами-дзюдоистами 12-13 лет.

На диаграмме 1 мы попытались наглядно представить различия в вышеуказанных показателях.

Полученные в ходе нашей работы результаты позволяют констатировать, что разработанный комплекс физических упражнений для развития силовых и скоростно-силовых качеств спортсменов-дзюдоистов 12-13 лет действительно позволяет развить вышеуказанные качества.

В то же время мы понимаем, что для полноценного и качественного анализа влияний апробированного комплекса упражнений необходимо более продолжительное исследование, а также необходим учет дополнительного естественного фактора – сенситивные периоды развития силовых и скоростно-силовых качеств.