

# ТЕМПЫ ПРИРОСТА ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

**Зданевич Александр Александрович**

кандидат педагогических наук, доцент

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина,  
г. Брест, Республика Беларусь

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы, связанные с особенностями развития двигательных способностей юных дзюдоистов группы начальной подготовки и учебно-тренировочной группы 1 года обучения. Применялись тесты, характеризующие проявление скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей юных дзюдоистов. Выявлено, что более благоприятным периодом для развития двигательных способностей дзюдоистов является возраст 11 лет. Наиболее высокие темпы прироста у дзюдоистов группы начальной подготовки в беге на 10 м, в прыжке вверх с места, в подтягивании на высокой перекладине. У дзюдоистов учебно-тренировочной группы 1 года обучения, высокие темпы прироста произошли в прыжке с места вверх и в подтягивании на высокой перекладине.

Современное развитие дзюдо характеризуется значительным возрастанием конкуренции на международных соревнованиях. Подготовка дзюдоистов требует постоянного совершенствования. В последние годы происходят изменения в методике тренировки дзюдоистов. Большое внимание уделяется техническому и тактическому мастерству дзюдоистов. Повышается уровень развития физических и психологических качеств [1].

Изучение особенностей двигательной подготовленности юных дзюдоистов представляет определенный теоретический и практический интерес, так как способствует корректированию тренировочного процесса с целью его улучшения. Анализ научно-методической литературы позволяет отметить, что в нынешнее время остается весьма важной и актуальной проблемой изучение особенностей и темпов развития двигательных способностей детей, занимающихся дзюдо в различных учебно-тренировочных группах [2].

В исследовании приняли участие юные дзюдоисты группы начальной подготовки в возрасте 11 лет (10 человек), занимающихся 3 раза в неделю по 2 часа и дзюдоисты учебно-тренировочной группы 1 года обучения в возрасте 12 лет (10 человек), занимающихся 4 раза в неделю по 2 часа. У юных дзюдоистов определялся исходный и итоговый уровень, а также темпы прироста двигательных способностей. Базой исследования явилась

специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 1 г. Бреста. Применялись следующие тесты:

– Бег на 10 м.

– Челночный бег 10 м. На расстоянии 2 м от стартовой линии чертился круг диаметром 50 см; через 1,5 м от первого круга был начерчен второй; через 1,5 м от второго третий и т.д. еще 2 круга: от последнего круга на расстоянии 2 м чертилась финишная линия. Испытуемый по команде стартовал, огибал справа первый круг, слева – второй и т.д. до финишной линии, фиксировалось время от старта до финиша.

– Прыжок в длину с места проводился согласно правилам соревнований по легкой атлетике.

– Прыжок вверх с места. На стене прикреплена сантиметровая лента. Испытуемый становился к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делалась отметка «1». Испытуемый с места с махом рук выполнял прыжок вверх и касался рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» являлась высотой прыжка. Испытуемым предлагалось 3 попытки.

– Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Оценка темпов прироста показателей двигательной подготовленности юных дзюдоистов при разных исходных уровнях сравниваемых показателей проводилась по формуле С. Броуди.

Рассматривая годовичные сдвиги в развитии изучаемых двигательных способностей дзюдоистов группы начальной подготовки и группы учебно-тренировочной 1 года обучения, следует отметить высокие темпы прироста у дзюдоистов группы начальной подготовки в беге на 10 м, характеризующие скоростные способности (18,3 %), в прыжке вверх с места, характеризующие проявление скоростно-силовых способностей (31,5 %), а также в тесте силового характера – подтягивании на высокой перекладине (60,4 %).

У дзюдоистов учебно-тренировочной группы 1 года обучения, высокие темпы прироста произошли в двух случаях (в прыжке с места вверх – 21,2 % и в подтягивании на высокой перекладине – 53,1 %). Средний уровень прироста произошел у дзюдоистов группы начальной подготовки в одном тесте – прыжке в длину с места – 13,6 %, у дзюдоистов учебно-тренировочной группы 1 года обучения в трех тестах: беге на 10 м – 10,7 %; челночном беге 10 м – 11,0 %; прыжке в длину с места – 14,7 %. У дзюдоистов группы начальной подготовки отмечен низкий уровень показателей в челночном беге на 10 м – 8,0 %.

**Таблица 1. Темпы прироста двигательных способностей юных дзюдоистов.**

Тесты	Группы					
	ГНП			УТГ – 1 года обучения		
	Высокий (16% и более)	Средний (9–15%)	Низкий (8% и менее)	Высокий (16% и более)	Средний (9–15%)	Низкий (8% и менее)
Бег на 10 м, с	18,3				10,7	
Челночный бег 10 м, с			8,0		11,0	
Прыжок в длину с места, см		13,6			14,7	
Прыжок вверх с места, см	31,5			21,2		
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	60,4			53,1		

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что более благоприятным периодам для развития двигательных способностей дзюдоистов является возраст 11 лет. Полученные результаты общей и специальной двигательной подготовленности юных дзюдоистов можно применять при планировании учебно-тренировочного процесса, а также для разработки методик, направленных на развитие двигательных способностей дзюдоистов.

#### Список литературы

1. Маляренко, А. П. Прогнозирование успешность спортивной подготовки юных дзюдоистов (9–11 лет) на основе результатов тестирования двигательных способностей / А. Т. Маляренко, А. Н. Ткаченко // Физическое воспитание студентов. – 2007. – № 4. – С. 23–28.
2. Миронов, А. О. Направленность методики повышения надежности защитных действий в единоборствах в зависимости от уровня развития координационных способностей / А. О. Миронов, С. В. Олин // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры. – Челябинск : Урал ГАФК, 2008. – С. 22–25.