

Учреждение образования  
«Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ  
И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Сборник научных статей

Брест  
БрГУ имени А. С. Пушкина  
2020

УДК 796.01  
ББК 75.1  
А 43

*Редакционная коллегия:*

кандидат педагогических наук, доцент **К. И. Белый**  
кандидат педагогических наук, доцент **И. Ю. Михута**  
старший преподаватель **С. К. Якубович**

*Рецензенты:*

доцент кафедры физического воспитания и спорта  
УО «Брестский государственный технический университет»,  
кандидат педагогических наук, доцент **Н. В. Орлова**

заведующий кафедрой легкой атлетики, плавания и лыжного спорта  
УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,  
кандидат педагогических наук, доцент **А. В. Шаров**

А 43     **Актуальные** проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки : сб. науч. ст. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; редкол.: К. И. Белый, И. Ю. Михута, С. К. Якубович. – Брест : БрГУ, 2020. – 165 с.  
ISBN 978-985-22-0142-1.

Статьи сборника посвящены теоретико-методическим и практическим проблемам современной системы физического воспитания и спорта, современных информационных технологий в физическом воспитании и спорте, инновационных здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании школьников и учащейся молодежи, олимпийского образования школьников и учащейся молодежи, медико-биологическим проблемам физической культуры и спорта.

Издание предназначено для специалистов в области физической культуры и спорта, научных работников, аспирантов, магистрантов и студентов.

УДК 796.01  
ББК 75.1

ISBN 978-985-22-0142-1

© УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», 2020

7. Борзов, В. Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии / В. Борзов // Наука в олимп. спорте. – 2014. – № 1. – С. 60–74.
8. Озолин, Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. – М. : Человек, 2010. – 178 с.
9. The Training and Development of Elite Sprint Performance: an Integration of Scientific and Best Practice Literature [Electronic resource] / T. Haugen [et al.] // Sports Medicine. – 2019. – Vol. 5, № 44. – Mode of access: <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0221-0>. – Date of access: 25.03.2020.
10. Шаров, А. В. К вопросу соотношения аэробного и анаэробного компонентов тренировочных нагрузок / А. В. Шаров // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта (научно-педагогическая школа А. А. Гужаловского) : материалы Междунар. науч. конф., Минск, 10–11 апр. 2008 г. / редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2008. – С. 373–377.
11. Шаров, А. В. Современная методика тренировки для развития скорости в зависимости от длины применяемых отрезков и сопротивления / А. В. Шаров, В. Г. Ярошевич // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья (Здоровье-2019) : сб. науч. ст. / редкол.: А. Н. Герасевич (гл. ред.) [и др.]. – Брест : Изд-во БрГТУ, 2019. – С. 205–210.
12. Lee, J. Insights to Jamaican sprinting success. Stephen Francis & Glen Mills training philosophy [Electronic resource] / J. Lee. – Mode of access: [http://riggberger.dinstudio.se/files/Jamaican\\_Sprint\\_Secrets.pdf](http://riggberger.dinstudio.se/files/Jamaican_Sprint_Secrets.pdf). – Date of access: 19.04.2020.

**Л. В. Шукевич, С. К. Якубович**

УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», г. Брест

### **ТЕМПЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ**

**Summary.** Analysis of results of research of speed abilities showed that in young judoists growth rate significantly improves statistically during educational and training year. The increase in speed ability indicators occurs in all studied groups – initial training and in groups of educational and training 1, 2, 3rd years of training.

**Резюме.** Анализ результатов исследования скоростных способностей показал, что у юных дзюдоистов темпы прироста существенно статистически улучшаются за учебно-тренировочный год. Прирост показателей скоростных способностей происходит во всех изучаемых группах – группах начальной подготовки и группах учебно-тренировочных первого, второго, третьего годов обучения.

**Актуальность.** В настоящее время большое значение придается детско-юношескому спорту, в частности занятиям дзюдо, которые положительно воздействуют на молодой организм. При подготовке юных дзюдоистов важно учитывать возрастные, анатомо-физиологические и психологические особенности тренирующихся, чтобы не нанести растущему организму непоправимых физиологических и психологических травм.

Подготовка юных дзюдоистов требует постоянного совершенствования всех ее сторон. Вместе с тем в последнее время наблюдаются изменения в методике тренировки дзюдоистов. Большое внимание уделяется развитию физических качеств, техническому, тактическому мастерству.

Дзюдо, как вид спортивных единоборств, требует максимального проявления всех или большинства физических качеств спортсмена в вариативных ситуациях. Стоит отметить, что развитие скоростных способностей юных дзюдоистов является одной из важных и неотъемлемых частей комплексного тренировочного процесса.

Скоростные способности являются предметом повышенного внимания специалистов, ведущих исследовательскую работу по проблемам скоростных и координационных способностей. Они единодушно считают, что до сих пор одним из наиболее разработанных разделов спортивной подготовки являются скоростные и координационные способности [1; 2].

Ученые и практики отмечают, что современное дзюдо основано на быстрых, четких и сильных атаках, которые можно восполнить только при высоком уровне развития скоростных и координационных способностей. Высокое развитие скоростных движений помогает в десятые доли секунды найти эффективный прием для проведения атакующего или контратакующего приема. Решение этой задачи требует высокого уровня всех сторон спортивной подготовленности дзюдоистов, а также предусматривает поиск новых подходов, раскрывающих дополнительные резервы реализации природных возможностей организма. Кроме того, резервы заложены в развитии и совершенствовании комплекса скоростных и координационных способностей.

**Цель работы** – определение темпов развития скоростных способностей у юных дзюдоистов за учебно-тренировочный год.

**Методы и организация исследования.** В исследовании применялись следующие методы: анализ и обобщение специальной литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент (по условиям проведения – естественный, по цели исследования – констатирующий), тестирование, методы математической статистики.

В исследовании приняли участие юные дзюдоисты: группа начальной подготовки в возрасте 11 лет (12 человек), в которой занятия проводились три раза в неделю по два часа; учебно-тренировочная группа первого года обучения в возрасте 12 лет (10 человек) – четыре раза в неделю по два часа; учебно-тренировочная группа второго года обучения в возрасте 13 лет (10 человек) – пять раз в неделю по два часа; учебно-тренировочная группа третьего года обучения в возрасте 14 лет (10 человек) – пять раз в неделю по три часа.

Развитие скоростных способностей у юных дзюдоистов изучалось на примере бега на 10 м. Бег 10 м с высокого старта проводился на дорожке стадиона. Количество стартующих в беге – два человека. Тестирование проводилось в начале и в конце учебного года.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ полученных в исследовании результатов свидетельствует, что у юных дзюдоистов независимо от учебно-тренировочной группы показатели скоростных способностей на примере бега на дистанцию 10 м улучшились за учебно-тренировочный год. Так, в группе начальной подготовки время на дистанции 10 м было улучшено юными дзюдоистами на 0,4 сек. В каждой из учебно-тренировочных групп первого, второго и третьего годов обучения улучшение составило 0,2 сек. (рисунок).

Сопоставляя показатели в беге на 10 м, полученные в начале года, с показателями, полученными в конце года в различных группах юных дзюдоистов, можно говорить о существенных статистически достоверных темпах роста скоростных способностей (таблица).

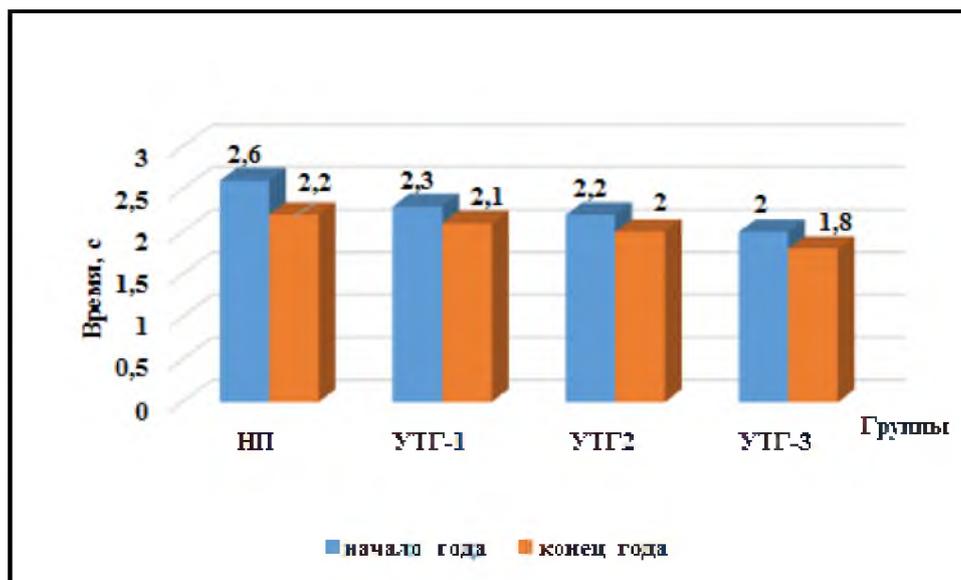


Рисунок – Изменение показателей юных дзюдоистов в беге на 10 м за период исследования

Таблица – Различия между показателями юных дзюдоистов в беге на 10 м

Группа	Статистические параметры							t	p
	Начало года			Окончание года					
	$\bar{x}$	$\sigma$	v	$\bar{X}$	$\sigma$	v			
ГНП	2,6	0,3	11,5	2,2	0,2	9,0	4,103	< 0,05	
УТГ-1	2,3	0,3	13,0	2,1	0,3	14,2	2,456	< 0,05	
УТГ-2	2,2	0,2	9,0	2,0	0,3	15,0	2,381	< 0,05	
УТГ-3	2,0	0,3	15,0	1,8	0,2	11,1	3,365	< 0,05	

**Выводы.** Таким образом, полученные результаты в исследовании свидетельствуют, что показатели скоростных способностей существенно улучшаются за учебно-тренировочный год.

#### Список использованной литературы

1. Зекрин, Ф. Х. Динамика совершенствования средств общей и специальной физической подготовки дзюдоистов на различных этапах многолетней тренировки / Ф. Х. Зекрин // Детский тренер. – 2006. – № 2. – С. 71–72.

2. Левицкий, А. Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А. Г. Левицкий. – СПб., 2003. – 50 с.