

Департамент образования и науки города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования города Москвы «Московский городской педагогический
университет»

Институт естествознания и спортивных технологий
Кафедра адаптологии и спортивной подготовки

На правах рукописи

Курначенков Алексей Андреевич

**ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-
СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ 16-17 ЛЕТ С УЧЕТОМ
АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА**

49.06.01 Физическая культура и спорт

Направленность (профиль) образовательной программы «Теория и методика
физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и
адаптивной физической культуры»

**Научный доклад об основных результатах научно-квалификационной
работы (диссертации)**

Научный руководитель

Доктор биологических наук,
доцент, профессор кафедры
адаптологии и спортивной
подготовки
Федорова Елена Юрьевна

Москва
2022

Рецензенты:

Пушкина Валентина Николаевна-начальник Отдела развития технологий спортивной подготовки Департамента образования, науки и международных отношений Министерства спорта РФ, д-р биол. наук, профессор;

Соколова Людмила Владимировна-заместитель директора по научной работе ФГБНУ «Институт возрастной физиологии российской академии образования», д-р биол. наук, профессор;

Скотникова Анна Вячеславовна-зав. кафедрой адаптологии и спортивной подготовки ИЕСТ МГПУ, канд. пед. наук, доцент;

Александрова Вероника Анатольевна- доцент кафедры адаптологии и спортивной подготовки ИЕСТ МГПУ, канд. пед. наук, доцент.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

В настоящее время конкуренция на соревнованиях высокого уровня по различным видам единоборств довольно значительна. Нередко в поединке сходятся противники, не уступающие друг другу в физической, технической и интегральной подготовленности. В связи с этим возникает необходимость совершенствования каких-либо сторон подготовленности в большей степени, которая по своим параметрам превосходила бы соответствующую подготовленность соперника. Физическая подготовка в контексте решения данного вопроса является первоочередной.

Для дзюдоистов скоростно-силовая подготовка оказывает на результативность соревновательной деятельности приоритетное значение и зачастую кажется, что высококвалифицированный спортсмен уже достиг максимума в развитии скоростно-силовых способностей. Однако, по мнению экспертов, спортсмен, выступая на соревнованиях, выкладывает по скоростно-силовой составляющей всего на 70-80% [45]. Мобилизовать и усовершенствовать скоростно-силовые качества возможно с помощью индивидуализированного подхода в тренировочном процессе, а также ориентации на скрытый адаптационный потенциал организма спортсмена.

В настоящее время объем и интенсивность тренировочных нагрузок у дзюдоистов высокого класса достигли очень больших величин, близких к пределам функциональных возможностей человеческого организма. Поэтому дальнейший их рост может привести к снижению спортивных результатов, а также к спортивным травмам различного характера. В связи с этим возникла проблема повышения эффективности тренировок путем улучшения их организации за счет разработки новых средств и методик.

Спецификой подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) является резкое увеличение доли специализированных тренировочных упражнений, в то время как их эффективность зависит в большей степени от реализации принципов сопряженности и вариативности. Анализ литературных источников и практический опыт показывают, что

указанные принципы в настоящее время еще недостаточно полно используются в специальных тренировочных упражнениях в дзюдо, а резкое обострение соперничества в спортивных единоборствах, в том числе и дзюдо, выравнивание в физической и технико-тактической подготовленности ведущих спортсменов с особой остротой ставит на повестку дня проблему поиска новых, более эффективных средств и методов тренировки.

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что далеко не все спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства даже достигнув необходимого возраста для перехода на ЭССМ, могут на него перейти в силу недостаточного уровня скоростно-силовой подготовленности, однако при этом обладая необходимым резервом адаптационных возможностей организма. Как следствие, возникает проблема, связанная с необходимостью создания модели индивидуализации совершенствования скоростно-силовых качеств дзюдоистов 16-17 лет с учетом адаптационного потенциала их организма, которая была бы ориентирована на гендерную, возрастную специфику, а также особенности подготовки на ЭССМ многолетней подготовки.

Цель исследования – разработка и апробация модели совершенствования скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 16-17 лет с учетом адаптационных возможностей организма спортсменов.

Объект исследования – тренировочный и соревновательный процесс подготовки дзюдоистов 16-17 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Предмет исследования – скоростно-силовая подготовка дзюдоистов.

Научная гипотеза. Индивидуализация совершенствования скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 16-17 лет будет наиболее значимой и результативной, если: а) тренировочный процесс базируется на методических подходах с позиции индивидуализации с учетом специфики соматотипа, психологического статуса, общей и специальной физической подготовленности, функциональных возможностей организма,

психофизиологических характеристиках и особенностях морально-волевых качеств; б) в ходе тренировочного и соревновательного процесса происходит ориентация на адаптационные возможности организма спортсменов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать состояние проблемы совершенствования скоростно-силовой подготовки дзюдоистов на этапе совершенствования спортивного мастерства;
2. Выявить морфофункциональные и психофизиологические особенности развития дзюдоистов 16-17 лет с целью разработки модели совершенствования скоростно-силовой подготовки.
3. Разработать и апробировать модель совершенствования скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 16-17 лет, базирующуюся на индивидуальном подходе с учетом адаптационных возможностей организма спортсменов.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы и данных Интернет-ресурсов; метод обобщения спортивно-педагогического опыта посредством личных наблюдений, анализа программ подготовки и пр.; педагогические наблюдения; тестирование (исследования морфологического статуса; психологического статуса; функционального состояния; психофизиологических особенностей; морально-волевых качеств и уровня физической подготовленности); моделирование на основе матричного анализа; педагогический эксперимент; статистические методы обработки результатов исследования.

Экспериментальная база – спортивная школа олимпийского резерва № 9 «Шаболовка» г. Москвы.

Основные этапы исследования. Исследование выполнялось в несколько этапов.

На первом этапе (март 2020 г. – февраль 2021 г.) было проведено теоретическое изучение проблемы индивидуализации совершенствования скоростно-силовой подготовки дзюдоистов с учетом адаптационных

возможностей организма, анализ и обобщение данных научно-методической литературы и Интернет-ресурсов, содержащих фундаментальные исследования по интересующей тематике, сформулированы цели, задачи, объект, предмет исследования, обоснована программа эксперимента и подобраны адекватные методы исследования. Разработана модель индивидуализации совершенствования скоростно-силовых качеств дзюдоистов 16-17 лет с учетом адаптационного потенциала их организма. Также на данном этапе были получены разрешения от родителей испытуемых о том, что их дети примут участие в планируемом педагогическом эксперименте.

На втором этапе (март-ноябрь 2021 г.) на базе спортивной школы олимпийского резерва № 9 «Шаболовка» г. Москвы проведен педагогический эксперимент по внедрению в тренировочный процесс дзюдоистов 16-17 лет модели индивидуализации совершенствования скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 16-17 лет с учетом адаптационных возможностей организма. Для разделения дзюдоистов на две равнозначные группы (контрольную и экспериментальную) использовали тест на определение скоростно-силовых качеств – «Прыжок в длину с места» (согласно ФССП). В ходе констатирующего этапа педагогического эксперимента проведено начальное тестирование участниками педагогического эксперимента – контрольной и экспериментальной группами, в ходе которого определено функциональное состояние организма дзюдоистов, степень их общей и специальной физической подготовленности. Проведена оценка уровня скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов на предварительном этапе до внедрения разработанной экспериментальной методики в тренировочный процесс спортсменов.

Помимо этого, на констатирующем этапе педагогического эксперимента определен морфологический тип, психологический тип, психофизиологические особенности и специфика морально-волевых качеств каждого спортсмена экспериментальной группы. Анализ полученных данных

в ходе констатирующего этапа педагогического эксперимента проводился с использованием программы Microsoft Excel 365.

На основании анализа результатов констатирующего эксперимента были разработаны рекомендации для дзюдоистов, разработаны комплексы упражнений для спортсменов с различным уровнем адаптационного потенциала в зависимости от их индивидуальной предрасположенности к определенному соматотипу и психотипу.

На формирующем этапе педагогического эксперимента тренировочные занятия спортсменов обеих групп проходили 11 раз в неделю, продолжительность занятия составляла 1 ч 55 мин (21 ч в неделю). Спортсмены ЭГ тренировались по разработанной методике. На упражнения направленного воздействия по совершенствованию скоростно-силовой подготовки дзюдоистов экспериментальной группы отводилось в среднем 6 тренировочных занятий в неделю. Объем тренировок определялся индивидуально, исходя из адаптационных возможностей организма спортсмена, но не реже 3 раз в неделю в течение от 4 до 8 недель, после чего делался двухнедельный перерыв, в ходе которого проводились промежуточные тестирования, корректировалась программа скоростно-силовой подготовки.

Педагогическое тестирование проводили с периодичностью каждые 8 недель. На основе выявленного адаптационного потенциала промежуточных тестирований корректировалась программа скоростно-силовой подготовки спортсменов на предстоящий восьминедельный цикл. В ходе реализации промежуточных тестирований работоспособности, адаптационного потенциала и физической подготовленности осуществлялась закладка алгоритма для создания программного обеспечения, которое позволит тренерам в дальнейшем оперативно отслеживать состояние спортсменов при совершенствовании их скоростно-силовой подготовки, выявлять негативные и позитивные стороны педагогического процесса и корректировать нагрузку.

В ноябре 2021 г. было проведено контрольное тестирование со

спортсменами контрольной и экспериментальной групп по тем же тестам, что и на констатирующем этапе педагогического эксперимента.

На **третьем этапе (декабрь 2021 г. – февраль 2022 г.)** была проведена обработка экспериментальных данных, сделаны выводы и практические рекомендации. Оформлен библиографический список, структурирована и подготовлена НКР, автореферат диссертации.

Научная новизна исследования заключается в том, что впервые:

- выявлены морфофункциональные и психофизиологические особенности развития дзюдоистов 16-17 лет с целью разработки модели совершенствования скоростно-силовой подготовки,
- на основе матричного анализа разработана и обоснована модель, позволяющая с учетом адаптационных возможностей организма спортсменов, повысить уровень скоростно-силовой подготовки дзюдоистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Теоретическая значимость настоящего научного исследования заключается в детализации индивидуального подхода в подготовке дзюдоистов на этапе совершенствования спортивного мастерства с учетом адаптационных возможностей организма спортсменов.

Практическая значимость заключается в:

- процессе внедрения в тренировочную деятельность дзюдоистов предложенной модели индивидуального подхода совершенствования скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 16-17 лет с учетом адаптационных возможностей организма спортсменов;
- применении в тренировочном процессе упражнений, разработанных на основе матричного подхода, учитывающих индивидуальные особенности спортсмена и направленных на повышение качества скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 16-17 лет этапа совершенствования спортивного мастерства и, соответственно, соревновательного результата.

Материалы НКР (диссертации) могут быть применены в системе подготовки дзюдоистов на ЭССМ, составлении методических программ и

основ подготовки спортсменов.

Положения, выносимые на защиту:

1) методика индивидуализации совершенствования скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 16-17 лет базируется на типологических особенностях морфологического, психологического статуса, общей и специальной физической подготовленности, функциональном состоянии, психофизиологических особенностях и особенностях морально-волевых качеств;

2) адаптационный потенциал должен лежать в основе проектирования тренировочного комплекса при среднесрочном и долгосрочном планировании.

Апробация исследования. Внедрение разработанной методики индивидуального подхода совершенствования скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 16-17 лет с учетом адаптационного потенциала организма осуществлялось на базе спортивной школы олимпийского резерва № 9 «Шаболовка» г. Москвы.

Основные положения научно-квалификационной работы (диссертации) опубликованы в изданиях, рекомендованных ВАК Минобрнауки РФ [1, 2, 3].

Основные положения исследования были представлены на конференциях различного уровня, наиболее значимые из которых:

1. Всероссийская научно-практическая конференция, посвященная 50-летию УралГУФ: Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития., Челябинск, 27-28 октября 2020 г. [7];
2. X научно-практическая конференция с международным участием: Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения, Москва, 15 мая 2020 г. [5];
3. IV научно-практическая (II всероссийская) конференция молодых

ученых «Шаг в науку», Москва, 18 декабря 2020 г. [8];

4. V Научно-практическая (III всероссийская) Конференция Молодых Ученых «Шаг в науку», Москва, 17 декабря 2021 г. [4].

Структура диссертации обусловлена логикой исследования и включает введение, три главы, заключение, список литературы и приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Индивидуализация совершенствования скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 16-17 лет с учетом адаптационных возможностей организма базировалась на матричном подходе, с учетом показателей морфофункциональных и психофизиологических исследований.

Модель индивидуализации совершенствования скоростно-силовых качеств дзюдоистов 16-17 лет с учетом адаптационного потенциала организма представлена следующими положениями (рис. 1).

- 1) Классификация дзюдоистов по трем основным соматотипам.
- 2) Анализ особенностей общей и специальной подготовленности дзюдоистов, установление их взаимосвязи с морфологической принадлежностью спортсмена.
- 3) Выявление ресурсов адаптационного потенциала и индивидуальных возможностей организма.

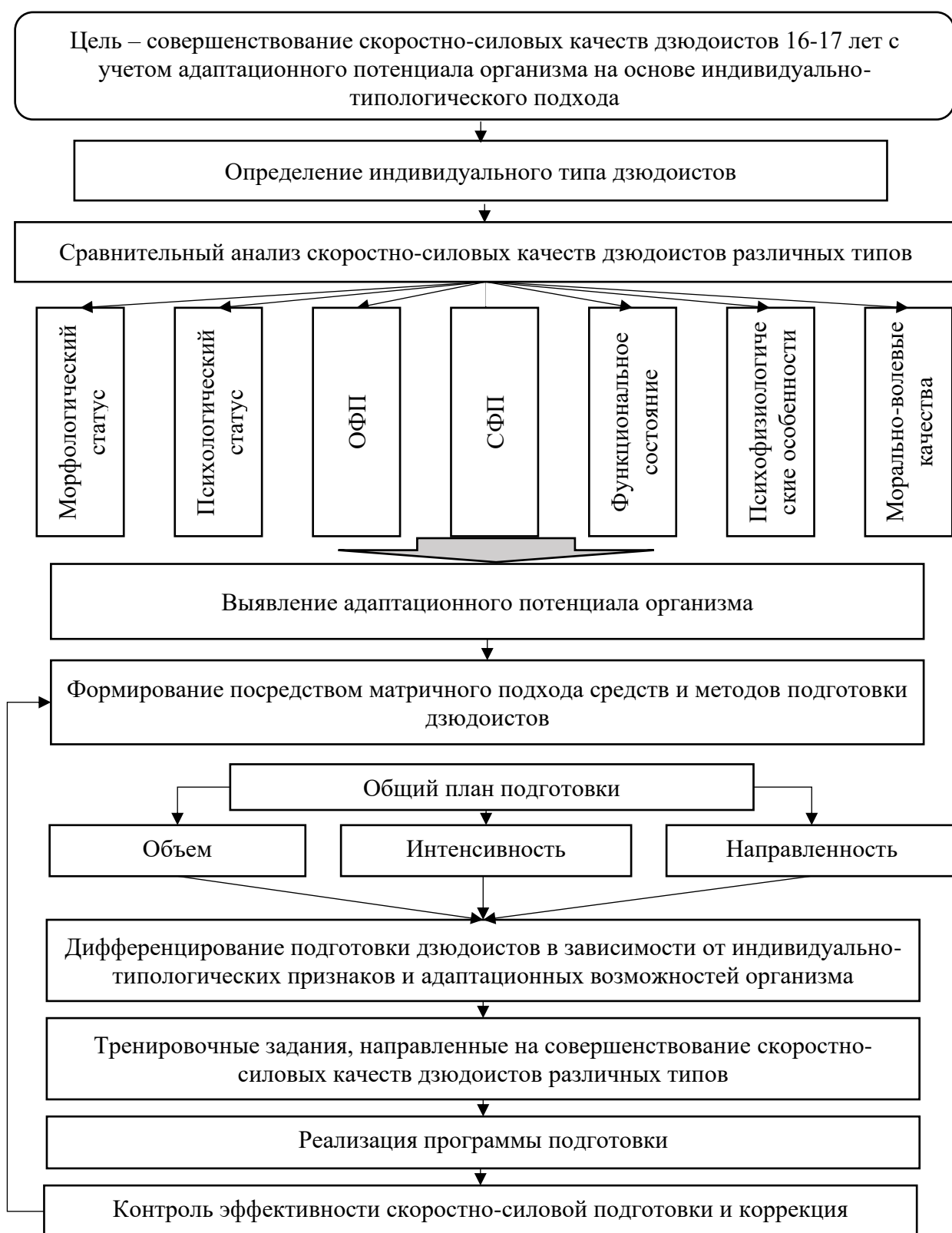


Рисунок 1 – Модель совершенствования скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 16-17 лет с учетом адаптационных возможностей организма спортсменов

4) Разработка целевых установок и приоритетных направлений в вопросах подготовки дзюдоистов с учетом принадлежности их к

определенному соматотипу.

5) Определение приоритетных тренировочных средств для каждого соматотипа, ориентированных на совершенствование скоростно-силовых качеств дзюдоистов 16-17 лет.

6) Учет специфических особенностей общей, специальной физической и технической подготовки дзюдоистов с учетом их принадлежности к определённому соматотипу.

7) Индивидуальный подбор тренировочных средств, направленных на совершенствование скоростно-силовых качеств дзюдоистов. П.К. Анохин отмечал, что «резервы адаптационных возможностей организма всегда выше, чем их реализация», поэтому спецификой разработанных тренировочных заданий, ориентированных на совершенствование скоростно-силовой подготовки в зависимости от морфологического типа спортсменов, стало определение резервов адаптационных возможностей организма, свойственных определённому морфологическому типу.

Ранжировав представителей различных морфотипов, был выявлен функциональный потенциал для каждого соматотипа. Наибольший функциональный потенциал соответствует представителю мезоморфного типа, средний – спортсменам эктоморфного типа, наименьшим функциональным потенциалом обладают представители эндоморфного типа телосложения.

При разработке тренировочных средств были даны рекомендации, представленные на рис. 2, которые отражали специфику определенного соматотипа с лимитированной интенсивностью и нагрузкой в зависимости от функционального потенциала, свойственного каждому морфотипу.

1) Реализация непосредственного тренировочного процесса с учетом соревновательного календаря дзюдоистов.

2) Диагностика результатов различных сторон подготовленности спортсменов вследствие влияния разработанной модели подготовки.

3) Внесение необходимых корректировок в тренировочный процесс.

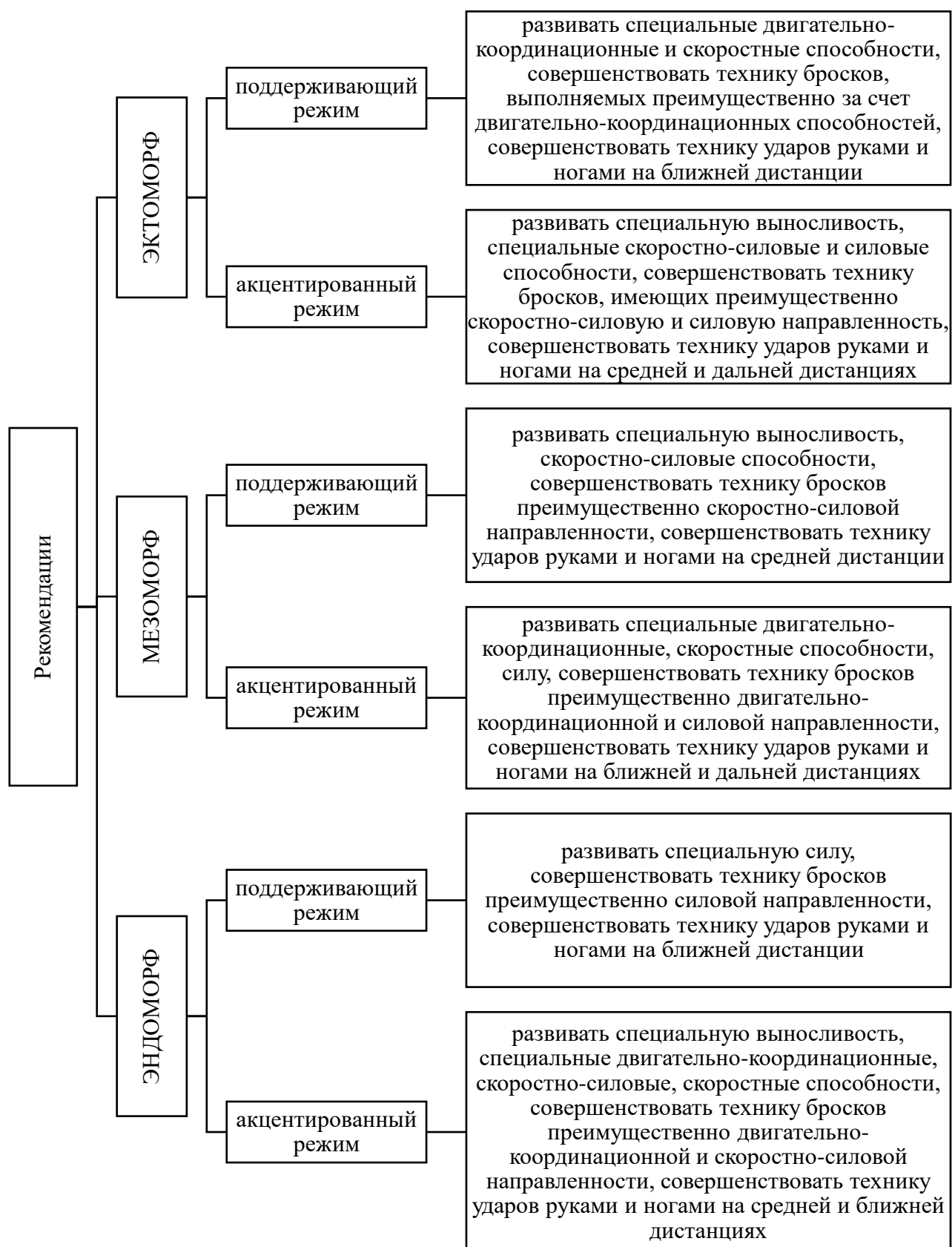


Рисунок 2 – Рекомендации для дзюдоистов 16-17 лет ЭССМ различных соматотипов при определении тренировочных средств

С целью проверки эффективности индивидуализированного подхода

совершенствования скоростно-силовых качеств дзюдоистов 16-17 лет с учетом адаптационных возможностей организма с ориентацией на матричный способ подбора упражнений был проведен педагогический эксперимент на базе спортивной школы олимпийского резерва № 9 «Шаболовка» г. Москвы, который проводился с 01 марта по 05 декабря 2021 г. Выборка участников эксперимента составила 20 спортсменов-дзюдоистов в возрасте 16-17 лет этапа совершенствования спортивного мастерства по 10 спортсменов в экспериментальной и контрольной группах.

Тренировочные занятия спортсменов обеих групп проходили 11 раз в неделю, продолжительность занятия составляла 1 ч 55 мин (21 ч в неделю).

Спортсмены КГ тренировались по общепринятой методике, не выходя за рамки стандартной тренировочной программы ЭССМ с учетом ФССП.

Спортсмены ЭГ тренировались по разработанной методике. На упражнения направленного воздействия по совершенствованию скоростно-силовых качеств дзюдоистов экспериментальной группы отводилось в среднем 6 тренировочных занятий в неделю. Объем тренировок определялся индивидуально, исходя из адаптационных возможностей организма спортсмена, но «не реже 3 раз в неделю в течение от 4 до 8 недель для возникновения статистически достоверного тренировочного эффекта», после чего делался двухнедельный перерыв, в ходе которого проводились промежуточные тестирования работоспособности, адаптационного потенциала и физической подготовленности, корректировалась программа скоростно-силовой подготовки.

В таблице 1 представлены периоды педагогического эксперимента.

Педагогическое тестирование проводили с периодичностью каждые 8 недель. На основе промежуточных тестирований работоспособности, адаптационного потенциала и физической подготовленности в ходе двухнедельного перерыва корректировалась программа скоростно-силовой подготовки спортсменов на предстоящий восьминедельный цикл.

Таблица 1 – Периоды и циклы педагогического эксперимента дзюдоистов ЭГ

Вид периода	начало периода	конец периода	Продолжительность, кол-во дней
Тренировочные занятия	01.03.21	25.04.21	55
	10.05.21	04.07.21	55
	19.07.21	12.09.21	55
	27.09.21	21.11.21	55
Двухнедельные перерывы	26.04.21	09.05.21	13
	05.07.21	18.07.21	13
	13.09.21	26.09.21	13
Тестирование	01.03.21	исходное	1 тестирование
	26.04.21		2 тестирование
	05.07.21		3 тестирование
	13.09.21		4 тестирование
	22.11.21	итоговое	5 тестирование

В таблице 2 представлено распределение временных затрат на совершенствование скоростно-силовых качеств дзюдоистов в период экспериментальной апробации методики.

Таблица 2 – Усреднённое распределение временных затрат на совершенствование скоростно-силовых качеств дзюдоистов в период экспериментальной апробации методики

Календарный период эксперимента (мес.)	Кол-во тренировочных дней	Кол-во тренировочных занятий	Режим тренировочных занятий	Общее время тренировочных занятий, ч	Общее количество тренировочных занятия на скоростно-силовую подготовку	Время на применение упражнений с направленным воздействием на скоростно-силовую подготовку, ч
≈ 9 месяцев (38 недель) (01.03-22.11 2021 г.)	418	418	в среднем 11 раз в неделю по 1 ч 55 мин. 21 ч в неделю	798	192	288

Скоростно-силовая подготовка осуществлялась на протяжении 8 недель не более шести тренировочных занятий в неделю. После восьми недель занятий делался двухнедельный перерыв.

Проведённое после педагогического эксперимента исследование,

касающееся морфологического статуса дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп, указало на то, что исследуемые межгрупповые средние величины параметров имели статистически незначимые отклонения от аналогичных результатов начального тестирования.

Что касается психологического статуса испытуемых, то здесь проведённое на конец педагогического эксперимента тестирование показало, что все показатели экспериментальной группы имеют статистически значимые отклонения от аналогичных показателей контрольной группы. В конце педагогического эксперимента максимальное отклонение испытуемых экспериментальной группы от испытуемых контрольной группы было зафиксировано в тесте, проведённом по методике Люшера, а именно коэффициенте вегетатики, который в ходе итогового тестирования у дзюдоистов ЭГ составил $1,72 \pm 0,08$ у.е., что на 173% достоверно превышает показатель испытуемых КГ – $0,63 \pm 0,09$ у.е. (при $p < 0,05$).

В ходе проведённого педагогического эксперимента у испытуемых ЭГ относительно КГ снизился уровень восприимчивости стрессовых факторов, так высокая напряженность достоверно снизилась на 39,4% ($p < 0,05$), предшествующая неудача на соревнованиях на 18,24% ($p < 0,05$) меньше волнует испытуемых ЭГ, чем дзюдоистов КГ.

Также дзюдоистами ЭГ на 54,2% ($p < 0,05$) достоверно меньше воспринимается негативная реакция зрителей, чем спортсменами КГ. Также в ходе проводимого эксперимента у дзюдоистов ЭГ значительно снизились по сравнению с испытуемыми КГ показатели ситуативной и личностной тревожности – соответственно на 20,6% и 35,1% (при $p < 0,05$).

Наблюдая динамику изменений показателей ЭГ по отношению к показателям КГ, следует отметить, что на момент завершения педагогического эксперимента величина $oPWC_{170}$ ЭГ существенно ($p < 0,05$) преобладала над аналогичным показателем КГ, так же, как и показатели $oMПК$ в конце соревновательного периода ($p < 0,05$). Из представленной динамики наиболее значительное отклонение у дзюдоистов экспериментальной группы от

аналогичного показателя испытуемых контрольной группы имеет величина в тесте пробы Штанге. в ходе итогового педагогического тестирования этот показатель у испытуемых ЭГ составил $119,5 \pm 2,8$ с, что на 27,7% (при $p < 0,05$) достоверно превышает показатель КГ ($93,6 \pm 3,8$ с).

По окончании педагогического эксперимента адаптационный потенциал ЭГ зафиксирован на уровне удовлетворительной адаптации $АП_{ЭГ} = 2,0$ у.е., а уровень адаптационного потенциала контрольной группы несколько снизился, составив $АП_{КГ} = 1,19$ у.е. (таблица 3).

Таблица 3 – Анализ состояния сердечно-сосудистой системы и адаптационного потенциала после педагогического эксперимента ЭГ ($n = 10$) и КГ ($n = 10$)

	КГ (n=10)			ЭГ (n=10)			$ \Delta_{отн.} $, %	Р
	$\bar{X}_{ср.}$	σ	V, %	$\bar{X}_{ср.}$	σ	V, %		
ЧСС, уд./мин.	66,4	1,8	2,7	66,3	1,8	2,76	0,2	$>0,05$
САД, мм.рт.ст.	112,5	4,9	4,3	113	4,8	4,27	0,4	$>0,05$
ДАД, мм.рт.ст.	65,2	2,4	3,7	65,5	1,6	2,41	0,5	$>0,05$
Адаптационный потенциал (АП), у.е.	1,9	0,1	5,57	2,0	0,1	4,96	5,3	$>0,05$
Состояние	удовлетворительная адаптация			удовлетворительная адаптация				

Другими словами, АП контрольной группы на 4,96% ($p > 0,05$) недостоверно ниже уровня АП экспериментальной группы, что указывает на корректность методического подхода при совершенствовании скоростно-силовой подготовки дзюдоистов ЭГ.

Все показатели психофизиологических особенностей участников экспериментальной группы достоверно отличаются от аналогичных показателей участников контрольной группы. Исключение составляет показатель в тесте на определение «индивидуальной минуты». Максимальное статистически значимое отклонение на итоговом этапе педагогического тестирования между испытуемыми ЭГ и КГ было зафиксировано в тесте на РДО запаздывающие и опережающие – 39,1% и 36,9% соответственно ($p < 0,05$). Итоги анализа психофизиологических особенностей указывают на то, что применяемая методика скоростно-силовой подготовки, позитивно

влияет на ПЗМР, РДО и оценку помехоустойчивости дзюдоистами.

Результаты общей и специальной физической подготовленности испытуемых экспериментальной группы на этапе итогового тестирования статистически значимо отличаются от аналогичных показателей исходного тестирования (рис. 3).

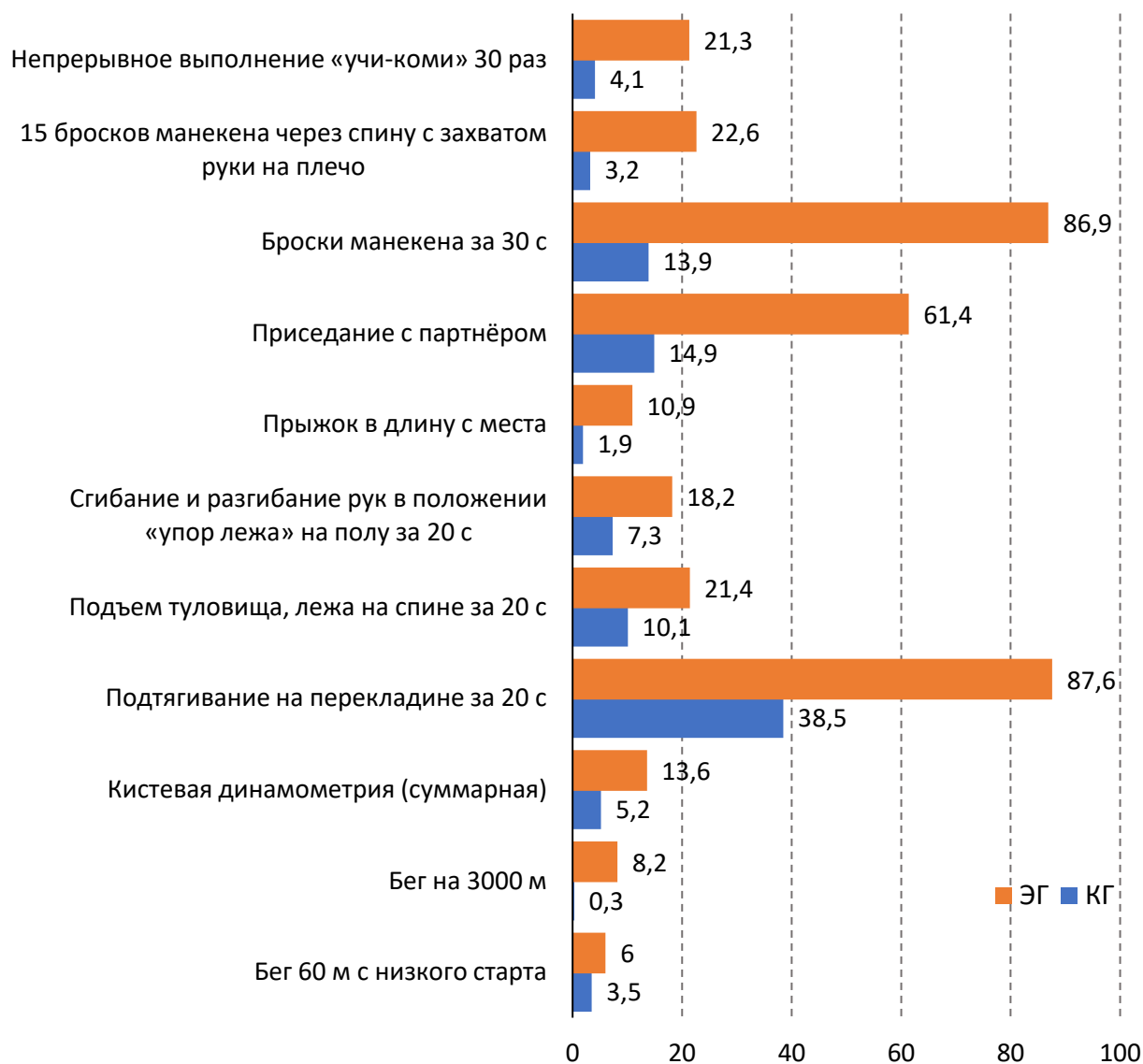


Рисунок 3 – Относительные внутригрупповые отклонения (между исходным и итоговым тестированием) средних показателей ОФП и СФП педагогического эксперимента испытуемых КГ и ЭГ, %

Максимальное относительное достоверное отклонение в представленных показателях зафиксировано в тесте «Подтягивание на перекладине за 20 с» – 87,6% (при $p < 0,05$). Достоверная позитивная динамика

скоростно-силовой подготовленности у испытуемых ЭГ на конечном этапе педагогического эксперимента по сравнению с показателями начального этапа отмечена в тестах скоростные качества броска манекена за 30 с – 86,9% (при $p < 0,05$), на силовую выносливость мышц ног – 61,4% (при $p < 0,05$), специальные скоростно-силовые бросковые качества – 22,6% (при $p < 0,05$), а также непрерывное выполнение «учи-коми» 30 раз – 21,3% (при $p < 0,05$). Остальные показатели имеют достоверный прирост в диапазоне от 6,0% до 13,6% (при $p < 0,05$).

Все показатели общей и специальной физической подготовленности испытуемых КГ на этапе итогового тестирования достоверно не отличаются от аналогичных показателей исходного тестирования. Исключение составляет показатель теста на скоростно-силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса, относительный прирост которого составил 38,5% (при $p > 0.05$).

В заключительной части представлены результаты работы, сформулированы основные выводы о степени решения поставленных задач, обозначены пути дальнейшего исследования в данной области.

Статьи в журналах, рекомендованных ВАК РФ для публикации результатов исследований

1. Курначенков, А.А. Воздействие скоростно-силовой нагрузки на функциональное состояние дзюдоистов 16-17 лет / А.А. Курначенков, А.В. Коршунов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2022. - № 1 (203). - С. 211-216.
2. Курначенков, А.А. Индивидуализация совершенствования скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 16-17 лет: проблемы и пути решения / Федорова Е.Ю., Курначенков А.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2021. - № 8 (198). - С. 338-344.
3. Курначенков, А.А. Использование матричного подхода при совершенствовании скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 16-17 лет

/ Е.Ю. Федорова, А.А. Курначенков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2021. - № 5 (195). - С. 407-411.

Статьи в сборниках научных трудов и журналах

4. Курначенков, А.А. Использование матричного подхода при совершенствовании скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 16-17 лет / А.А. Курначенков // Сборник V научно-практической (III всероссийской) конференции молодых ученых «Шаг в науку». 17 декабря 2021 г.
5. Курначенков, А.А. Матричный способ подбора упражнений для совершенствования скоростно-силовой подготовки студентов-дзюдоистов / Курначенков А.А., Моторкин С.А., Федорова Е.Ю. // В сборнике: Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. Сборник статей по материалам X научно-практической конференции с международным участием. 2020. - С. 100-103.
6. Курначенков, А.А. Педагогические условия совершенствования специальной выносливости студентов-дзюдоистов на основе матричного способа подбора упражнений / Курначенков А.А., Свищев И.Д. // В сборнике: Молодые ученые. Материалы Межрегиональной научной конференции. - 2019. - С. 402-406.
7. Курначенков, А.А. Совершенствование специальной выносливости студентов-дзюдоистов на основе матричного способа подбора упражнений / Курначенков А.А. // В сборнике: Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию УралГУФ. - 2020. - С. 153-155.

8. Курначенков, А.А. Cross fit как средство развития силовой выносливости дзюдоиста / А.А. Курначенков // Сборник IV научно-практической (II всероссийской) конференции молодых ученых «Шаг в науку». 18 декабря 2020 г.