

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՑԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

**Խ.ԱՌՈՎՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ
ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ**

ՀԱՅՐԱՊԵՏՅԱՆ ՍՈՒՄԱՆՆԱ ՍԼԱՎԱՅԻ

**ՊԱՏԱՆԻ ՄԱՐԶՈՒՅԻ-ՁՅՈՒԴՈՒՄՏՆԵՐԻ ՆԱԽԱՎԱՐԺԱՆՔԻ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

ԺԳ.00.02.- «Դասավանդման և դաստիարակության մեթոդիկա» (ֆիզիկական կուլտուրա)
մասնագիտությամբ մանկավարժական գիտությունների թեկնածուի գիտական
աստիճանի հայցման ատենախոսության

Սեղմագիր

ԵՐԵՎԱՆ - 2019

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РА

**АРМЯНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ.Х.
АБОВЯНА**

ԱՅՐԱՔԵՅԱՆ ՍՍԱՆՆԱ ՏԼԱՎՈՎՆԱ

ОСОБЕННОСТИ РАЗМИНКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ - ДЗЮДОИСТОК

Автореферат

диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности
13.00.02-«Методика преподавания и воспитания» (физическая культура)

ԵՐԵՎԱՆ-2019

Ատենախոսության թեման հաստատված է Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտում:

Գիտական ղեկավար՝

մանկավարժական գիտությունների

Պաշտոնական
ընդդիմախոսներ՝

դոկտոր, պրոֆեսոր Բ.Ջ.Սառյան

մանկավարժական գիտությունների

դոկտոր, պրոֆեսոր Ֆ.Գ. Ղազարյան

մանկավարժական գիտությունների

թեկնածու, պրոֆեսոր Հ.Գ. Թումանյան

Առաջատար կազմակերպություն՝

Շիրակի Մ.Նալբանդյանի անվան պետական

մանկավարժական համալսարան

Ատենախոսության պաշտպանությունը կայանալու է 2019թ. դեկտեմբերի 25-ին, ժամը 12.00-ին Խ. Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարանում գործող ԲՈՒԿ-ի «Մանկավարժություն» 020 մասնագիտական խորհրդի նիստում:

Հասցե՝ 0010, ք. Երևան, Տիգրան Մեծի 17

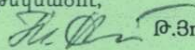
Ատենախոսությանը կարելի է ծանոթանալ Խ. Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարանի գրադարանում:

Սեղմագիրն առաքված է 2019թ., նոյեմբերի 15-ին:

Մասնագիտական խորհրդի գիտական քարտուղար՝

մանկավարժական գիտությունների թեկնածու,

դոցենտ

 Թ.Յու. Ազատյան

Тема диссертации утверждена в государственном институте физической культуры и спорта Армении.

Научный руководитель :

доктор педагогических наук,

профессор **Б.З.Сагян**

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук,

профессор **Ф.Г.Казарян**,

кандидат педагогических наук,

профессор **Г.Г. Туманян**.

Ведущая организация:

Ширакский Государственный университет

им. М.Налбандяна

Защита диссертации состоится 25 декабря 2019г.в 12.00 на специализированном совете 020 «Педагогика» ВАК при Армянском государственном педагогическом университете имени Х. Абовяна.

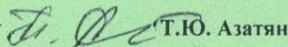
Адрес 0010, г.Ереван ул. Тиграна Мец 17.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Армянского государственного педагогического университета имени Х. Абовяна.

Автореферат разослан 15 ноября 2019г.

Ученый секретарь специализированного
ученого совета, 020 «Педагогика»

кандидат педагогических наук, доцент

 Т.Ю. Азатян

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В процессе учебно-тренировочных занятий во всех видах спорта, особое место занимает разминка. Она имеет свое содержание, структуру, закономерности, правила, методику. Естественно, разминка обусловлена специфическими особенностями каждого конкретного вида спорта в отдельности. На содержание и продолжительность разминки определенное влияние оказывают тенденции современной подготовки в разных по структуре видах спорта. К их числу в целом можно отнести усиление конкуренции на международной арене, повышение параметров нагрузки, совершенствование методики тренировки и другие.

Более 70 лет назад физиологи и педагоги (М.Я. Горкин, 1947; А.Н. Крестовников, 1955; М.В. Лейник, 1951; Н.Г. Озолин, 1949; М.Е. Маршак, 1947) обнаружили, что в основе разминки и ее сущностью является так называемая вработываемость организма, что обеспечивается разогреванием мышечной системы.

Во многих литературных источниках значительное внимание посвящено теоретико-методическим принципам разминки, в частности, ее необходимости в процессе подготовки спортсменов. Были сделаны попытки, направленные на поиск универсальных подходов построения разминки и ее моделей. Первое подобное исследование было проведено уже в начале 1950-х гг. на примере баскетбола.

Позже во многих видах спорта были проведены серьезные научные исследования, подтверждающие важность и необходимость разминки с целью оптимизации тренировочного процесса и достижения высоких спортивных результатов. Подобные работы педагогической направленности опирались на физиологические, биохимические и психологические параметры, анализ которых приведен автором в соответствующей первой главе.

Высоко оценивая результаты таких работ, в то же время, мы акцентируем внимание на том, что работы по изучению вопросов разминки в спортивной борьбе весьма ограничены (Н.М.Галковский с соавт., 1968; А.С. Массарский, 1981; Б.А. Подливаев, 1993). Что касается изучения содержания разминки в системе подготовки юных спортсменов-борцов, а тем более девочек и девушек, то таковые совершенно отсутствуют. В связи с этим экспериментальное изучение особенностей разминки перед тренировкой девочек-борцов является весьма современной и актуальной задачей.

Цель исследования изучение эффективности тренировочной разминки в борьбе дзюдо с использованием некоторых дополнительных средств.

Объект исследования – содержание разминки юных спортсменов, систематически занимающихся борьбой дзюдо в группах начальной подготовки в специализированных и комплексных детско – юношеских спортивных школах.

Предмет исследования – дополнительные тренировочные средства, способствующие полноценной подготовке организма в процессе разминки к предстоящей физической нагрузке.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что дополнительные, вспомогательные средства в разминке в виде массажа и идеомоторных упражнений, кроме физических упражнений, могут оказать положительное воздействие на отдельные функциональные и двигательные возможности юных спортсменов-дзюдоисток. Учет динамики сдвигов этих показателей, очевидно, поможет тренерам более эффективно программировать процесс тренировочной разминки.

Задачи исследования. В связи с целью и научной гипотезой были поставлены следующие задачи:

1. выявить мнение специалистов относительно роли, значения и содержания разминки юных дзюдоисток. 2. определить влияние тренировочной нагрузки на организм девочек-спортсменок. 3. выявить эффективность различных вариантов тренировочной разминки на двигательные и функциональные возможности организма, совершенствование технического и спортивного мастерства юных дзюдоисток.

Методологической основой изучения проблемы явились научные положения, утвердившиеся в науке о спортивной педагогике (В.К.Бальсевич, Л.П.Матвеев, Н.Г.Озолин и др.), в истории и практике спортивной подготовки (Н.Г.Озолин, В.Н.Платонов и др.), в психологии и физиологии двигательной деятельности, спортивной медицине (В.С.Фарфель, М.Е.Маршак, А.А.Белкин и др.).

Методы исследования. Выдвигаемые в работе задачи потребовали выбора и соответствующих и адекватных методов исследования. К ним относились: анализ и обобщение доступных научно – методических источников, педагогические наблюдения, социологический опрос, антропометрия, пульсометрия, оценка дыхательной системы, тренометрия, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент. Полученные фактические данные обработаны с использованием методов математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе специализированных спортивных школ по борьбе республик Арцах и Армении. В констатирующих экспериментах участвовали 65 юных дзюдоисток в том числе 29 12-14 лет и 36 15-18 лет. В формирующем педагогическом эксперименте по выявлению оптимального варианта разминки перед тренировкой приняли участие 25 девушек 12-14 лет, занимающихся борьбой дзюдо и имеющих стаж тренировки от 2 до 3 лет.

В социологический опрос были вовлечены 231 человек, в том числе 77 тренеров по циклическим видам спорта, единоборствам и сложно – координационным видам спортивных упражнений, 91 тренеров по спортивной борьбе и 63 юные спортсменки – дзюдоистки.

Научная новизна. Экспериментально обоснованы дополнительные средства, рекомендуемые для использования в процессе разминки перед тренировкой, которые более эффективно наряду с традиционными упражнениями подготавливают организм юных спортсменок к предстоящей двигательной деятельности. Получены сравнительно новые данные, касающиеся сдвигов некоторых двигательных и функциональных показателей под влиянием комплекса средств разминки.

Теоретическая значимость. В плане повышения эффективности разминки перед тренировочным занятием научно обоснованы и систематизированы ряд разминочных средств в виде массажа и идеомоторных упражнений, которые способствуют подготовке систем и органов юных спортсменов к предстоящей основной тренировочной работе. В определенной степени получены данные, расширяющие знания об использовании дополнительных средств в разминке спортсменов.

Практическая значимость. Разработанные и апробированные на практике материалы данного исследования позволяют судить об их эффективности с точки зрения подготовки организма к основной части тренировки и профилактики травматизма. Материалы диссертационного исследования могут быть использованы в практике тренерской работы не только в спортивной борьбе, но и в других видах спорта. Отдельные положения будут целесообразны при прохождении дисциплины "Теория и методика избранного вида спорта" в специальных учебных заведениях физкультурного профиля: институты, академии, спортивные колледжи. По материалам диссертации

опубликовано 7 печатных работ по перечню Высшего аттестационного Комитета Республики Армения.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечены совокупностью исходных и методологических положений, использованием объективных методов исследования, в том числе методов математической статистики, а также продолжительностью педагогических воздействий.

Апробация работы. Основные положения исследования были доложены, обсуждены и одобрены на заседаниях кафедры физического воспитания и начальной военной подготовки Арцахского государственного университета и кафедры борьбы Государственного института физической культуры и спорта Армении. Отдельные положения диссертации докладывались и обсуждались на различных этапах проведения работы, а также на итоговых научно-методических конференциях указанных вузов в период с 2014 по 2018 гг.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. современная методика проведения разминки перед тренировочным занятием требует пересмотра и коррекции в сторону привнесения в нее дополнительных средств,
2. помимо традиционных физических упражнений, введение дополнительных разминочных средств в виде массажа и идеомоторных упражнений заметно улучшают оптимальную подготовку организма к выполнению основной тренировочной нагрузки в основной части занятия,
3. эффективность многолетней подготовки юных спортсменов – дзюдоисток значительно повышается при условии применения целенаправленной организации и проведения разминки как основного компонента тренировочного занятия.

Объем и структура диссертации. Работа изложена на 122 страницах компьютерного текста, состоит из введения, трех глав, выводов, библиографического списка использованной литературы. Диссертация включает в себя 15 таблиц, 16 рисунков и 2 приложения.

Основное содержание работы

Во Введении обосновывается выбор и актуальность темы исследования, определяется объект и предмет исследования, формулируется научная гипотеза, выдвигаются задачи и методы исследования, аргументируется научная новизна, практическая и теоретическая значимость работы описывается структура диссертации.

В первой главе – «Состояние вопроса по данным литературных источников» последовательно освещаются пять исходных вопросов, определяющих содержание настоящего исследования. Обосновывается роль, место и значение спортивной борьбы в системе физического воспитания и спортивной тренировки. В видах спортивной борьбы особое место занимает дзюдо, получившее широкое распространение в почти 200 странах мира, в том числе и в Армении. В главе определенное место уделено вопросу занятий женщин так называемыми «мужскими» видами спорта, в частности борьбой. Следует отметить, что желание девочек, девушек и женщин заниматься спортивной борьбой оправдано рядом обстоятельств. Во-первых, повседневной необходимостью обезопасить себя и, во-вторых, желанием развить свои спортивные способности и расширить двигательные возможности. По скромным расчетам автора в Арцахе и в Армении борьбой дзюдо занимаются несколько тысяч девочек и девушек. На чемпионатах Мира и Европы призовые места занимали армянские дзюдоистки К.Наджарян, И.Багдасарян, З.Хачатрян, Г.Геворкян, А.Карапетян, Г.Товмасян, А. Апресян.

Сегодня кадры тренеров по борьбе дзюдо готовят в государственном институте физической культуры и спорта Армении, проводятся курсы повышения квалификации специалистов, соответствующие конференции и семинары, издается научно – методическая литература по дзюдо. Активное вовлечение женщин в спортивную борьбу ставит перед специалистами ряд задач, связанных с совершенствованием процесса их подготовки.

Отдельный параграф главы посвящен вопросам значения разминки в подготовке спортсменов по разным видам спорта, которая в конечном итоге должна подготовить организм спортсмена к предстоящей тренировочной нагрузке, обеспечить необходимый психологический настрой, способствовать преодолению инертности физиологических процессов, «разогреть» организм, проработать суставы и т.п. Чрезмерная или недостаточная разминка отрицательно сказывается на состоянии организма спортсмена во второй части тренировочного занятия и увеличивает вероятность получения травм. Показано, что не существует какой-либо разминки единой по форме для разных видов спорта и для всех спортсменов. Здесь, естественно, нужны знания общих педагогических, физиологических, психологических и других закономерностей разминки в спорте в целом. Немаловажное значение имеет личный опыт тренера, его умение экспериментировать, что поможет выявить наиболее оптимальный вариант разминки юных девочек - дзюдоисток. Поэтому необходимо пересмотреть ряд положений, способствующих оптимизации тренировочной разминки. В этом плане особо рассмотрены вопросы влияния разминки на организм спортсменов и выделены узловые факторы, к числу которых относятся следующие. Во-первых, предварительная мышечная работа увеличивает подвижность суставов, что позволяет в дальнейшем совершать более амплитудные движения и уменьшить опасность появления травм. Во-вторых, мышцы, участвующие в разминочной работе разогреваются, возрастает их вязкость, что позволяет уменьшить время сокращения. В-третьих, при разминке капилляры работающих мышц расширяются, что улучшает кровообращение, эффект от которого сохраняется в течении десятков минут. В-четвертых, разогревание мышц увеличивает скорость протекания биохимических процессов (В.С.Фарфель, 1960; N.Wilson, 1984; Н.А.Фомин, 2003; А.В.Радионон,1983 и др.).

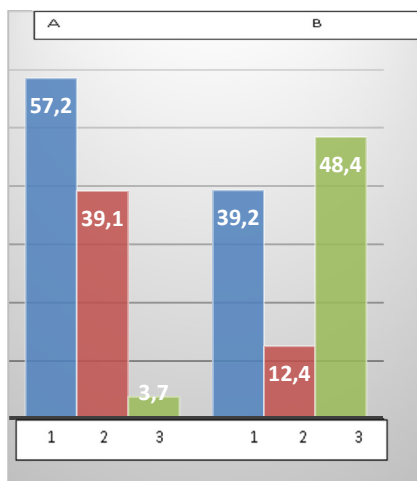
Исходя из гипотезы и задач исследования обсуждены вопросы, связанные с возможностью использования в разминке, помимо традиционных физических упражнений, также дополнительных средств в виде массажа и идеомоторных упражнений. Такой подход к проблеме совершенно не случаен, поскольку, как и много десятилетий назад, и сегодня специалистов волнуют вопросы поиска новых средств и методов подготовки спортсменов к тренировочным занятиям и для участия в соревнованиях, к числу которых мы относим использование массажа и идеомоторных упражнений в разминке. Однако эти вопросы совершенно не изучены в детско – юношеском спорте, тем более в борьбе дзюдо.

Очерчены исследования, где специалисты предметно изучали возможности использования массажа (А.А.Тер-Ованесян, 1978; А.А.Бирюков, 1986; М.М.Погосян, 2002 и др.) и идеомоторных упражнений (Л.П.Матвеев, 1977; Ф.Генов, 1971; В.М.Мельников, 1987; В.А.Куванов, 2018 и др.) в разминке. Установлена эффективность подобных средств для подготовки всех органов и систем к предстоящей работе, совершенствование специализированных «чувств», координации двигательных действий, повышение общей работоспособности организма. Однако из приведенного стало ясно, что эти вопросы совершенно не исследованы в детско-юношеском спорте, а тем более в борьбе дзюдо.

Во второй главе - «Факторы, определяющие эффективность разминки девочек дзюдоисток», были реализованы два алгоритмических подхода: проведен социологический опрос трех групп экспертов – тренеры по разным видам спорта, тренеры по спортивной борьбе и юные спортсменки и второе – изучены сдвиги различных двигательных и функциональных показателей под влиянием различных средств. В итоге анализа отмечена обязательность разминки перед каждой тренировкой. Тренеры объективно считают, что каждая разминка, ее содержание и объем используемых средств должен быть строго индивидуализирован (98,3%). А это значит, что тренерам необходимо учитывать половые различия спортсменов (95 %), уровень физической (93 %) и технической (96 %) подготовленности каждого из спортсменов (80,7%, а задачей - обогреть организм, мышечного аппарата, подготовки к основной части тренировки (93,5%).

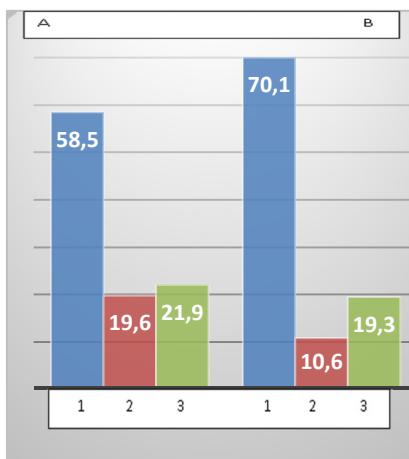
Узловым в исследовании являлся вопрос о месте и значимости использования в разминке дополнительных средств. Опрос тренеров по разным видам спорта показал, что лишь каждый второй (52,7 %) в какой-то мере использует элементы массажа и очень редко (19,5%) прибегают к помощи идеомоторных мыслительных упражнений, и делается это бесконтрольно, бессистемно. Что касается социологического опроса тренеров по борьбе и юных спортсменок – борцов, то получены следующие данные (рис.1). Элементы массажа и идеомоторные упражнения используются редко, от случая к случаю, периодически, а юные борцы (19,3-48,4%) вообще не имеют о них понятия. Естественно, изложенные выше факты и положения имеют весьма принципиальное значение для совершенствования разминки в борьбе дзюдо и они должны быть строго учтены в учебно-тренировочном процессе. Последнее было апробировано в ходе педагогических экспериментов.

Использование массажа в разминке



1-используют редко 1-по заданию
2-от случая к случаю 2-иногда
3-не имеет смысла 3-не имеют понятия

Использование идеомоторных упражнений



1-очень важно 1-будет полезно
2-периодически 2-не пробовал
3-надо проверить 3-не имеют понятия

Рис.1. Результаты социологического опроса

А – тренеры по спортивной борьбе, В – юные спортсменки – борцы

В данной главе приведены также результаты изучения сдвигов отдельных двигательных и функциональных показателей юных спортсменок – дзюдоисток в результате тренировочной разминки. В констатирующем педагогическом эксперименте принимали участие юные дзюдоистки 12-14 лет (29 человек) и 15-18 лет (36 человек). Педагогическое тестирование проводилось за 5-10мин. до начала разминки, после проводилась традиционная разминка, используемая в борьбе дзюдо. По окончании разминки подобное тестирование повторялось.

Показано, что под влиянием тренировочной разминки изменяется ряд двигательных проявлений у девушек (табл.1). Так, показатели силы мышц кисти у 12-14-летних юных спортсменок улучшаются на 2,4 кг, а у 15-18-летних - на 1,4 кг.

Таблица 1

Изменение некоторых двигательных показателей под влиянием тренировочной разминки.

Статист. параметры	Сила мышц кисти, кг				Сила мышц спины, кг				Частота движений, количество			
	12-14 лет n-29		15-18 лет n-36		12-14 лет n-29		15-18 лет n-36		12-14 лет n-29		15-18 лет n-36	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
	\bar{X}	27,3	29,7	35,0	36,4	54,9	59,3	124,7	129,3	47,7	51,4	53,1
σ	3,9	3,6	4,9	4,6	6,5	6,3	11,4	10,9	4,4	4,9	5,3	5,1
m	1,3	1,3	1,6	1,5	2,1	2,0	3,8	3,6	1,47	1,63	1,7	1,8
t	1,31		1,24		1,57		0,88		1,69		1,71	
P,%	<5		<5		<5		<5		<5		<5	

Примечание: 1-показатели до разминки, 2-после разминки

Более существенные сдвиги прослежены в силе более крупных мышечных групп-разгибателей спины. Здесь сдвиги показателей после разминки примерно одинаковы у обеих групп юных спортсменок в пределах 4,4-4,6 кг. Аналогичные изменения проявляются и в частоте движений по данным теппинг - теста.

Изменения в функциональных показателях юных спортсменок после стандартной разминки приведены в табл.2. Как видно, разминка способствует обогреванию, разминанию и подготовке организма, о чем свидетельствуют изменения в динамике частоты сердечных сокращений и показателях дыхательных способностей.

Таблица 2

Динамика пульсометрии и жизненной емкости легких после разминки

Статист. параметры	Частота сердечных сокращений, уд./мин				Жизненная емкость легких, см ³			
	12-14 лет n-29		15-18 лет n-36		12-14 лет n-29		15-18 лет n-36	
	1	2	1	2	1	2	1	2
	\bar{X}	65,3	89,7	66,1	99,4	2,5	2,7	3,9
σ	9,9	11,6	9,8	12,1	0,2	0,3	0,4	0,5
m	3,1	3,8	3,3	4,0	0,06	0,1	0,13	0,16
t	4,98		6,42		1,88		2,0	
P,%	>0,1		>0,1		<5		5	

Примечание: 1-показатели до разминки, 2-после разминки

В практике спортивной подготовки немаловажное значение специалисты уделяют также динамике температуры тела. Нами показано, после традиционной разминки температура тела увеличивается от 0,1 до 0,8 градусов у двух групп обследуемых

(табл. 3). Ссылаясь на данные литературы, можно утверждать, что повышение температуры тела в результате выполнения физических упражнений является положительным явлением. Свидетельством тому - обогревание организма и мышечной системы в первую очередь, а также готовность юных спортсменов приступить к основной части тренировочного занятия.

Таблица 3

Изменение показателей температуры тела после разминки, в градусах

Статист. параметры	Подмышкой				Голеностопный сустав				Коленный сустав			
	12-14лет n-29		15-18лет n-36		12-14лет n-29		15-18лет n-36		12-14лет n-29		15-18лет n-36	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
\bar{X}	36,5	36,6	36,1	36,5	35,5	35,9	36,1	36,6	35,3	35,7	35,5	36,3
σ	0,09	0,08	0,09	0,09	0,11	0,18	0,09	0,08	0,21	0,25	0,25	0,09
m	0,02	0,02	0,03	0,02	0,04	0,06	0,03	0,02	0,06	0,07	0,07	0,02
t	5		11,0		5,7		13,1		4,3		11,4	
P,%	>0,1		>0,1		>0,1		>0,1		>0,1		>0,1	

Примечание: 1-показатели до разминки, 2-после разминки

Достоверные сдвиги под влиянием тренировочной разминки произошли и в показателях колебательных движений в виде тремора.

Обобщая серию этих исследований, представляется возможным отметить, что тренировочная разминка приводит в организме спортсменов разного возраста определенные изменения. Именно эти сдвиги обеспечивают подготовку организма, сокращают процесс вработывания, обогревают мышечный аппарат. В то же время как двигательные, так и функциональные сдвиги имеют неодинаковый характер у юных спортсменов 12-14 и 15-18 лет. Естественно, полученные нами данные явились предпосылкой для организации и проведения предварительной разминки с апробированием дополнительных средств, расширяющих ее содержание.

В третьей главе - «Результаты изучения эффективности вариантов разминки в борьбе дзюдо» обсуждены экспериментальные данные, характеризующие ее наиболее оптимальный вариант. Предметом исследования являлся сравнительный анализ эффективности использования в разминке дополнительных средств в виде массажа и идеомоторных упражнений.

При разработке методики использования элементов массажа и идеомоторных упражнений мы опирались на существующие в научно – методической литературе данные (А.А.Бирюков, 1986: А.А.Белкин, 1966 и др.). Подробное описание адаптированной нами методики дано в диссертации.

В процессе экспериментальной работы использовались существующие приемы спортивного массажа: разминание, растирание, выжимание и поглаживание. В плане идеомоторной подготовки особое внимание было обращено на расширение так называемого «внутреннего образа» при выполнении базовых приемов дзюдо с акцентом на общие параметры темпа, ритма, траектории движения.

С целью определения эффективности разминки юных спортсменов – дзюдоисток перед тренировкой мы попытались изучить два сравнительных варианта (табл.4)

Таблица 4

Характеристика апробированных вариантов разминки юных дзюдоисток

Варианты	Содержание	Продолжительность в минутах	Общая продолжительность в минутах
Первый	• Разминочный массаж	15	35
	• Общеразвивающие и специальные физические упражнения	15	
	• Идеомоторные упражнения	5	
Второй	• Общеразвивающие и специальные физические упражнения	15	35
	• Разминочный массаж	15	
	• Идеомоторные упражнения	5	

Отсюда видны соответствующие различия между апробированными вариантами разминки. Если в первом варианте вначале выполнялся разминочный массаж, затем общеразвивающие и специальные борцовские физические упражнения и далее идеомоторные упражнения, то во втором варианте – первые два комплекса менялись местами, а разминка заканчивалась также выполнением идеомоторных упражнений. При обоих вариантах тренировочной разминки общая продолжительность ее составляла 35 мин. Каждый из вариантов разминки апробировался в течение трех месяцев в процессе учебно – тренировочных занятий, общая продолжительность педагогического эксперимента составила 6 месяцев.

В экспериментальную и контрольную группу юных дзюдоисток были вовлечены 25 девочек 12-14 лет, занимающихся в спортивной школе г. Степанакерта. Контрольная группа девочек того же возраста в процессе экспериментальной работы проводила обычную разминку с использованием традиционных средств спортивной подготовки.

В процессе разминки мы особое внимание уделяли регулированию нагрузки путем подсчета частота сердечных сокращений. Признаками утомления, как известно, являются учащение пульса и дыхания, изменение окраски кожных покровов, повышенное потоотделение. Пульс измерялся до и после выполнения каждого тренировочного занятия. Оптимальный режим частоты сердечных сокращений варьировал в пределах 160-175 уд/мин. За период экспериментальной работы было проведено 70 учебно-тренировочных занятий с использованием двух описанных вариантов разминки.

Сравнительный статистический анализ апробации двух вариантов тренировочной разминки юных дзюдоисток 12-14 лет свидетельствует о статистическом преимуществе второго из вариантов, что статистически достоверно. Поэтому объектом анализа явились результаты сдвига во втором варианте разминки.

В итоге использования в разминке дополнительных разминочных средств произошли существенные изменения в двигательных и функциональных показателях юных спортсменок 12-14 лет (табл.5).

Таблица 5

**Изменения показателей силовых способностей девочек-дзюдоисток в
итоге педагогического эксперимента**

Статист. параметры	Сила мышц спины, кг				Дифференцировка усилий, 50% от максимума, кг			
	Экспериментальная n-13		Контрольная n-12		Экспериментальная n-13		Контрольная n-12	
	до	после	до	после	до	после	до	после
\bar{X}	59,3	84,7	55,0	61,4	53,1	61,3	32,6	35,6
σ	6,3	8,3	5,3	6,9	4,2	5,0	3,7	3,3
m	2,0	2,9	1,6	2,1	1,2	1,6	0,8	0,7
t	7,25		2,42		4,1		2,83	
P, %	>0,1		>5		>0,1		>1	

Абсолютные показатели силы мышц - разгибателей спины, имеющих чрезвычайное значение при бросках в борьбе дзюдо, возросли у спортсменок экспериментальной группы на 25,4 кг, а в контрольной - на 6,4 кг, или в 4 раза больше. Различия при этом более существенны в первой группе ($P > 0,1\%$ уровня значимости) по сравнению со второй ($P > 5\%$). Не менее важным показателем для спортивной практики, и в частности для борьбы дзюдо, имеет умение правильно дифференцировать и управлять проявляемыми мышечными усилиями. Именно с этой целью мы рассмотрели динамику умения проявлять мышечные усилия на уровне 50% от максимальных возможностей. Из табл. 5 видна четкая динамика улучшения способности девочек дифференцировать мышечные усилия. Динамика эта очень выражена у девочек-спортсменок экспериментальной группы, и это понятно, поскольку именно они использовали рекомендуемую нами методику проведения разминки. Поэтому вполне обосновано, что показатели умения дифференцировать мышечные усилия возросли в 3 раза больше в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой юных дзюдоисток. Но нельзя отрицать улучшение этих способностей и у девушек контрольной группы, разница в ошибке дифференциации к концу эксперимента составила 3,0кг. ($P > 1\%$). Однако достоверность различий больше в экспериментальной группе юных спортсменок ($P > 0,1\%$). Мы склонны признать положительное влияние используемых тренировочных средств в ходе разминки. Доказательством тому являются также положительные изменения и в функциональных показателях, проявлением которых в первую очередь является работоспособность, оцениваемая в условных единицах (табл. 6).

При анализе этих результатов оказалось, что показатели работоспособности в итоге педагогического эксперимента более всего увеличились в экспериментальной группе юных спортсменок – дзюдоисток ($65,1 \pm 0,9$ против $77,0 \pm 1,5$ У.Е.), в контрольной группе – заметно меньше $67,1 \pm 1,2$ против $72,1 \pm 1,9$ У.Е. Иначе, прирост показателей работоспособности к концу эксперимента в первой группе составил 11,9 У.Е., во второй -5,0 У.Е., различия статистически существенны при $P > 1\%$ значимости, менее – в

контрольной группе при $P > 5\%$. Заметно улучшились и возможности дыхательной системы.

Таблица 6

Динамика функциональных возможностей девочек-спортсменок после эксперимента

Статист. параметры	Работоспособность, У.Е.				Жизненная емкость легких, см ³			
	Экспериментальная		Контрольная		Экспериментальная		Контрольная	
	до	после	до	после	до	после	до	после
\bar{X}	65,1	77,0	67,1	72,1	2,6	3,3	2,5	2,9
σ	3,0	5,3	3,2	4,2	0,51	0,56	0,49	0,61
m	0,9	1,5	1,2	1,9	0,13	0,16	0,11	0,19
t	6,8		2,23		3,5		1,9	
P, %	>0,1		>5		>1		<5	

Для подтверждения эффективности использования в тренировочной разминке дополнительных средств в виде массажа и идеомоторных упражнений мы в ходе педагогического эксперимента контролировали также некоторые психологические показатели юных дзюдоисток (табл.7).

Эти положительные сдвиги абсолютно достоверны у дзюдоисток экспериментальной группы.

Таблица 7

Динамика некоторых психологических показателей после педагогического эксперимента

Статист. параметры	Теппинг-тест, количество				Концентрация внимания, сек.			
	Экспериментальная		Контрольная		Экспериментальная		Контрольная	
	до	после	до	после	до	после	до	после
\bar{X}	48,3	55,0	50,3	53,8	69,0	53,1	70,9	61,4
σ	4,1	3,9	4,4	3,6	6,7	6,0	9,3	6,7
m	0,9	1,2	1,3	1,2	2,3	2,1	3,1	2,8
t	4,45		1,97		5,12		2,27	
P, %	>0,1		<5		>0,1		>5	

Полученные и в этом обследовании фактические материалы двигательного – психологического обследования и контроля подтверждают целесообразность апробированной нами методики разминки с использованием дополнительных средств.

Для спортивной практики особое значение имеет изучение степени влияния используемых педагогических воздействий на уровень технической подготовленности, как одной из основных сторон тренировочного процесса, определяющий успешность в

соревновательной деятельности. В этом плане нами получены убедительные факты, подтверждающие эффективность использованного варианта тренировочной разминки на примере - двух технических приемов, являющихся базовыми в борьбе дзюдо. До и после педагогического эксперимента юные спортсмены выполняли эти базовые приемы в течение 20 сек., где регистрировалось количество выполненных бросков (табл. 8).

Таблица 8

Сдвиги в показателях технической подготовленности юных спортсменов за экспериментальный период, количество бросков

Статист. параметры	Первый бросок				Второй бросок			
	до эксперимента		после		до эксперимента		после	
	экспер	контр.	экспер	контр.	экспер.	контр.	экспер.	контр.
\bar{X}	7,93	7,50	11,0	8,91	9,11	8,62	11,3	9,94
σ	1,01	0,99	1,13	0,93	0,63	0,92	1,07	0,93
m	0,21	0,19	0,31	0,29	0,20	0,23	0,31	0,19
t	1,53		4,97		1,63		3,02	
P,%	<5		>0,1		<5		>0,1	

Отсюда видно, что различия между экспериментальной и контрольной группой спортсменов-дзюдоисток при выполнении первого броска составили 2,1 раза, а при втором-1,36 раза. При этом сдвиги здесь оказались весьма достоверными и статистически существенными, когда t-различия превышали $>1>0,1\%$ -ый уровень значимости (табл.8).

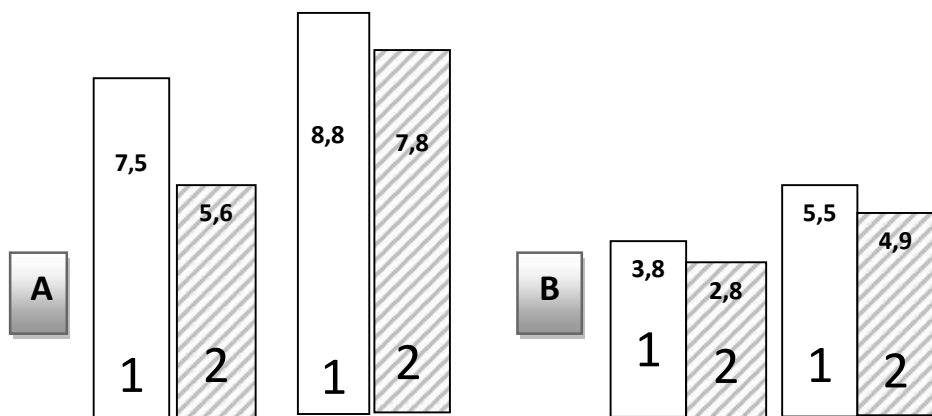
Во втором случае мы сравнивали изменения показателей времени при выполнении тех же двух базовых бросков в дзюдо у юных спортсменок. Определялось время при мысленном идеомоторном представлении борцовского приема и время, затраченное на непосредственное практическое выполнение того же броска.

Из рис. 2 наглядно видно заметное улучшение времени выполнения приема как при мысленном представлении, так и непосредственно при практическом выполнении его на татами. Но сдвиги временных показателей неадекватны как для двух разновидностей бросков, так и для идеомоторных представлений броска и его непосредственного выполнения на практике.

Так, например, более медленно выполняется идеомоторные представление конкретного броска, чем его практическое выполнение. В экспериментальной группе для первого броска идеомоторное выполнение составляет - 1,9 сек. а практическое - 1,0сек., для второго броска – соответственно 1,6 сек. и 0,8 сек., или примерно в два раза быстрее.

Для доказательства объективности полученных нами данных относительно качества выполнения двух базовых борцовских приемов в борьбе дзюдо мы посчитали необходимым провести экспертную оценку до и после проведения педагогического эксперимента. В экспертную группу по нашей просьбе были вовлечены заслуженные тренеры Республики Армения В. Хугеян, А.Геворкян, О.Ходжоян и заслуженные тренеры Республики Арцах Э.Мирзоян, И.Азизбекян.

Первый прием –бросок через спину Nage-Waza с захватом за шею и руку (рукава) соперницы.



Второй прием – бросок через плечо Morote-Seoi-Nage двумя руками захватом за одну руку соперницы.

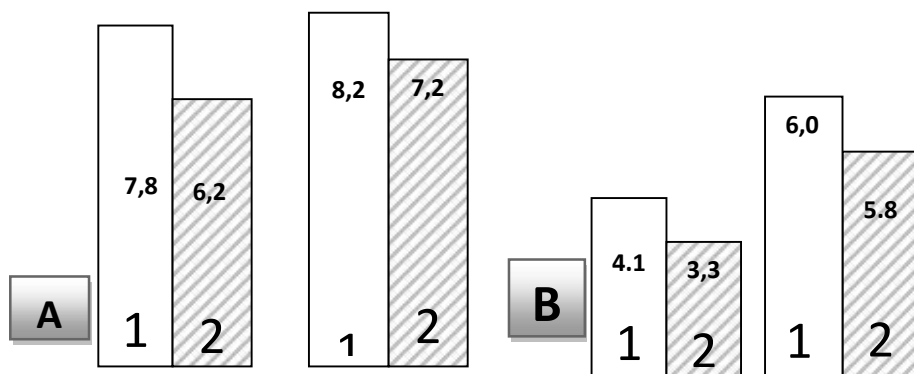


Рис. 2. Изменение времени выполнения двух базовых приемов за период эксперимента.

1- показатели до эксперимента, 2 – после эксперимента, А – мысленное выполнение броска, В- практическое выполнение броска.

В итоге экспертной оценки оказалось, что средний бал технического совершенства юных спортсменок экспериментальной группы к концу работы возрос на 1,6 единиц по первому приему, а в контрольной группе – на 1,3 единицы. Аналогичные сдвиги прослежены и на примере второго борцовского приема, соответственно на 1,6 и 0,9 балла. Эти данные повторно подтверждают эффективность апробированного педагогического подхода в разминке юных дзюдоисток.

Полученные данные, что очень важно, нашли свое отражение и в росте спортивных достижений юных спортсменок. В течение всего экспериментального

периода юные дзюдоистки обеих групп принимали активное участие в соревнованиях различного масштаба как в Арцахе, так и в Армении в рамках своих возрастных групп. Результаты оказались более чем убедительны, наилучших спортивных успехов на соревнованиях достигли юные дзюдоистки 12-14 лет, вовлеченных в экспериментальную группу.

Таким образом, в данной работе сделана одна из первых попыток изучить вопросы оптимизации тренировочной разминки юных спортсменов. Показано, что оптимально организованная разминка перед тренировкой способствует полноценному разогреванию организма юных дзюдоисток, где основными средствами являются не только общеразвивающие и специальные физические упражнения, но дополнительные средства в виде спортивного массажа ведущих мышечных групп спортсменов и выполнение идеомоторных упражнений. Такой подход является эффективным средством повышения также функциональных и психологических возможностей и работоспособности организма в целом. Не следует исключать возможность использования данной технологии и в других смежных видах единоборств. В диссертации приведены и методические рекомендации для специалистов.

ВЫВОДЫ

На основании проведенных исследований представляется возможность сделать соответствующие выводы.

1. В настоящее время наметилась весьма существенная диспропорция между концептуальными положениями детско- юношеского спорта и практическими путями ее реализации в процессе подготовки юных спортсменов, занимающихся борьбой. Весомые расхождения специалистов имеются и во взглядах на проблему оптимизации разминки, как основного компонента тренировочного занятия. Все это требует оптимизации и активизации поиска новых путей решения данной проблемы.

2. Традиционная разминка перед тренировочным занятием оказывает неадекватное воздействие на двигательные и функциональные возможности организма юных дзюдоисток. Во-первых, улучшаются на 4,4-4,6 кг силовые способности мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специфических двигательных действий в борьбе. И, во-вторых, определенным, но разнонаправленным сдвигам подвергаются показатели частоты сердечных сокращений, жизненной емкости легких, тремора и температуры тела в разных участках тела. Именно такие положительные изменения способствуют вработываемости организма и его подготовке и предстоящей работе.

3. По результатам социологического опроса разных групп экспертов сделаны соответствующие обобщения относительно совершенствования путей и содержания разминки в спортивной борьбе: продолжительность, учет специфических особенностей, индивидуализации, использования конкретных средств. В частности, 50-70% специалистов признают, что в процессе тренировочной разминки необходимо использовать в качестве дополнительных средств элементы спортивного массажа и идеомоторные упражнения.

4. Подтверждена эффективность и целесообразность разработанной и апробированной в практике спортивной подготовки методики тренировочной разминки с использованием комплекса дополнительных средств в виде элементов массажа и идеомоторных упражнений, что показывает позитивную динамику роста двигательных, технических, функциональных и психологических возможностей юных дзюдоисток:

- к концу педагогического эксперимента в 2-4 раза улучшились скоростные движения, силовые способности и умение дифференцировать 50%-ые мышечные усилия у спортсменок экспериментальной группы по сравнению с контрольной;

- за период педагогических воздействий в 2 раза возросли дыхательные возможности юных дзюдоисток, в 2,3 раза – показатели работоспособности и в 1,7 раза – величины устойчивости и концентрации внимания;

- согласно экспертной оценки в 1,4-2 раза улучшились качественные и количественные характеристики двух опорных бросковых приемов.

5. Экспериментальный материал, его анализ и обобщение позволяет очертить наиболее эффективные направления путем внесения в тренировочную разминку необходимых дополнений и изменений в ее содержание:

- дополнительным средством в разминке является спортивных массаж, способствующий повышению работоспособности юных спортсменок и подготовке мышечного аппарата к выполнению работы в основной части тренировочного занятия;

- рекомендуется в процессе разминки использовать идеомоторные упражнения с мысленным представлением броскового приема или какого-либо двигательного действия, что способствует лучшему усвоению техники движений и их совершенствованию. Идеомоторные упражнения особенно эффективны на этапе начальной спортивной специализации.

6. Разработанная и апробированная в учебно-тренировочном процессе система дополнительных разминочных средств в виде спортивного массажа и идеомоторных упражнений оказала сравнительно более положительное влияние на двигательные, технические и функциональные возможности юных спортсменок - дзюдоисток по сравнению с типовой, используемой в спортивной борьбе.

**ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ДИССЕРТАЦИИ ОПУБЛИКОВАНЫ В
СЛЕДУЮЩИХ РАБОТАХ**

1. Айрапетян С.С. Пути совершенствования разминки в женской спортивной борьбе.- В сб. Научные статьи.- Воронеж: ВГИФК.- 2016.-с. 224-226.
2. Айрапетян С.С. Особенности разминки девушек, занимающихся борьбой дзюдо и самбо. – միջազգային 44-րդ գիտաժողովի ժողովածու.-Երևան-ՖԿՀՊԻ-2016- էջ.319-322
3. Հայրապետյան Ս.Ս.-Կանաց ձյուդո ըմբշամարտը որպես ֆիզիկական դաստիարակության միջոց // Մանկավարժական միտք.-2017.-N3-4, էջ 134-137
4. Айрапетян С.С. Исследование общей и специальной разминки в женском дзюдо. (материалы конференции). Российский гос.университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) Москва 2017 г.-с.191-193
5. Айрапетян С.С. Некоторые подходы в оптимизации разминки в женской борьбе дзюдо//Апробация.- Махачкала: 2018.-с.65-71
6. Айрапетян С.С. Особенности технической подготовки женщин-дзюдоисток разных весовых категорий. - Научные и прикладные исследования. Уфа; 2018.- N8, с. 25-28
7. Հայրապետյան Ս.Ս. Դեռահաս ձյուդոիստների ուսումնամարզական գործընթացում մտաշարժիչ նախավարժանքի և մերսումային միջոցների կիրառման արդյունավետության հետազոտությունը // Մանկավարժական միտք.-2018.- N3, էջ N44-49

ՀԱՅՐԱՊԵՏՅԱՆ ՍՈՒՄԱՆՆԱ ՍԼԱԿԱՅԻ

ՊԱՏԱՆԻ ՄԱՐԶՈՒՅԻ – ՁՅՈՒԴՈՒՄՏՆԵՐԻ ՆԱԽԱՎԱՐԺԱՆՔԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

ԺԳ.00.02 «Դասավանդման և դաստիարակության մեթոդիկա» (ֆիզիկական կուլտուրա) մասնագիտությամբ մանկավարժական գիտությունների թեկնածուի գիտական աստիճանի հայցման ատենախոսության սեղմագիր:

Ատենախոսության պաշտպանությունը կայանալու է 2019թ. դեկտեմբերի 25-ին, ժամը 12.00-ին Խ.Աբովյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարանում գործող ՀՀ ԲՈԿ-ի մանկավարժության 020 մասնագիտական խորհրդում:

ԱՄՓՈՓՈՒՄ

Թեմայի արդիականությունը: Մարզական և մրցակցական գործընթացի կարևոր բաղադրամասերից մեկը համարվում է նախավարժանքը: Այն ունի իր բովանդակությունը, կառուցվածքը, օրինաչափությունը և անցկացման մեթոդիկան: Նախավարժանքը պայմանավորված է յուրաքանչյուր մարզաձևի յուրահատուկ առանձնահատկություններով: Սահմանված է, որ նախավարժանքի հիմքում դրվում է օրգանիզմի մխրճումը (ներգրավումը աշխատանքում), ինչը ապահովվում է մարզիկի մկանային համակարգի տաքացմամբ և հոգեբանական տրամադրվածությամբ:

Ներկայումս սպորտում բարձր արդյունքների նվաճման նպատակով շատ մարզաձևերում նախավարժանքի օպտիմալացման կարևորության և անհրաժեշտությանը վերաբերյալ կատարված են կարևոր հետազոտություններ:

Բարձր գնահատելով աշխատանքի արդյունքները, հարկ է նշել, որ սպորտային ըմբշամարտում նախավարժանքին նվիրված սահմանափակ հետազոտական աշխատանքներ կան:

Ինչ վերաբերվում է պատանի մարզիկների նախավարժանքի բովանդակության համակարգի ուսումնասիրությանը, ապա այստեղ հետազոտությունները ընդհանրապես բացակայում են: Դրա համար դեռահաս ձյուդոիստուհիների մարզումային նախավարժանքի առանձնահատկության փորձարարական ուսուցումը հանդիսանում է արդիական և այժմեական հիմնահարց:

Աշխատանքի նպատակն է ձյուդո ըմբշամարտում ուսումնասիրել նախավարժանքի արդյունավետությունը որոշ լրացուցիչ միջոցների կիրառմամբ:

Աշխատանքի նպատակն է որոշ լրացուցիչ միջոցների կիրառմամբ հետազոտել ձյուդո ըմբշամարտում նախավարժանքի արդյունավետությունը:

Աշխատանքի խնդիրները՝

- բացահայտել մասնագետների կարծիքները, նախավարժանքի դերի, նշանակության և բովանդակության մասին,
- որոշել մարզումային նախավարժանքի ազդեցությունը պատանի ձյուդոիստուհիների օրգանիզմի վրա,
- բացահայտել նախավարժանքի առանձին տարբերակների արդյունավետությունը պատանի մարզուհիների շարժողական, ֆունկցիոնալ և սպորտային տեխնիկական վարպետության կատարելագործման գործում:

Հետազոտության գիտական նորույթը՝ փորձարարական նախավարժանքի միջոցով հիմնավորվել են մերսումային լրացուցիչ տարբեր միջոցների և մտաշարժիչ վարժությունների տեսքով, որոնք ավանդական միջոցների հետ համատեղ ավելի արդյունավետ են նախապատրաստում մարզումների օրգանիզմի առաջին շարժողական գործնելությունները: Նախավարժանքի համալիր միջոցների ազդեցության ներքո ստացվել են շարժողական և ֆունկցիոնալ տեղաշարժերի ցուցանիշներ համեմատական նոր տվյալներ:

Հետազոտության տեսական նշանակությունը: Նախավարժանքի արդյունավետության բարձրացման առումով գիտականորեն հիմնավորված և համակարգված են նախավարժանքի մի շարք միջոցներ, ինչպիսիք են՝ մերսումը և մտաշարժիչ վարժությունները, որոնք նպաստում են պատանի մարզիկների՝ օրգանիզմի նախապատրաստմանը սպասվող հիմնական մարզմանը: Ստացվել են արդյունքներ, որոնք ընդլայնում են մարզիկների նախավարժանքի ընթացքում օգտագործված լրացուցիչ միջոցների մասին գիտելիքները:

Ուսումնասիրության գործնական նշանակությունը՝ մշակված և պրակտիկաում փորձարկված հետազոտության տվյալները թույլ են տալիս դատել մարզական պարապմունքի հիմնական մասը մարզիկի օրգանիզմի նախապատրաստության և վնասվածքների կանխարգելման մասին: Հետազոտության արդյունքները կարող են կիրարկվել նաև հարակից մարզաձևերի մարզիկների կողմից: Ատենախոսության փորձաքննության արդյունքներն ներմուծված են մանկավարժական պրակտիկայում:

Ատենախոսության կառուցվածքը և ծավալը: Աշխատանքը բաղկացած է ներածությունից, երեք գլուխներից, եզրակացություններից, գործնական առաջարկություններից: Այն շարադրված է համակարգչային տեքստի 122 էջերում: Ատենախոսությունը պարունակում է 15 աղյուսակ, 16 նկար և 2 հավելված:

**PECULIARITIES OF YOUNG JUDO WRESTLERS'
PRETRAINING**

Dissertation for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences (PhD) 13.00.02-
"Methods of Teaching and Education" (Physical Education).

The defense of dissertation will take place on 25 December, 2019 at 12.00, at the
Armenian State Pedagogical University after Kh.Abovyan, at a meeting of specialized Council
of Pedagogy 020 HAC in SCC.

Address: 17 Tigran Mets ave., 0010, Yerevan

SUMMARY

THE RELEVANCE OF THE RESEARCH One of the main components of the
training and competitive process is pre-training. It has its content, structure, regularity, method
of conducting.

Pre-training is conditioned by specific characteristics of each type of sport. It is stated
that the basis of the pre-training is the phenomenon of working capacity of the organism,
which is provided by warming up of the muscular system and psychological adjustment.

Nowadays important researches are done in many fields of sport, confirming the
necessity and obligation of pre-training stage to optimize the training process and to achieve
higher sport results.

Highly evaluating the results of already existing works, it should be mentioned that
researches on studying pre-training in wrestling are very limited. As to the content of pre-
training in the system of training young women athletes, such researches completely stay out.
Thus experimental study of peculiarities of pre-training for girl judo wrestlers is a relevant and
modern problem.

THE PURPOSE OF THE RESEARCH is to study efficiency of pre-training in
judo applying several additional technologies.

THE PURPOSE OF THE RESEARCH

- reveal the opinion evaluation and assessment of experts regarding the role, meaning
and content of training,
- to determine the effect of pre-training on the organism of girl athletes,
- reveal the effectiveness of various options of pre-training on motor and functional
capabilities of organism, improve the technical and sports skills of young women
athletes.

THE SCIENTIFIC NOVELTY OF THE RESEARCH

Additional means are founded experimentally as the elements of massage and ideo-
motor exercises, which together with traditional methods more effectively prepare organism
of athletes to coming motor activities. Comparatively new data are received concerning the
changes of a number of motor and functional indicators under the influence of a methods
pre-training set.

THE THEORETICAL IMPORTANCE OF THE RESEARCH

In terms of improving the efficiency of pre-training additional means are founded scientifically and systematized. These means promote to prepare the organism of young female athletes to coming work in the essential part of training. The knowledge about the study of additional means in pre-training of woman judo wrestlers has been significantly expanded.

THE PRACTICAL IMPORTANCE OF THE RESEARCH

It was worked up evaluation and practical technique effectively for appropriate organism preparation and injury prevention.

The results of the research can be applied in pre-training of other related sports. The results of dissertation expertise are imported in pedagogical practice as well.

THE STRUCTURE AND VOLUME OF THE DISSERTATION

It consists of introduction, three chapters, conclusions, practical recommendations and includes 122 computer pages, 15 tables, 16 pictures and 2 appendices.