**Малахова Ольга Евгеньевна Формирование координационных способностей юных спортсменов 9-10 лет в джиу-джитсу**

ОГЛАВЛЕНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

кандидат наук Малахова Ольга Евгеньевна

ВВЕДЕНИЕ

Глава 1 Приемы организации физической подготовки в джиу-

джитсу

1.1 Упражнения в тренировке юных единоборцев

1.2 Методические приемы развития координации в единоборствах

1.3 Показатели физической подготовленности юных

спортсменов в видах единоборств

Заключение

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

2.2 Организация исследования

Глава 3 Физическая подготовленность спортсменов в джиу-джитсу

этапа начальной подготовки

3.1 Анализ показателей взаимосвязи физической подготовленности спортсменов в джиу-джитсу на этапе начальной подготовки

3.2 Сравнительный анализ показателей физической подготовленности борцов в джиу-джитсу на этапе начальной подготовки

3.3 Комплекс физических упражнений для развития

координации юных спортсменов в джиу-джитсу

Заключение

Глава 4 Экспериментальное обоснование комплексной методики развития координационных способностей юных спортсменов в джиу-джитсу

4.1 Методика развития координационных способностей юных спортсменов в джиу-джитсу на этапе начальной подготовки

4.2 Оценка координационных способностей юных борцов в

джиу-джитсу до педагогического эксперимента

4.3 Организация педагогического эксперимента

4.4 Сравнительный анализ технической подготовленности

юных спортсменов в джиу-джитсу

4.5 Результаты соревновательных выступлений юных

спортсменов в джиу-джитсу

Заключение

Обсуждение результатов исследования

ВЫВОДЫ

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ

ОБОЗНАЧЕНИЙ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПРИЛОЖЕНИЯ