**Хомичев Ян Юрьевич Воздействие средств физической подготовки на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности юных дзюдоистов**

ОГЛАВЛЕНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

кандидат наук Хомичев Ян Юрьевич

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА И ОБОБЩЕНИЯ ЛИТЕРАТУРНЫХ ДАННЫХ

1.1 Ретроспективный анализ и современные тенденции реализации принципа единства общей и специальной подготовки в тренировочном процессе спортсменов

1.2 Анализ состава и структуры средств физической подготовки в процессе подготовки борцов различной квалификации

1.3 Возможности применения многофункционального интенсивного тренинга (кроссфита) в качестве средства физической подготовки в тренировочном процессе единоборцев

Заключение по главе

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

2.1.1 Теоретический анализ и обобщение литературных

данных

2.1.2 Педагогическое наблюдение

2.1.3 Анкетный опрос тренеров

2.1.4 Тестирование

2.1.5 Анализ видеозаписей и протоколов соревновательных схваток

2.1.6 Экспертная оценка

2.1.7 Педагогический эксперимент

2.1.8 Методы математической статистики

2.2 Организация исследования

ГЛАВА 3. СОЧЕТАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

3.1 Особенности применения средств физической подготовки в тренировочном процессе юных дзюдоистов (по результатам анкетирования

специалистов)

3.2. Эффективность воздействия средств физической подготовки различной направленности с применением кроссфита при подготовке юных

дзюдоистов

Заключение по главе

ГЛАВА 4. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ НА ОСНОВЕ ИННОВАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ СОЧЕТАНИЯ НАИБОЛЕЕ ЦЕЛЕСООБРАЗНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

4.1 Характеристика экспериментальной программы подготовки юных дзюдоистов

4.2 Сравнительный анализ эффективности экспериментальной программы с учетом динамики показателей физической подготовленности

4.3 Апробация эффективности экспериментальной программы на основе анализа динамики спортивно-технических показателях и спортивных результатов юных дзюдоистов

Заключение по главе

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

ПРИЛОЖЕНИЕ В

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

164