

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПЕТРА
МОГИЛИ

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

Чернозуб Олена Сергіївна

**СУЧАСНІ МЕТОДИКИ ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ
МОЖЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ В СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ**

Автореферат дипломної роботи на здобуття ступені магістра з фізичної
культури і спорту

Миколаїв – 2019

Дипломна є рукопис

Роботу виконано в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили

Науковий керівник доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Бріскін Юрій Аркадієвич**

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Важливість швидкісно-силової підготовки для юних дзюдоїстів не викликає сумнівів, так як подальше зростання рівня техніко-тактичної майстерності базується на високому потенціалі його фізичної підготовленості. Підняття рівня загальнофізичної та спеціальної швидкісно-силової підготовленості спортсменів відбувається за рахунок коштів самої боротьби, тобто застосовуючи велику кількість різноманітних тренувальних завдань у процесі техніко-тактичної підготовки. Але використовуючи тільки ці кошти підготовки не можна, та напевно і неможливо цілеспрямовано розвивати саме ті фізичні якості, які дозволяють дзюдоїсту прискорити процес освоєння нових технічних дій.

В даному випадку, якщо не застосовувати концентрованої поглибленої тренування швидкісно-силової спрямованості, то в процесі вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів не відбудеться значного підвищення рівня розвитку швидкісно-силових якостей. Тому що, у кваліфікованих спортсменів на етапі спортивного вдосконалення відбувається вже в якійсь мірі стабілізація рівня загально-фізичної та спеціальної підготовленості. Та до того ж, постійно підтримувати високий рівень швидкісно-силових якостей протягом усього змагального періоду немає можливості. Так як процес планування підготовки попередній участі в змаганнях, повинен мати розумні періоди відпочинку і концентровані великі за обсягом і напруженості навантаження. Тому цілеспрямоване використання коштів швидкісно-силової підготовки на етапах базової підготовки змагального періоду є одним з необхідних принципів тренувального процесу кваліфікованих юних дзюдоїстів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дипломна є фрагментом планових наукових робіт «Розробка та реалізація інноваційних технологій та корекція функціонального стану людини при фізичних навантаженнях в спорті та реабілітації», (№ держ. реєстр. 0117U007145, 2017–2019 рр.).

Метою дослідження було вдосконалення методики швидкісно-силової підготовки юних дзюдоїстів 13 - 14 років.

Для реалізації поставленої в роботі мети вирішувалися такі основні **завдання дослідження**:

1. Вивчити особливості розвитку швидкісно-силових якостей у дзюдоїстів 13 - 14 років;
2. Розробити теоретико-практичні рекомендації з планування коштів швидкісно-силової підготовки юних дзюдоїстів.
3. Експериментально обґрунтувати ефективність методики використання блоків швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів 13-14 років.

Гіпотеза: передбачається, що використання цілеспрямованих засобів швидкісно-силової підготовки блоковим способом сприятиме більш ефективному вдосконаленню спеціальних фізичних якостей юних дзюдоїстів 13 - 14 років.

Об'єкт дослідження - система спортивної підготовки юних дзюдоїстів на етапі початку спортивної спеціалізації.

Предмет дослідження - засоби і методи швидкісно-силової підготовки юних дзюдоїстів 13 - 14 років.

Науково-теоретична новизна полягає в наступному:

- Розроблено ударні мікроцикли швидкісно-силової підготовки юних дзюдоїстів;
- В основі мікроциклов закладений метод кругового тренування;
- Показана ефективність систематичного застосування ударних мікроциклів швидкісно-силової підготовки для вдосконалення рухових можливостей юних дзюдоїстів в підготовчому і початку змагального періоду.

Практична значимість роботи полягає в обґрунтуванні методики швидкісно-силової підготовки дітей 13 - 14 років на етапі початкової спортивної підготовки з дзюдо.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, зв'язок роботи з науковими планами і темами; сформульовано мету і завдання дослідження; визначено об'єкт, предмет; зазначено методи дослідження; розкрито наукову новизну і практичне значення роботи.

У першому розділі «**Огляд літератури**» представлені дані, які свідчать про те, що значна частина досліджень, проведених в боротьбі, присвячена проблемі вдосконалення сили, витривалості, гнучкості, а також іншим окремим сторонам фізичної підготовленості борців різних вагових категорій. Однак є незначна кількість робіт, які виявлятимуть особливості застосування конкретних засобів і методів спортивного тренування, спрямованих на розвиток швидко-силових якостей борців в зв'язку з наявними відмінностями в рівні фізичної підготовленості, вагових категорій і арсеналу технічних дій.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» представленні використані у роботі методи дослідження, обґрунтована доцільність їх застосування, описана організація досліджень, охарактеризовано контингент випробуваних.

Дослідження проводилося в три основних етапи:

На першому етапі - етапі визначення напрямку дослідження, теоретичного розгляду проблеми виявлялися загальна характеристика основних понять предмета дослідження, визначалися проблема і гіпотеза, об'єкт і предмет дослідження, конкретизувалися мета і завдання дослідження, підбиралися адекватні поставленим завдань методи дослідження.

На другому етапі дослідження - етапі збору емпіричного матеріалу, здійснювалося підтвердження висунутої гіпотези шляхом застосування змістовних (емпіричних) методів дослідження. У свою чергу, цей етап поділено на два етапи: етап попередніх досліджень, в ході якого шляхом узагальнення педагогічного досвіду, дослідної роботи, експертних оцінок була проведена класифікація засобів спеціальної підготовки, і етап основних експериментів, коли проводилися збір та обробка досвідчених даних. Проводився основний педагогічний експеримент. Було сформовано дві групи: контрольна та експериментальна, причому комплектація груп передбачала щодо рівноцінне розподіл дітей, за своєю фізичної та функціональної підготовленості. Тривалість основного експерименту - 6 місяців. За 6 місяців було проведено 180 тренувальних занять (тобто по 360 годин у кожній).

На третьому етапі - етап оформлення роботи, проводилася систематизація отриманих даних, осмислення набраних параметрів емпіричних даних, обробка їх методами математичної статистики, написання та оформлення роботи.

У третьому розділі **«Динаміка показників швидкісно-силової підготовленості під впливом блоків 2 і 4-тижневого концентрованого застосування засобів швидкісно-силової підготовки»** представлено результати проведеного дослідження.

Експеримент розпочався на підготовчому етапі, коли юні дзюдоїсти готувалися до нового сезону в умовах 8-тижневого навчально-тренувального збору (липень-серпень) на базі дитячого спортивно-оздоровчого табору «Лазурний». На цьому етапі переслідувалася основна мета - підвищення рівня функціональної, швидкісно-силової підготовленості. Звертаючись до результатів таблиць 1 і 2 добре видно, що завдання істотно впливають на обсяг застосовуваних засобів. Так на цьому етапі підготовки приділялася велика увага розвитку швидкісно-силових якостей, обсяги цих показників становили 27,6% по відношенню до загальної кількості тренувальної роботи. Зупинимось детальніше на змісті саме швидкісно-силової роботи, проведений в базовому мезоциклі підготовчого етапу.

В цілому попередньо розроблена програма швидкісно-силової підготовки для дзюдоїстів беруть участь в експерименті представлена в додатку. Вона відображає основні напрямки методики тренування і містить в собі необхідні параметри, виконання яких забезпечить більш високий рівень швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів 13 - 14 років.

Збільшення обсягу швидкісно-силової підготовки на базовому етапі, викликане перш за все тим, що аналіз літературних джерел і результатів анкетування тренерів по дзюдо довели важливість і значимість швидкісно-силових якостей в боротьбі дзюдо. 98% опитаних тренерів стверджують, що рівень розвитку швидкісно-силових якостей має провідне значення в досягненні високого спортивного результату. У загальній структурі фізичної підготовленості ці якості займають провідне місце. Саме тому ми прагнули збільшити обсяги коштів швидкісно-силової спрямованості і так спланувати їх в тренувальних мікроциклах,

щоб домогтися найбільшого приросту в досліджуваних показниках (табл. 1 і 2).

Таблиця 1.

Склад тренувальних засобів і обсяг роботи у юних кваліфікованих дзюдоїстів в період 2х - тижневої концентрованої швидкісно-силової підготовки на етапі базової підготовки підготовчого періоду річного циклу.

№ п/п	Використання засобів підготовки	«Чистий» час, який задіяно на їх виконання (хв)
1.	Засоби ЗФП	320
2.	Біг	280
3.	ЗРУ	400
	Швидкісно-силова підготовка (кругове тренування)	
4.	Гра	200
	Засоби спеціальної підготовки	
1.	СТТД в стійкі	80
2.	СТТД в партері	40
3.	СВ (учикоми, напади)	40
	Засоби змагальної підготовки	
1.	Навчально-тренувальні поєдинки	232
	Разом	1592

Примітка: ОРУ - загально-розвиваючі вправи; СТТД - вдосконалення техніко-тактичних дій; СВ - спеціальні вправи

Однією з раціональних форм організації спортивної підготовки є кругові тренування. Вона дає можливість наблизити характер діяльності при виконанні підготовчих вправ, до режимам роботи, властивим змагальних вправ, створюючи тим, самим сприятливі умови для перенесення тренуваності.

Характеризуючи кругову тренування, що застосовується на етапі базової підготовки, хотілося б відзначити, що спрямованість використовуваних вправ була ідентичною. Відомо, що ефект тренувального навантаження буде більше, якщо вище інтенсивність і тривалість. Звідси випливає, що при розвитку швидкісно-силових якостей необхідно прагнути до підвищення навантаження до максимальної з одночасним збільшенням тривалості її впливу орієнтуючись на умови змагальної діяльності. У зв'язку з цим в круговій тренуванні використовувалося тільки вісім станцій (вправ). Тривалість роботи на кожній станції становила майже одну

хвилину. На виконання вправ відводилося 40 секунд, що залишився же час спортсмен використовував для відпочинку та переходу до іншої вправи (станції). Відповідно час роботи на восьми станціях становило стільки ж, скільки триває загальний час сутички в дзюдо.

Таблиця 2.

Склад тренувальних засобів і обсяг роботи у юних кваліфікованих дзюдоїстів в період 4х - тижневої концентрованої швидкісно-силової підготовки на етапі базової підготовки підготовчого періоду річного циклу.

№ п/п	Використання засобів підготовки	«Чистий» час, який задіяно на їх виконання (хв)
1.	Засоби ЗФП	640
2.	Біг	560
3.	ЗРУ	800
4.	Швидкісно-силова підготовка (кругове тренування)	
	Гра	400
	Засоби спеціальної підготовки	
1.	СТТД в стійці	160
2.	СТТД в партері	80
3.	СВ (учикомі, напади)	80
	Засоби змагальної підготовки	
1.	Навчально-тренувальні поєдинки	464
	Разом	3184

Експериментально доведено, що тривале повторення досліджуваного прийому в боротьбі, призводить до стійкого закріплення, щодо уповільнених рухів, граничних зусиль в змагальних умовах. У зв'язку з цим раціонально розчленувати складна вправа на відносно прості складові частини і виробляти вдосконалення цих елементів на максимальних швидкостях і умовах. Якщо виходити з уявлень про структурності рухів, необхідно визнати, що цілісність системи рухів не може розвиватися без диференціації її частин. Цілісне розвивається з відокремленням частин в міру прогресивного ускладнення організації. Отже, на рівні високої спортивної майстерності розвиток цілісності забезпечується одночасною відпрацюванням деталей, де методом виборчого вибору засобів швидкісно-силової підготовки відводиться одна з провідних ролей.

При виборі вправ нас цікавили тільки такі, за допомогою яких можна було б

впливати на структуру елемента (в цьому плані саме змагальне дію краще всяких вправ), а на ті механізми, які забезпечують стійкий прогрес технічної та швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів 13 - 14 років . Тому підбиралися такі вправи, які еквівалентні прояву тих якостей і властивостей значимість яких в боротьбі дзюдо особливо важлива.

Кругова тренування виконувалася один раз в день і завжди тільки після розминки, яка включала в себе біг, загальнорозвиваючі вправи та акробатичні вправи. Така побудова тренувального процесу мало місце в денній тренуванні, у вечірній же передбачалося тільки вдосконалення техніко-тактичні дії. Отже, застосовуючи кругову тренування в першій половині дня ми прагнули цілеспрямовано вдосконалювати швидкісно-силові якості дзюдоїстів, а виконуючи тренування ввечері ми тим самим намагалися вдосконалювати техніко-тактичну підготовленість на тлі втоми. Це пояснюється тим, що руховий навик у юних дзюдоїстів в основних технічних діях вже має стійкою сформувався стереотип, який на тлі втоми не повинен повергаться «ломки». Це так само актуально, якщо виходити з регламенту проведення змагань, вони проходять протягом усього дня, починаючи з раннього ранку і закінчуючи пізно ввечері, коли на тлі величезного втоми відбувається «ломка» технічних дій. Та й час відводиться на відновлення протягом 5 - 6 годин дозволило вже в якійсь мере, до вечірнього тренування, при гарній функціональної підготовленості, мати запас сил.

Як уже зазначалося, тривалість роботи на одній станції становила 40 секундний відрізок роботи на кожній станції, то він проходив один коло (тобто вісім станцій, про які зазначалося вище) за 8 хвилин «брудного» часу. Після якого, він відпочивав сім - вісім хвилин, відновлюючись практично до вихідного рівня, який він мав після розминки. Проходячи 6 кіл по вісім станцій в кожному, дзюдоїст витрачав на це 32 хвилини згодом розминки і відпочинком між колами це становило в середньому 86 хвилин тренувального заняття. Тому, проводячи одну таку тренування в день, п'ять разів на тиждень, дзюдоїсти виконували обсяг роботи спеціалізованої швидкісно-силової спрямованості до 430 хвилин.

З метою більш точного відображення кількісних результатів реєстрованих з

кожної станції при різних навантаженнях, необхідно вказати і на дві величини суттєво впливають на кінцеві результати. Відзначимо в першу чергу, - це вага обтяжень, тому що він на кожній станції при 40 секундах роботи не перевищував 60 - 80% від максимуму. І в другу чергу, це швидкість виконання вправ на станції. Темп роботи був максимальним. Все це і забезпечувало різну спрямованість тренувального процесу швидко-силового характеру. При 40 секундної роботі спортсмени незалежно від вагових категорій виконували на першій станції не більше 2 - 3 підйомів на канат, на другій - 25 - 30 напригування на висоту 0,7 м, на третій - 15 - 20 підйомів штанги, на четвертій - не більше 24 - 26 розгинання тулуба, на п'ятій - 25 - 30 переміщень штанги, на шостій - не більше 20 - 26 згинань - розгинань тулуба, на сьомій - 15 - 20 підйомів штанги, і на восьмій - не більше 10 - 12 кидків манекена.

Такий режим організації швидко-силових тренувань на базових етапах підготовки дозволив підвищити рівень спеціальної фізичної підготовленості юних дзюдоїстів в змагальному періоді. Про це свідчать результати контрольних вправ в проведеному педагогічному експерименті здійснюваних на початку базового і змагального етапу підготовки. В ході обстеження використовувалося обмежене число параметрів. Це викликано тим, що в процесі підготовки дзюдоїстів, велику тестуючу програму немає сенсу застосовувати, так як це займає надто багато тренувального часу і дає дуже багато інформації, в якій немає іноді ніякої необхідності на даному етапі підготовки. Тому в процесі досліджень я зупинилася на обраних тестах, так як вони мають тісний математичний зв'язок з рядом інших показників.

В результаті проведеного педагогічного експерименту було встановлено, що застосування засобів швидко-силової підготовки протягом 2-х тижнів не призводить до зниження функціонального стану і фізичної підготовленості борців, в результаті цього відставлений тренувальний ефект не спостерігається. За два тижні застосування засобів швидко-силової підготовки організм спортсмена реагує незначним збільшенням показників фізичної підготовленості (табл.1-2). Ймовірно, два тижні застосування засобів швидко-силової підготовки є недостатніми для

включення адаптаційних можливостей організму спортсменів та кумулятивного ефекту в цьому випадку не спостерігається.

Таблиця 3

Динаміка показників швидкісно-силової підготовленості борців після 2х-тижневої концентрованої швидкісно-силової підготовки (ССП). ($X \pm \sigma$)

№ п/п	тести	Вихідний рівень	Етап ССП Після 2 тижд.	Етап реалізації ОТЕ Після 3 тижд.. Після 4 тижд..
1.	Час підтягувань 10	14,11±0,15	14,01±0,19	13,99±0,27 14,00±0,21
2.	Човниковий біг 3*10 м	7,92±0,18	7,85±0,135	7,79±0,296 7,82±0,23
3.	Час 10 кидків манекена	21,25±0,154	21,19±0,195	21,14±0,352 21,16±0,352
4.	Час 30 учикомі	57,09±0,32	57,03±0,32	56,98±0,33 57,0±0,25
5.	Час 10 запригувань на висоту 0,7 м	11,8±0,15	11,75±0,123	11,71±0,163 11,75±0,139
6.	Стрибок довжину з місця в	193,3±2,15	192,6±2,45	194,2±2,77 193,4±2,13

Таблиця 4

Приріст показників швидкісно-силової підготовленості після застосування 2х-тижневої концентрованої швидкісно-силової підготовки

№ п/п	тести	Показники До експер. Після експер.	Приріст результатів в %	t	p
1.	Час підтягувань 10	14,11±0,15 13,99±0,27	-0,85	2,75	<0,05
2.	Човниковий біг 3*10 м	7,92±0,18 7,79±0,296	-1,6	2,03	<0,05
3.	Час 10 кидків манекена	21,25± 0,154 21,14±0,352	-0,51	3,56	<0,05
4.	Час 30 учикомі	57,09±0,32 56,97±0,33	-0,21	1,52	<0,05
5.	Час 10 запригувань на висоту 0,7 м	11,8±0,15 11,71±0,163	-0,76	2,12	<0,05
6.	Стрибок довжину з місця в	193,3± 2,15 194,2±2,77	0,46	3,12	<0,05

ВИСНОВКИ

1. Спрямованість методики вдосконалення швидкісно-силової підготовленості юних дзюдоїстів повинна відповідати особливостям змагальної діяльності. Рекомендується виділити найбільш перспективні атакуючі технічні дії для дзюдоїстів в кожній ваговій категорії і визначити відповідно ефективні для них програми швидкісно-силової підготовки. При розробці ефективної методики підбору спрямованості коштів скорістно-силової підготовки необхідно враховувати індивідуальний арсенал атакуючих і захисних дій того чи іншого дзюдоїста, за допомогою якого він досяг певного рівня спортивних результатів.

Для кожного зі спортсменів рекомендується підібрати такі вправи або комплекси вправ, які б більшою мірою за своїми зовнішніми проявами були схожі з його «коронними» улюбленими прийомами. У зв'язку з цим для цього спортсмена треба розробити тренувальну програму по швидкісно-силової підготовки для тих груп м'язів, які в більшій мірі задіяні в проведенні прийомів.

При підвищенні рівня швидкісно-силових якостей юних дзюдоїстів рекомендується прагнути до індивідуального різноманітності вибору ефективних тренувальних засобів.

Аналіз науково-методичної літератури, досвіду провідних тренерів і результатів власних досліджень дозволяє зробити висновок, що в річному циклі тренування борців 13 - 14 років застосовуються переважно рівномірний розподіл коштів швидкісно-силової підготовки, що не забезпечує досить ефективного підвищення їх фізичної підготовленості.

Короткочасне використання концентрованого застосування засобів швидкісно-силової підготовки (1 - 2 тижнів) не приносить значного ефекту, при цьому не призводить до суттєвого підвищення швидкісно-силових якостей і є недостатнім для включення адаптаційних можливостей організму спортсмена.

При використанні концентрованого планування коштів для розвитку

швидкісно-силових якостей протягом 4х і 8 тижнів відзначені достовірні зрушення тестують показників цих якостей. Тривалість відставленого тренувального ефекту після концентрованого застосування засобів швидкісно-силової підготовки на дві-три тижні перевищує тривалість етапу концентрації навантажень, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей.

2. Найбільш доцільно планувати кошти швидкісно-силової підготовки два рази в рік в 1-му та 2-му підготовчому періодах, а також на початку змагального періоду. Це забезпечує більш ефективний розвиток швидкісно-силових якостей і їх реалізацію в змагальній діяльності. Така побудова навчально-тренувального процесу передбачає використання в кожному з них досить значного обсягу швидкісно-силової роботи, який призводить до зниження більшості показників фізичної підготовленості нижче вихідного рівня. На етапі реалізації відставленого тренувального ефекту виконується основний обсяг тактико-технічної підготовки, що створює сприятливі умови для цілеспрямованого підвищення всіх показників технічної майстерності. На етапах концентрованого застосування засобів швидкісно-силової підготовки робота над технікою проводиться зі зниженою інтенсивністю повторним методом.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ

1. Chernozub E, Radchenko Y, Dubachynskiy O, Titova H, Bodnar A, Ambroży T, Mucha D, Chaban I, Gartvich O. Concentration of phosphorus in the blood of young men aged 18–21 as an informative biochemical marker for assessing adaptation processes in strength fitness. Security dimensions international & national studies. 2017;(24):94-106.

АНОТАЦІЇ

Чернозуб О. С. Сучасні методики підвищення функціональних можливостей спортсменів в спортивних єдиноборствах

Значна частина досліджень, проведених в боротьбі, присвячена проблемі вдосконалення сили, витривалості, гнучкості, а також іншим окремим сторонам фізичної підготовленості борців різних вагових категорій. Однак є незначна

кількість робіт, які виявлятимуть особливості застосування конкретних засобів і методів спортивного тренування, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей борців в зв'язку з наявними відмінностями в рівні фізичної підготовленості, вагових категорій і арсеналу технічних дій.

В процесі проведення педагогічного експерименту було сформовано дві групи: контрольна та експериментальна, причому комплектація груп передбачала щодо рівноцінне розподіл дітей, за своєю фізичної та функціональної підготовленості. Тривалість основного експерименту - 6 місяців. За 6 місяців було проведено 180 тренувальних занять (тобто по 360 годин у кожній).

Використання цілеспрямованих засобів швидкісно-силової підготовки блоковим способом сприяє більш ефективному вдосконаленню спеціальних фізичних якостей юних дзюдоїстів 13 - 14 років. Результати контрольних випробувань, проведених до початку і після закінчення експерименту, дозволили встановити, що відмінності в приростах виявилися статистично достовірними.

За результатами проведеного дослідження, було встановлено, що застосування блоків концентрованої швидкісно-силової підготовки дозволяє більш істотно підвищити рівень швидкісно-силової підготовленості юних дзюдоїстів 13 - 14 років. Необхідно пам'ятати, що таке навантаження необхідно використовувати зі спортсменами, чия кваліфікація не нижче 1ого розряду і стаж занять не менше 4 років, так як вони вже набрали необхідний обсяг навантаження і їх організм здатний переносити тривале навантаження підвищеної інтенсивності.

Ключові слова: єдиноборства, тренувальний процес, функціональні можливості організму, спортсмени, швидкісно-силова підготовка.

SUMMARY

Chernozub O. S. Suicidal methods of increasing the functionality of athletes in sports martial arts

The proof of the truth of the research conducted in the struggle is devoted to the problem of upgrading strength, stamina, flexibility, and as well as the other separate parties to the physical preparedness of fighters of various vago vyh categories. However,

there is an incomplete number of works that will reveal the peculiarities of the use of specific means and methods of sports training aimed at the development of speed-strength qualities of fighters in connection with the apparent differences in the level of physical fitness, wagon categories and technical aspects of the action.

In the course of conducting a pedagogical experiment, two groups were formed: control and experimental, and the assemblage of the groups provided for the equal distribution of children, due to its physical and functional fitness. Triviality of the main experiment - 6 months. After 6 months, 180 trainings were held (ie, 360 hours each).

The use of purposeful means of speed-force training in a block way contributes to a more efficient upgrading of the special physical qualities of young judo 13-14 years. The results of the control trials conducted before and after the end of the experiment allowed us to establish that the differences in increments were statistically significant.

From the results of the study, it was established that the use of blocks of concentrated speed-strength training allows more significantly increase the level of speed-strength training of young judo 13-14 years. It should be remembered that such an understanding should be used with athletes whose qualification is not less than 1 degree and will be at least 4 years old, as they already have the required amount of knowledge and their organic organization is able to carry on a long-term idea of increased intensity.

Key words: single combat, triennial procec, functional capabilities of the body, athletes, speed-strength training.