

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА 14-15 ЛЕТНИХ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО

Б. М. Джуманов

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта город
Чирчик, Узбекистан

E-mail: baxajudo@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10653851>

Аннотация: В статье рассматривается направленность методики совершенствования скоростно-силовой подготовленности юных дзюдоистов соответствующая особенностям соревновательной деятельности. Рекомендуется выделить наиболее перспективные атакующие технические действия для дзюдоистов в каждой весовой категории и определить соответственно эффективные для них программы скоростно-силовой подготовки. При разработке эффективной методики подбора направленности средств скоростно-силовой подготовки были учтены индивидуальный арсенал атакующих и защитных действий того или иного дзюдоиста, с помощью которого он добился определенного уровня спортивных результатов.

Ключевые слова: маневренность-совершенствование подготовки войск, направления методики, особенности деятельности, опережающее нападение, маневренность.

SPEED-STRENGTH TRAINING OF 14-15 YEAR OLD ATHLETES INVOLVED IN JUDO

Abstract: The article discusses the direction of the methodology for improving the speed-strength preparedness of young judoka should correspond to the characteristics of competitive activity. It is recommend to single out the most promising attacking technical actions for judokas in each weight category and to determine, accordingly, effective speed-strength training programs for them. When developing an effective methodology for selecting the direction of speed-strength training means, it is necessary to take into account the individual arsenal of attacking and defensive actions of a particular judoka, with the help of which he achieved a certain level of sports results.

Keywords: agility-improvement of force preparation, directions of methodology, characteristics of activity, forward-looking attack, agility

ВВЕДЕНИЕ

Дзюдо имеет свои позиции в мире как один из массовых олимпийских видов спорта. Введенные в последние годы Международной федерацией дзюдо изменения в правила соревнований, связаны с требованиями обеспечения бескомпромиссного проведения схваток, технических приемов и тактических движений дзюдоистов за счет улучшения результатов. Обострение соперничества в мировом дзюдо характеризуется высокой степенью плотности показываемых результатов, разница между победителем и побежденным определяется с точностью до одной сотой секунды, это положение характеризуется поиском путей повышения организационной и методической эффективности всех этапов, начиная с начальной подготовки дзюдоистов и до достижения ими уровня мастера спорта. Среди прочих видов подготовки, в дзюдо особое значение имеет скоростно-силовая подготовка, как основа успешного соревновательного результата. В современной теории и практики спортивной тренировки рассмотрено уже достаточно

методик [1,2,3], направленных на совершенствование этих характеристик, но тем не менее вопросы оптимизации скоростно-силовых кондиций остаются открытыми, в том числе для юных дзюдоистов, что и определило **актуальность** настоящего исследования.

Целью исследования явилось совершенствование методики скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов 14 - 15 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование целенаправленных средств скоростно-силовой подготовки блочным способом будет способствовать более эффективному совершенствованию специальных физических качеств юных дзюдоистов 14 - 15 лет.

Объект исследования - система спортивной подготовки юных дзюдоистов на этапе начала спортивной специализации.

Предмет исследования - средства и методы скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов 14 - 15 лет.

Для реализации поставленной в работе цели решались следующие основные **задачи исследования:**

1. Изучить особенности развития скоростно-силовых качеств у дзюдоистов 14 - 15 лет;
2. Разработать теоретико-практические рекомендации по планированию средств скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов.
3. Экспериментально обосновать эффективность методики использования блоков скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 14-15 лет.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Теоретический анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математической статистики.

МАТЕРИАЛЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Исследование проводилось в период сентябрь 2019г.- январь 2021г. На первом этапе проводился теоретический анализ проблематики исследования, анкетирование тренеров с целью уточнения вопросов представленной работы.

Для проведения педагогического эксперимента было сформировано контрольная и экспериментальная группы (n-12), с относительно равноценными исходными показателям физической и функциональной подготовленности.

Учебно-тренировочный процесс в период эксперимента строился следующим образом. Круговая тренировка выполнялась на дневной тренировке после подготовительной части, которая включала в себя бег, общеразвивающие и акробатические упражнения. Вечерняя тренировка была направлена на совершенствование технико-тактической действий. Следовательно, применяя круговую тренировку в первой половине дня мы стремились целенаправленно совершенствовать скоростно-силовые качества дзюдоистов, а выполняя тренировку вечером мы тем самым пытались совершенствовать технико-тактическую подготовленность на фоне утомления. Это объясняется тем, что двигательный навык у юных дзюдоистов в основных технических действиях уже имеет стойкой сформировавшийся стереотип, который на фоне утомления не должен подвергаться отклонениям. Это так же актуально, если исходить из регламента проведения соревнований, они проходят в течение всего дня, начиная с раннего утра и заканчивая поздно вечером, когда на фоне огромного утомления происходит неточность технических

действий. Также период между тренировками (5-6 часов), позволял достаточно восстановиться.

Круговая тренировка включала 6 кругов по 8 станций, продолжительностью 40 секунд (каждая станция). Дзюдоисты проходили один круг за 8 минут «грязного» времени, после чего был период восстановления 7-8 минут, позволяющий восстановиться до уровня, который они имели после подготовительной части тренировки. Таким образом каждое такое тренировочное занятие составляло 86 минут, а недельный объем работы (вечерняя тренировка-5 раз в неделю), специализированной скоростно-силовой направленности доходил до 430 минут. Стоит отметить, вес отягощений, т.к. он на каждой станции при 40 секундах работы не превышал 60 – 80 % от максимума и темп работы был максимальным. Все это и обеспечивало различную направленность тренировочного процесса скоростно-силового характера. При 40 секундной работе спортсмены независимо от весовых категорий выполняли на первой станции не более 2 – 3 подъемов на канат, на второй – 15 – 20 подъемов штанги, на третьей - не более 24 – 26 разгибаний туловища, на четвертой - 25 – 30 перемещений штанги, на пятой – не более 20 – 26 сгибаний – разгибаний туловища, на шестой - 15 – 20 подъемов штанги, и на восьмой – не более 10 – 12 бросков манекена.

В экспериментальной группе во время проведения педагогического эксперимента было запланировано проведение трех блоков концентрированной скоростно-силовой подготовки. Первый блок в начале первого подготовительного периода (июль) продолжительностью 2 недели, второй блок - в конце первого подготовительного и начале первого соревновательного периода (август – сентябрь) продолжительностью 4 недели, третий блок – во втором подготовительном периоде (декабрь) продолжительностью 8 недель.

После применения блока концентрированной скоростно-силовой подготовки проводился восстановительный микроцикл, целью которого была реализация отставленного тренировочного эффекта. Средства скоростно-силовой подготовки применялись в небольших объемах. При этом учебно-тренировочный процесс контрольной группы строился согласно программы вида спорта «Дзюдо».

Таблица 1. Прирост показателей скоростно-силовой подготовленности после проведения педагогического эксперимента

№	Тесты	Группа	Показатели до и после эксперимента	Прирост в %	t	p
1.	Время 10 подтягиваний	Э	13,98±0,27 11,27±0,2	-19,38	29,45	<0,05
		К	13,8±0,12 13,22±0,14	-4,2	14,28	<0,05
2.	Челночный бег 3x10 м	Э	7,79±0,296	-14,76	13,85	<0,05
		К	6,64±0,155	-4,4	15	<0,05

			7,5±0,1 7,7±0,15			
3.	Время 10 бросков манекена	Э	21,14±0,352 19,6±0,32	-7,28	13,27	<0,05
		К	21,0±0,11 20,5±0,11	-2,38	17,3	<0,05
4.	Время 30 учикоми	Э	56,98±0,33 55,3±0,334	-2,94	17	<0,05
		К	56,8±0,13 56,3±0,087	-0,88	16,6	<0,05
6.	Прыжок в длину с места	Э	194,2±2,77 213±2,71	9,13	17,75	<0,05
		К	198±1,8 204,3±1,2	3,18	11,73	<0,05

Результаты контрольных испытаний, проведенных до начала и по окончании эксперимента, позволили установить, что различия в приростах оказались статистически достоверными.

По результатам проведенного исследования, было установлено, что применение блоков концентрированной скоростно-силовой подготовки позволяет более существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных дзюдоистов 14 - 15 лет. Необходимо помнить, что такую нагрузку необходимо использовать со спортсменами, чья квалификация не ниже первого разряда и стаж занятий не менее 4 лет, так как они уже набрали необходимый объем нагрузки и их организм способен переносить длительную нагрузку повышенной интенсивности.

ВЫВОДЫ

1. Предложенная методика совершенствования скоростно-силовых качеств дзюдоистов, показала свою эффективность.
2. Планировать блоки подготовки необходимо с учетом календаря соревнований. Все контрольные и основные соревнования должны приходиться на период наибольшей реализации отставленного тренировочного эффекта.
3. При подборе специальных упражнений для воспитания «взрывной» силы следует также учитывать, что эффективность многих технических действий зависит от способности борца переключаться с одного режима работы мышц на другой. Так, например, при выполнении броска прогибом с «подхода» дзюдоист проявляет взрывное усилие из динамического положения, а, выполняя этот же прием из обоюдного захвата, он проявляет эти усилия в статическом положении.

4. Эффективному воспитанию «взрывной» силы способствует сочетание уступающей и преодолевающей работы. В частности, эффективность выполнения бросков прогибов и бросков наклоном зависит от того, насколько быстро атакующий спортсмен переключается с уступающей работы, после выполнения подготовительной фазы броска (подхода), на преодолевающий режим работы в основной фазе (отрыв и бросок противника). В связи с этим, встает необходимость применения специальных упражнений, воспитывающих способность к быстрым переключениям с одного режима работы мышц на другой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Платонов, В.Н. "Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм" Издательство: Советский спорт, 2010. - 310 с.
2. Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Дарслик. Т.: "ITA-PRESS", 2015. - 296 бет.
3. Ткачев, Е.В. Особенности специальной силовой тренировки дзюдоистов / Е.В. Ткачев, З.В. Курасбедиани // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. – 2016. – № 1. – С. 212-216.