

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
ИМЕНИ ВАСИЛИЯ АНДРЕЕВИЧА ИЛЬИНА**

Методические рекомендации

**«ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОК ДЗЮДОИСТОВ
ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ. ЗНАЧИМОСТЬ СКОРОСТНО-
СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ»**

Подготовил:

Шестопалов Александр Евгеньевич

тренер-преподаватель МБУ ДО СШ № 4 г. Анапа

Воронина Ольга Александровна

Методист МБУДО СШ №4 г. Анапа

г. Анапа, 2025 г.

Содержание

Введение

Глава 1. Теоретические основы построения процесса спортивной подготовки в дзюдо

1.1 Краткая характеристика дзюдо и основные подходы в формировании тренировочного процесса

1.2 Построение тренировки юных дзюдоистов

1.3 Спортивный отбор в группу дзюдо

1.4 Индивидуализация спортивной тренировки в юношеском возрасте

1.5 Характеристика некоторых методических подходов планирования тренировочного процесса по скоростно-силовой подготовке спортсменов

Глава 2. Особенности скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов

2.1 Место скоростно-силовой подготовки в спортивных единоборствах

2.2 Средства и методы скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов

Заключение

Список литературы

Введение

Спортивная подготовка дзюдоистов - многолетний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие занимающихся и обеспечивать необходимую степень их готовности к спортивным достижениям.

Тренеры-преподаватели по дзюдо, независимо от этапа многолетней подготовки спортсменов, должны знать и уметь применять на практике теоретические основы организации процесса подготовки новичков до достижения ими вершин спортивного мастерства для того, чтобы обеспечивать рациональный подбор средств и методов, адекватных задачам каждого этапа, и планировать нагрузки, соответствующие уровню подготовленности дзюдоистов и обеспечивающие поступательный переход их с одного этапа подготовки на другой.

Целенаправленная подготовка дзюдоистов содействует достижению ими состояния «спортивной формы», которое характеризуется оптимальной технической, тактической, физической, психической подготовленностью и выражается в уровне спортивных результатов, показанных дзюдоистами на тренировках и соревнованиях.

Система подготовки и подведения спортсмена к соревнованиям является центральной во всех видах спорта. Ею апробируется на практике правильность выбора направления в развитии вида спорта на конкретном отрезке времени.

Актуальность. Важность скоростно-силовой подготовки для юных дзюдоистов не вызывает сомнений, так как дальнейший рост уровня технико-тактического мастерства базируется на высоком потенциале его физической подготовленности. Поднятие уровня общефизической и специальной скоростно-силовой подготовленности спортсменов происходит за счет средств самой борьбы, то есть применяя большое количество разнообразных тренировочных заданий в процессе технико-тактической подготовки. Но используя только эти средства подготовки невозможно целенаправленно развивать именно те физические качества, которые позволяют дзюдоисту ускорить процесс освоения новых технических действий. В данном случае, если не применять концентрированной углубленной тренировки скоростно-силовой направленности, то в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов не произойдет значительного повышения уровня развития скоростно-силовых качеств. Потому что, у квалифицированных спортсменов на этапе спортивного совершенствования происходит уже в какой-то мере стабилизация уровня общефизической и специальной подготовленности. Да к тому же, постоянно поддерживать

высокий уровень скоростно-силовых качеств на протяжении всего соревновательного периода нет возможности. Так как процесс планирования подготовки, предшествующий участию в соревнованиях, должен иметь разумные периоды отдыха и концентрированные большие по объему и напряженности нагрузки. Поэтому целенаправленное использование средств скоростно-силовой подготовки на этапах базовой подготовки соревновательного периода является одним из необходимых принципов тренировочного процесса квалифицированных юных дзюдоистов.

Цель работы: раскрыть сущность специфики спортивной деятельности дзюдоистов на этапе начальной подготовки.

Задачи: определить специфику тренировочного процесса в дзюдо; определить средства и методы скоростно-силовой подготовки в дзюдо.

Глава 1. Теоретические основы построения процесса спортивной подготовки в дзюдо

Период развития спортивной формы - это индивидуальный для каждого дзюдоиста промежуток времени, определяемый количеством учебно-тренировочных занятий, выполняемых в течение определенных календарных сроков, по окончании которых дзюдоисты входят в состояние спортивной формы. Период включает 3 фазы: приобретение, сохранение и утрату. Иногда фазе приобретения предшествует фаза утраты. Фазы развития спортивной формы у дзюдоистов зависят от их индивидуальных особенностей и системы подготовки, могут чередоваться в последовательности: сохранения, утраты, приобретения и сохранения. Продолжительность этих фаз индивидуальна. Периоды развития спортивной формы у дзюдоистов заканчиваются в момент окончания фазы сохранения, которой предшествует фаза приобретения.

Период сохранения спортивной формы протекает в усредненные для всех дзюдоистов календарные сроки, обычно состоящие из четырех недельных циклов тренировки, на протяжении которых решается задача сохранения имеющегося в их начале уровня спортивной формы. Их количество зависит от структуры годичных циклов тренировки.

Период восстановления - это усредненный для всех дзюдоистов промежуток времени, в течение которого решаются задачи активного или пассивного отдыха, а также создаются условия для развития спортивной формы на протяжении следующих за ними периодов развития спортивной формы.

Фаза приобретения спортивной формы является одной из главных, характеризующей процесс вхождения дзюдоистов в состояние спортивной формы. В это время может происходить рост спортивных результатов на 4-

12 % относительно начального уровня, ее продолжительность индивидуальна.

Фаза сохранения спортивной формы - это особое состояние систем организма, которое в одних случаях характеризуется у дзюдоистов длительным отсутствием долговременных адаптационных перестроек, а в других совпадает с их завершением. В одном случае речь идет о первой фазе сохранения спортивной формы, с которой начинается процесс вхождения в состояние спортивной формы у большой группы спортсменов, в другом -- о той фазе, которая следует за фазой приобретения (вторая по счету). Первая фаза сохранения спортивной формы, в отличие от второй, может следовать как после периодов отдыха, так и после начала периодов развития спортивной формы и периодов сохранения. После нее, обычно, следует фаза утраты спортивной формы.

Фаза утраты спортивной формы отражает процессы реадаптации, происходящие в системах организма. Ее следствием у дзюдоистов всегда является значительное снижение имеющегося уровня спортивных результатов. Фаза утраты спортивной формы может быть кратковременной или долговременной.

Кратковременная фаза обычно наблюдается в начале процесса вхождения в состояние спортивной формы, следует после фазы сохранения спортивной формы, с которой у некоторых дзюдоистов начинаются периоды развития спортивной формы, и предшествует фазам приобретения. Продолжительность этой фазы от 1 до 3 недельных циклов, обычно. Чаще всего ее длительность колеблется от 5 до 10 тренировочных занятий.

Долговременная фаза утраты спортивной формы может длиться месяцами и наблюдается, когда в учебно-тренировочном процессе подготовки дзюдоистов не производят смену применяемых средств тренировки после вхождения в состояние спортивной формы.

Активная утрата спортивной формы является результатом запланированного построения периодов спортивной тренировки.

Пассивная утрата спортивной формы происходит, когда дзюдоисты на протяжении длительных интервалов времени от 4 до 6 недельных циклов и более не тренируются.

Достижение состояния спортивной формы у дзюдоистов зависит от различных факторов: индивидуальных особенностей, динамики, объема и интенсивности тренировочных нагрузок, системы упражнений в подготовительных периодах и др.

1.2 Построение тренировки дзюдоистов этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа

В подготовке дзюдоистов-новичков (группы начальной подготовки 1-го года обучения) целесообразно выделять один период - подготовительный, включающий два этапа.

Этап набора и комплектования учебной группы требует от тренера-преподавателя по дзюдо проявления высокого уровня организаторских и коммуникативных способностей. В современных социальных условиях набор детей в группы начальной подготовки для занятий дзюдо усложняется рядом факторов: снижение интереса к спортивным занятиям; возраст набора детей в дзюдо (7 лет) совпадает с набором в другие виды единоборств, в игровые виды спорта, что «рассеивает» потенциально-способных детей по разным секциям; низкий уровень здоровья значительной части детей не позволяет им заниматься дзюдо и другие.

Этап ознакомления с основными средствами подготовки дзюдоистов занимает около 4 - 5 месяцев (ноябрь-март) и предполагает изучение основных средств дзюдо:

а) средства технико-тактической подготовки, формирующие у юных дзюдоистов умения безопасного падения и технических, и тактических действий, соответствующих возрасту, участие в соревнованиях по ОФП и в аттестационных соревнованиях;

б) средства физической подготовки, стимулирующие укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей, занимающихся дзюдо, на основе рационального применения обще подготовительных упражнений;

в) средства теоретической подготовки, направленные на получение знаний о дзюдо, его значении для укрепления здоровья занимающихся, правилах соревнований и организации занятий дзюдо.

Этап подготовки и выполнения программных требований определяет уровень индивидуальной динамики физической подготовленности занимающихся и степень освоения ими основ техники дзюдо (согласно аттестационным требованиям).

Планирование подготовки для дзюдоистов на последующих этапах (НП свыше года, УТ до 2-х лет) имеет выраженное сходство. В подготовительном периоде выделяют обще подготовительный и специально-подготовительный этап. В соревновательном периоде выделяют 1-й и 2-й соревновательные этапы. Переходный период включает переходный этап (спортивный лагерь) и восстановительный (самостоятельная подготовка).

В учебно-тренировочных группах дзюдоистов 3-4-го года обучения планирование предусматривает выделение следующих периодов и этапов:

а) подготовительный период:

Э-1 - обще подготовительный этап (сентябрь, октябрь, ноябрь);

Э-2 - специально-подготовительный этап (декабрь, январь);

б) соревновательный период:

Э-3 - первый соревновательный этап (февраль, март);

Э-4 - промежуточный этап (апрель);

Э-5 - второй соревновательный этап (май, июнь);

в) переходный период:

Э-6 -- переходно-восстановительный этап (июль);

Э-7 - переходно-восстановительный этап (август).

В учебно-тренировочных группах 4 и 5-го года обучения тренеры-преподаватели обычно планируют 7 этапов подготовки:

а) подготовительный период:

Э-1 - обще подготовительный этап (сентябрь, октябрь);

Э-2 - специально-подготовительный этап (ноябрь, декабрь);

б) соревновательный период:

Э-3 -- первый соревновательный этап (январь, февраль);

Э-4 - промежуточный этап (март);

Э-5 - второй соревновательный этап (апрель, май, июнь);

в) переходный период:

Э-6 - переходно-восстановительный этап (июль);

Э-7 - переходно-восстановительный этап (август).

1.3 Спортивный отбор в дзюдо

Спортивный отбор в дзюдо - комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) детей, подростков, юношей, девушек к этому виду спорта.

Однозначных выводов о пригодности (непригодности) к занятиям дзюдо делать не стоит по двум основным причинам. Во-первых, существует механизм компенсации способностей. Во-вторых, требования к занимающимся дзюдо, имеющим высокую степень предрасположенности к спортивным достижениям, достаточно условны. Общеизвестно, что в процессе противоборства дзюдоистам необходимо проявлять быстроту реагирования, способность к переключению, координацию передвижений, совершать атакующие действия с учетом действий соперника. Помимо этого важно обладать мягкостью и точностью движений, успешно выполнять двигательные действия в скоростно-силовом режиме. Дополнительными требованиями к дзюдоистам являются: сила рук, выносливость.

Пригодность к занятиям дзюдо может определяться в тестах, характеризующих подвижность нервных процессов, определяющих уровень координационных и скоростно-силовых способностей, выявляющих особенности психомоторных реакций. Но эти тесты только частично отражают пригодность, поскольку не дают представления о характере и личностных качествах испытуемых.

Спортивный отбор в дзюдо реализуется как длительный, многоступенчатый процесс, который эффективен лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки дзюдоистов обеспечена комплексная методика оценки личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Определены основные методы спортивного отбора в дзюдо, применяемые в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов детско-юношеского возраста. В нашей стране осуществляется поступательный отбор в 4 этапа: массовый просмотр детей, выявление потенциально одаренных к дзюдо, привлечение перспективных дзюдоистов к централизованной подготовке, отбор в сборную команду.

Первый этап. Основными задачами его являются массовый просмотр контингентов детей 7-10 лет (1-4 классы общеобразовательной школы) с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта. В спортивно-оздоровительные группы, группы начальной подготовки принимаются все желающие заниматься дзюдо в соответствии с возрастом, определенным для начала занятий в данном виде спорта. Критериями, значимыми для спортивной ориентации, являются рекомендации преподавателя

физкультуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка тренером-преподавателем с позиций перспективы занятий дзюдо.

Тренеры-преподаватели, работающие с группами начальной подготовки, чаще предпочитают уделять больше внимания (следовательно, считают их более перспективными) юным спортсменам, имеющим более высокий уровень физической подготовленности (относительно других учеников). Среди личностных качеств у «перспективных» юных дзюдоистов приоритетными часто являются агрессивность и жесткость в противоборстве. В большинстве случаев эти признаки у отдельных дзюдоистов не только слабо влияют на дальнейшее спортивные достижения в дзюдо, но и могут отрицательно сказаться при формировании спортивного коллектива.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе отбора не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в дзюдо.

Второй этап отбора выявляет из занимающихся одаренных к дзюдо для комплектования групп учебно-тренировочного этапа. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки. Его осуществляют тренеры-преподаватели. Экспериментально установлено, что наибольшую связь с параметрами соревновательной деятельности дзюдоистов 13-14 лет имеют тесты, характеризующие координационные способности, скоростно-силовые способности и гибкость. Отбор обычно проводится по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для дзюдо и изложенных в программах для спортивных школ; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

Третий этап отбора выявляет перспективных дзюдоистов для зачисления их в группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Отбор предполагает экспертные оценки соревновательной деятельности дзюдоистов с последующим их тестированием в ходе соревнований среди юношеских групп, т. е. в возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования.

Четвертый этап отбора - это отбор кандидатов в сборные команды по дзюдо среди спортсменов, который осуществляется с учетом следующих показателей: спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки; степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в усложненных условиях; степень технической готовности и устойчивости

дзюдоиста к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности. Этот этап отбора в дзюдо реализуется в процессе учебно-тренировочных сборов.

Для определения дзюдоистов, потенциально способных к высоким спортивным достижениям, важен не исходный уровень подготовленности, а темпы ее прироста.

Оценка уровня подготовленности у занимающихся дзюдо служит обратной связью от спортсмена к тренеру-преподавателю и показывает, какие виды подготовки необходимо усиливать в учебно-тренировочном процессе. Полезно знакомить дзюдоистов и их родителей с динамикой показателей их подготовленности.

Одним из важнейших показателей одаренности (сочетания способностей к избранному виду спорта) у дзюдоистов является обучаемость, определяющая скорость и качество изучения технико-тактических действий; информативным показателем одаренности является разносторонность и комбинативность техники.

1.4 Индивидуализация спортивной тренировки в юношеском возрасте

В настоящее время проблеме индивидуализации в детском и юношеском спорте придается исключительное значение. Однако в силу различных причин индивидуальная подготовка еще не нашла своего широкого применения и не часто встречается в практике.

Качественное управление тренировочным процессом немыслимо без проблемы индивидуализации. Успешное обучение физическим упражнениям возможно при условии тщательного и систематического выявления причин, тормозящих процесс развития элементов техники, связанных с теми или иными индивидуальными особенностями организма. В соответствии с особенностями физического развития и физической подготовленности нужно подбирать и средства физического воспитания. Нагрузка скоростно-силового характера приводит к существенным индивидуальным различиям в развитии компонентов специальных скоростно-силовых качеств: у одних она обеспечивает преимущественное развитие силовых, у других - скоростных компонентов. Изменение взаимосвязи компонентов специальных скоростно-силовых качеств определяется спецификой соревновательной деятельности и имеет достаточно устойчивый характер.

1.5 Характеристика некоторых методических подходов планирования тренировочного процесса по скоростно-силовой подготовке спортсменов

В теории и методике физического воспитания, исследований посвященных проблемам совершенствования различных сторон спортивного мастерства достаточно много. Однако количество методических подходов по скоростно-силовой подготовке существенно ограничено. Большинство авторов отмечают, что морфофункциональные показатели, а также уровень развития физических качеств не одинаковы у спортсменов различных весовых категорий, что в свою очередь, требует дифференциального подхода к планированию и построению их тренировочного процесса.

Исследования, проведенные в других видах спорта показали, что у спортсменов различных весовых категорий наблюдаются широкие различия, как в морфофункциональных, так и функциональных показателях. В спортивной борьбе в настоящее время имеется ряд экспериментальных исследований касающихся тренировки борцов различных весовых категорий. Так исследования Б.З. Сагияна показали, что тренируемость спортсменов различных весовых категорий неодинакова. Применение одних и тех же средств и методов тренировки у спортсменов средней весовой группы дали прирост в двенадцати, у легковесов в пяти, а у тяжеловесов в шести показателях физической подготовленности. В связи с этим автор рекомендует в учебно-тренировочном процессе объединить спортсменов в группы, близкие по весовым данным и применять различные средства и методы тренировки.

Помимо этого, автор выявил также различия в уровне и структуре физической подготовленности борцов трех весовых групп. В частности, он установил, что внутри каждой весовой группы выделяется разное число наиболее информативных тестов, отражающих степень разносторонности физической подготовленности. Причем ни один из установленных показателей физической подготовленности не оказался общим для борцов трех весовых групп.

Кроме того, Б.З. Сагияном установлено, что с увеличением весовой категории борцов снижается уровень специальной выносливости, который определяется по количеству проводимых технико-тактических действий и их эффективности. Об этом свидетельствует и то, что с увеличением веса тела борцов уменьшаются показатели силовой выносливости в упражнениях с отягощениями в статическом и динамическом режимах работы мышц.

В экспериментальной работе Г.М. Грузных было установлено, что методика развития выносливости также должна быть неодинаковой у спортсменов различных весовых категорий. Выявляя эффективность равномерной тренировки с частотой пульса 150 ударов в минуту, у борцов легкого и тяжелого веса автор установил, что наибольшие изменения в аэробной работоспособности произошли в группе тяжеловесов и наименьшие - у легковесов. В связи с этим указанный тренировочный режим является

эффективным методом повышения аэробных возможностей спортсменов со значительным весом тела. Легковесам целесообразно использовать более высокий пульсовой режим нагрузки для повышения аэробной работоспособности.

В ряде исследований, описывающих связь выносливости спортсменов с весоростовыми данными, авторы чаще всего используют функциональные показатели, характеризующие работоспособность сердечнососудистой и дыхательной систем, определяющих проявление специальной выносливости.

Многочисленными исследованиями Б.М.Рыбалко, В.М.Зациорского, Г.С. Туманяна, В.С. Дахновского выявлено, что с увеличением веса тела спортсмена абсолютные силовые возможности возрастают. Показатели же относительной силы (отношение абсолютной силы к весу тела) уменьшаются.

Установлено также, что силовая и скоростно-силовая подготовленность спортсмена имеет диаметрально противоположные зависимости от морфологических признаков. Если по мере увеличения размеров тела спортсменов собственно-силовые показатели возрастают, то скоростно-силовые снижаются. У спортсменов легких весовых категорий по сравнению с более тяжелыми уровень скоростно-силовых качеств более высок в движениях, связанных с перемещением значительных масс собственного тела. Спортсмены легких весовых категорий превосходят своих коллег среднего и тяжелого веса и по скорости нарастания силы от нуля до максимума при выборе одного и того же усилия. Имеются и другие исследования, в которых обращается внимание на важность учета тех или иных особенностей, которые присущи спортсменам различных весовых категорий.

На основании приведенного обзора литературы можно сделать заключения о том, что вес тела спортсмена оказывает заметное влияние на проявления физических качеств, в особенности скоростно-силовых, морфофункциональное состояние различных систем организма и на другие показатели.

Таким образом, весоростовые показатели спортсменов являются одной из важнейших индивидуальных особенностей, которые, по мнению большинства авторов должны приниматься во внимание при планировании и организации тренировочного процесса. Данная проблема особенно остро стоит в тех вида спорта, где должна быть дифференцированная программа скоростно-силовой подготовки.

О важности рассматриваемой проблемы говорит и тот факт, что до настоящего времени планирование и проведение тренировочного процесса в

борьбе осуществляется по общей системе принятой для спортсменов всех весовых категорий.

В целом, анализ литературных источников позволил выяснить существующие взгляды на проблему совершенствования основных сторон физической подготовленности в зависимости от собственного веса.

Значительная часть исследований, проведенных в борьбе, посвящена проблеме совершенствования силы, выносливости, гибкости, а также другим отдельным сторонам физической подготовленности борцов различных весовых категорий. Однако есть незначительное количество работ, выявляющих особенности применения конкретных средств и методов спортивной тренировки, направленных на развитие скоростно-силовых качеств борцов в связи с имеющимися различиями в уровне физической подготовленности, весовых категорий и арсенала технических действий.

Глава 2. Особенности скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов

Развитие скоростно-силовых способностей во всем диапазоне внешних сопротивлений, присущих деятельности борца, увеличивается при одновременном повышении максимальных величин быстроты и силы, что характерно для начинающих спортсменов. Сочетание силовых и скоростных компонентов при преимущественном росте показателей максимальных усилий более типично для высококвалифицированных спортсменов.

С повышением уровня мастерства обнаруживается тенденция к использованию более интенсивных и специализированных воздействий. Самое лучшее средство специальной скоростно-силовой подготовки само соревновательное упражнение. Но в практике частое его использование связано с большими затратами нервной и физической энергии. В связи с этим в тренировках применяются упражнения, воздействующие с различной степенью на отдельные параметры соревновательного движения. Поэтому необходимо тщательно подбирать средства, учитывающие специфичность и локальность воздействий.

В тренировочной деятельности используются средства с проявлением максимальных усилий для образования координационных связей, позволяющих прогрессировать в данном упражнении.

В настоящее время существует три пути развития скоростно-силовых способностей:

1. Совершенствование межмышечной координации.
2. Совершенствование внутримышечной координации.

3. Совершенствование собственной реактивности мышц.

Исследование силовых способностей в спортивной борьбе, в частности, в дзюдо, показало, что «взрывные» усилия в значительной мере и степени характеризуют спортивное мастерство борца.

Таким образом, при всем многообразии силовых проявлений наиболее значительными являются скоростно-силовые возможности, с помощью которых решается одна из основных смысловых задач выполнения высокоэффективных атакующих действий при значительном сопротивлении соперника.

2.1 Место скоростно-силовой подготовки в спортивных единоборствах

Теоретические и экспериментальные исследования свидетельствуют о важности повышения уровня развития специальной физической подготовленности и, в частности, роли специальных скоростно-силовых качеств в становлении и дальнейшем повышении эффективности технического мастерства спортсменов. Неудивительно, что многие авторы считают: больше внимания следует уделять их развитию еще на этапе начальной спортивной специализации.

В спортивной борьбе, в том числе в дзюдо, к двигательному аппарату спортсменов предъявляются высокие требования. Это определяет необходимость развития физических качеств у спортсменов высших разрядов и, в частности, их способности к проявлению больших мышечных усилий в кратчайшее время.

Позднее это положение было уточнено: скоростно-силовые качества стали рассматриваться как способность к быстрому развитию максимума двигательного усилия в условиях специфической структуры движения.

В чистом виде быстрота проявляется лишь в очень простых односуставных движениях (теппинг-тест - размахивание рукой в одной плоскости), проявления которых относительно независимы друг от друга.

Под быстротой понимается комплекс функциональных свойств организма человека по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений. И между изолированными показателями, характеризующими быстроту и скорость движений в беге и при выполнении других упражнений, нет тесной корреляции.

В дзюдо чаще всего приходится встречаться с комплексным проявлением скоростных качеств. Так, продолжительность выполнения спортсменом каких-либо технических действий зависит от времени реакции

и быстроты выполнения одиночных движений. Наибольшее практическое значение в связи с этим имеет быстрота выполнения целостного движения, а не его элементарных форм. Однако скорость сложного движения обусловлена не только уровнем развития скоростных качеств, но и другими факторами. Например, частота выполнения бросков в дзюдо зависит от структуры выполняемого технического действия, дистанции, с которой производятся броски, степени сопротивления партнера и т.п.

Разделить развитие быстроты и силы в процессе тренировки можно лишь условно, так как эти качества у дзюдоистов высших разрядов взаимосвязаны. Поскольку быстрота развивается только до 14 - 15 лет, в более старшем возрасте ее прогресс возможен лишь за счет увеличения показателей силы в движениях, приближенных по структуре к выполняемым приемам, или же за счет более рационального выполнения технических действий.

Таким образом, краткий анализ научно-методической литературы свидетельствует, что среди физических качеств, уровень развития которых во многом определяет мастерство спортсменов, особое место занимают скоростно-силовые качества. Методика их развития и взаимосвязь с технической подготовкой во всех видах борьбы исследовалась достаточно широко. Однако в дзюдо эта проблема еще далека от своего решения, несмотря на то, что скоростно-силовая подготовка для дзюдоистов высших разрядов не менее важна, чем для представителей других видов спортивных единоборств.

2.2 Средства и методы скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов

Практика свидетельствует: для разных физических упражнений характерна специфическая направленность воздействия на организм спортсмена. Понятно, что и эффект развития скоростно-силовых качеств тесно связан с соотношением применяемых методов, структурой всего комплекса используемых физических упражнений.

Скоростно-силовая подготовка включает все разнообразие имеющихся средств и методов, направленных на развитие способностей атлетов преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях.

При этом основным считается метод кратковременных усилий и повторений, применяемых в различных сочетаниях: сопряженный, кратковременных усилий, повторный; вариативный, кратковременных усилий, повторный.

Необходимо учитывать, что в зависимости от специфики двигательной деятельности удельный вес каждого из них неодинаков. В этой связи не вызывает удивления тот факт, что в практике их применения в целях развития и совершенствования специальных скоростно-силовых качеств существуют определенные разногласия.

На развитие скоростно-силовых качеств могут воздействовать самые различные упражнения, но и наиболее эффективными является специально подобранные упражнения, которые близки по характеру нервно-мышечных усилий и структуре к движениям в избранном виде спорта. При этом можно направленно воздействовать на развитие специфических качеств и на совершенствование техники избранного вида спорта.

Чтобы повысить эффективность целенаправленного воспитания скоростно-силовых качеств борцов, тренеру необходимо не только знать конкретные характеристики движения при выполнении броска, но и постоянно ориентироваться на них при выборе специальных упражнений. Только в этом случае можно подобрать средства, которые соответствуют специфике проявляемых спортсменом качеств в основном соревновательном упражнении.

Известно, что для успешной реализации приемов борьбы в соревновательных условиях дзюдоист должен иметь высокий уровень скоростно-силовой подготовленности. Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств необходим дзюдоисту, поскольку выполнение атакующих, контратакующих и защитных действий производится в условиях непосредственного атлетического единоборства юных дзюдоистов. Для того чтобы преодолеть защиту противника, дзюдоист должен обладать не только большой силой, но и уметь проявлять ее в наименьшее время.

Воспитание способности концентрировать мышечные усилия должно, прежде всего, осуществляться в тех условиях, которые соответствуют специфике спортивной борьбы и в частности, идентичны характеру и режиму работы мышц при выполнении технических действий.

С этой целью специальные упражнения должны подбираться так, чтобы они соответствовали структуре технических действий.

Практика спортивной борьбы имеет значительный арсенал применяемых средств и методов развития скоростно-силовых качеств в борьбе.

Анализ научно-методической литературы показал, что уже в первых методических рекомендациях по борьбе был приведен подбор средств тренировки для выполнения технических действий с «возможной быстротой». При этом В.Н. Короновский и М.А. Яковлев, а также В.Н. Спиридонов задачей специальной тренировки считали приспособление

мышц и организма к борьбе, что, по их мнению, способствовало достижению наиболее эффективного использования силы при выполнении технического действия в схватке.

Отмечая тот факт, что результат схватки зачастую решается за счет превосходства в силе и скорости, для успешного усвоения приема А. Николаев и Э. Эйберг рекомендовали увеличивать сопротивление партнера при совершенствовании приемов и доводить его до максимального. В.П. Волков и Р.А. Школьников предлагали в качестве средств, способствующих развитию силы, упражнения со снарядами и без снарядов (в качестве снарядов применялись мешки с песком, амортизаторы, гантели, медицинболы). Такие авторы как А.А. Харлампиев, К.Г. Коберидзе и А.П. Соловов для развития скоростно-силовых качеств рекомендовали упражнения общефизической подготовки, бег, метания, баскетбол и т.д., а И.И.Алиханов в качестве средств и методов для развития силы предлагает борьбу.

Большую эффективность упражнений с отягощениями для совершенствования отдельных элементов техники борьбы отмечает в своем исследовании Г.Г. Ратишвили. При этом автор подчеркивает положительную взаимосвязь между качественным выполнением отдельных технических действий и силовой подготовкой борца.

Н.Н. Сорокин и А.В. Еганов утверждают, что чем выше физическая подготовка занимающихся, тем быстрее и лучше они овладевают различными сложными упражнениями. Считая, что в спортивной борьбе сила имеет исключительно важное значение, а большинство технических действий в стойке можно выполнять лишь при наличии достаточной скорости, он, однако, не объединяет их понятием скоростно-силовых качеств.

Обосновывая критерии специальных скоростно-силовых упражнений борцов, Б.М. Рыбалко сделал заключение, что лучшим средством воздействия на специфические группы мышц являются сами технические действия или те специальные упражнения, которые максимально приближены к таковым.

А.Е. Воловик, рекомендуя для развития скоростных качеств работу со спарринг-партнером считает, что в таких упражнениях развивается не только скорость движений, но и скорость реакции, что каждое скоростное техническое действие совершенствуется с последовательным увеличением скорости его выполнения, а по мере необходимости должен использоваться метод расчлененных упражнений.

Большое влияние на развитие взрывной силы оказывает способность спортсмена переключаться с одного технического приема на другой, когда

защита противника препятствует выполнению приема. Так, по данным И.В. Шинелева, указанная способность характеризует уровень технического мастерства борца.

При воспитании «взрывной» силы необходимо учитывать и то обстоятельство, что эта способность во многом обусловлена предварительным растягиванием рабочей мышцы. Это связано с тем, что мышца, растянутая до определенного оптимума, в силу своих упругих свойств стремится возвратиться к первоначальной форме и за счет этого сокращается сильнее и быстрее. При этом чем больше предварительная деформация, тем больший потенциал напряжения развивается в ней, и тем большую работу она готова произвести.

Однако в большинстве случаев борец лишен возможности предварительно принять выгодное исходное положение, и вынужден проявлять взрывные усилия без каких-либо подготовительных движений. Обусловлено это тем, что в условиях непосредственного единоборства такие движения могут раскрыть противнику намерения спортсмена, привести к запаздыванию атаки и т.д. В этой связи возрастает роль специальных упражнений, направленных на совершенствование способности спортсмена к проявлению взрывных усилий в ответ на специфические сигналы. В условиях спортивного поединка такими сигналами может быть поза противника, его расслабление, движение той или иной частью тела, захват.

В связи с этим одним из основных средств воспитания «взрывной» силы дзюдоиста должны быть упражнения с различными отягощениями. При применении упражнений с отягощениями необходимо учитывать, что чем ближе вес отягощения к максимальному, тем меньше число повторений можно выполнять за один подход, и наоборот. Однако общим для всех должно являться требование, при котором на каждом тренировочном занятии борец должен выполнять только то число упражнений, при котором он способен с заданными отягощениями повторять упражнение, не снижая скорости. Поэтому число подходов, характер и длительность пауз между ними в течение одного тренировочного занятия является сугубо индивидуальными, и зависят от уровня развития у спортсмена силового и скоростного компонентов «взрывной» силы.

В этой связи при воспитании «взрывной» силы и совершенствовании внутримышечной и межмышечной координации целесообразно использовать смену отягощений. В тренировочном занятии можно рекомендовать следующие чередования отягощений:

- величина отягощений вначале меньше, а затем больше соревновательной;

- величина отягощений вначале больше, а затем меньше соревновательной;

- величина отягощений вначале больше, а затем равна соревновательной;

- величина отягощений вначале меньше, а затем равна соревновательной.

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.

Кроме того, 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.

Совершенствование этой способности может быть достигнуто с помощью различного рода целевых установок, при которых спортсмен, максимально сокращая время, должен поднять груз «с подхода» после предварительного приседания. Особое внимание необходимо уделять упражнениям типа выпрыгивания вверх после прыжка с высоты.

При выполнении этих упражнений нужно соблюдать принципы, изложенные ранее. Так, выполняя упражнения с набивным мячом, необходимо сохранять структуру того технического действия, в соответствии, с которым совершенствуются взрывные усилия. Важным фактором для успешного проявления «взрывной» силы является умение спортсмена своевременно расслаблять необходимые мышцы.

Учитывая, что физиологический эффект расслабления во многом зависит от режима выполнения применяемых упражнений, необходимо их подбирать таким образом, чтобы напряжение мышц сменялось активным расслаблением, и наоборот.

С этой целью помимо таких распространенных упражнений, как встряхивание отдельных частей тела с последующим их расслаблением,

могут быть использованы упражнения с чередованием сильного и быстрого напряжения с полным расслаблением.

Выполняя эти упражнения, необходимо сохранять характерные для того или иного технического действия позы.

Исследуя методы совершенствования скоростно-силовых качеств, Ю.М. Закарьяев отмечает, что в упражнениях скоростного характера оптимальный режим работы по частоте сердечных сокращений должен быть в пределах 160 - 165 уд/мин., в упражнениях скоростно-силового характера - 150 - 155 уд/мин., а силового - 145 - 150 уд/мин.

В ходе исследования уровня скоростно-силовой подготовленности борцов были определены топография основных групп мышц и их должные величины в связи с особенностями двигательной деятельности в борьбе.

Таким образом, анализ литературных источников показал, что в спортивной педагогике в целом разработан богатый арсенал средств и методов скоростно-силовой подготовки, причем, как правило, методические рекомендации предлагают сосредоточиться на упражнениях, требующих усилий взрывного («ударного») характера. При этом, в подготовке дзюдоистов следует учитывать их гендерные особенности и в соответствии с этим планировать тренировочные средства и методы. Следует отметить, что в настоящее время этот вопрос достаточно хорошо изучен и с учетом этого разработаны рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса.

Заключение

Направленность методики совершенствования скоростно-силовой подготовленности юных дзюдоистов должна соответствовать 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 необходимо учитывать индивидуальный арсенал атакующих и защитных действий того или иного дзюдоиста, с помощью которого он добился определенного уровня спортивных результатов.

Для каждого из спортсменов рекомендуется подобрать такие упражнения или комплексы упражнений, которые бы в большей степени по своим внешним проявлениям были схожи с его «коронными» излюбленными приемами. В связи с этим для этого спортсмена надо разработать

тренировочную программу по скоростно-силовой подготовке для тех групп мышц, которые в большей мере задействованы в проведении приемов.

При повышении уровня скоростно-силовых качеств юных дзюдоистов рекомендуется стремиться к индивидуальному разнообразию выбора эффективных тренировочных средств.

В годичном цикле тренировки борцов этапов начальной подготовки применяются преимущественно равномерное распределение средств скоростно-силовой подготовки, не обеспечивающее достаточно эффективного повышения их физической подготовленности.

Кратковременное использование концентрированного применения средств скоростно-силовой подготовки (1 - 2 недель) не приносит значительного эффекта, при этом не приводит к существенному повышению скоростно-силовых качеств и является недостаточным для включения адаптационных возможностей организма спортсмена.

При использовании концентрированного планирования средств для развития скоростно-силовых качеств на протяжении 4 и 8 недель отмечены достоверные сдвиги тестирующих показателей этих качеств. Продолжительность отставленного тренировочного эффекта после концентрированного применения средств скоростно-силовой подготовки на две-три недели превышает продолжительность этапа концентрации нагрузок, направленных на развитие скоростно-силовых качеств.

Наиболее целесообразно планировать средства скоростно-силовой подготовки два раза в год в 1-ом и 2-ом подготовительном периодах, а также в начале соревновательного периода. Это обеспечивает более эффективное развитие скоростно-силовых качеств и их реализацию в соревновательной деятельности.

Такое построение учебно-тренировочного процесса предусматривает использование в каждом из них весьма значительного объема скоростно-силовой работы, который приводит к снижению большинства показателей физической подготовленности ниже исходного уровня. На этапе реализации отставленного тренировочного эффекта выполняется основной объем тактико-технической подготовки, что создает благоприятные условия для целенаправленного повышения всех показателей технического мастерства.

На этапах концентрированного применения средств скоростно-силовой подготовки работа над техникой проводится со сниженной интенсивностью повторным методом.

Список литературы

1. Алабин В.Г. Комплексный контроль в спорте // Теория и практика физической культуры. - 1995, № 3. - с. 43 - 46.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М., 1978. - 228 с.
3. Бабасян М.А. Исследование методики скоростно-силовой подготовки на этапе предварительной спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1970, № 6. - с. 8 - 14.
4. Благуш Г. К теории тестирования двигательных способностей: Пер. с чешского. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 165 с.
5. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - с. 144.
6. Бутенко Б.И. О путях развития быстроты // Теория и практика физической культуры. - 1968, № 4. - с. 12 - 15.
7. Быстров В.М., Филин В.П. Сравнительный анализ уровня развития скоростно-силовых качеств у спортсменов разного возраста и различных специализаций // Теория и практика физической культуры. - 1971, № 2. - с. 41 - 45.
8. Вайцеховский С.М. Управление процессом тренировки: Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - с. 24 - 28.
11. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 215 с.
12. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
13. Верхошанский Ю.В. «Ударный» метод развития «взрывной» силы // Теория и практика физической культуры. - 1968, № 8. - с. 59 - 63.
17. Герасимов К.А. Специальная физическая подготовка (самбо). - Саратов, 1999.
18. Гилеев Г.А., Абсалямов Т.М., Беляев В.В. Принципы построения процесса специальной физической подготовки // Теория и практика физической культуры. - 1981, №8. - с. 13 - 14.

19. Гиров Б.Д., Суряхин С.В. Интегральная оценка подготовленности борцов высокой квалификации // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - с. 46 - 48.
20. Годик М.А., Зациорский В.М. Методика и первые результаты исследований «взрывной» силы спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1965, №7. - с. 22 - 24.
22. Дахновский В.С., Герасимов Ю.П., Пашенцев В.Г. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки // Теория и практика физической культуры. - 1991, №10. - с. 40 - 43.
23. Дахновский В.С., Лещенко С.С. Подготовка борца высокого класса. - Киев: Здоровья, 1989. - 189 с.
24. Дахновский В.С., Новиков А.А. Спортивная борьба. - М., 1975.
27. Закарьяев Ю.М. Методика развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и выносливости у борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1982. - с. 49 - 51.
28. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994.
29. Ивлев В.Г. Скоростно-силовая подготовка в борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1980. - с. 20 - 23.
32. Карелин А.А., Иванюженников Б.В., Нелюбин В.В. Модель высококвалифицированного борца. Монография. - Новосибирск, 2005. - 272 с.
34. Кузнецов В.В. Методы силовой подготовки спортсменов высших разрядов. - М.: Физкультура и спорт, 1967.
35. Кузнецов В.В. Специальные скоростно-силовые качества и методы их развития // Теория и практика физической культуры. - 1968, №4.
36. Ларионов Г.Е. Методы повышения скоростно-силовой подготовленности борцов подростков 14 - 16 лет. - Омск, 1996.
41. Набатникова М.Я. Взаимосвязь уровня разносторонней физической подготовленности и спортивных результатов у юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1984, № 10. - с. 24 - 28.

42. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 266 с.
45. Палецкий Д.П., Михеев П.П. Основы развития физических качеств в спортивной борьбе. - Брянск, 1995.
46. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
48. Проблемы спортивной тренировки / Под общей ред. С.В.Каледина и В.М.Дьячкова. - М., 1961 - Вып.І. - 317 с.
49. Ратов И.П. Двигательные возможности человека. - Минск, 1994.
51. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. Никитушкина В.Г. - М., 1994. - 316 с.
52. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов / Под ред. В.П.Филина - М.: Физкультура и спорт, 1968.
53. Совершенствование технического мастерства спортсмена (педагогические проблемы управления) / Под ред. В.М. Дьячкова. - М.: Физкультура и спорта, 1972. - 291 с.
54. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустика. - М., 1995.
55. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. - М., 1984.
56. Станков А.Г. Подготовка дзюдоистов. Монография. - М., 1994.
57. Талыкин Г.П. Физическая и волевая подготовка студентов, занимающихся спортивной борьбой. - Воронеж, 2002.
58. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
59. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4х кн. Кн.І. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997.
60. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4х кн. Кн.ІІ. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1998.

61. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4х кн. Кн.III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
62. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4х кн. Кн.IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000.
63. Фарфель В.С. Классификация движений в спорте // Теория и практика физической культуры. - 1970, № 11. - с. 20 - 24.
64. Фарфель В.С. Физиология спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1964.
65. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
66. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М., 1980.
67. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. - М., 1987.
68. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М., 2000.
69. Чудинов В.И. Зависимость абсолютной и относительной силы человека от величины его мышечной масс // Теория и практика физической культуры. - 1960, № 11. - с. 8 - 11.
70. Чудинов В.И., Мульчин А.И. Исследование топографии мышечной силы тяжелоатлета // Теория и практика физической культуры. - 1966, № 8. - с. 43 - 46.
71. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М., 1996.