

3. Савин, В.П. Хоккей : учебник для институтов физической культуры / В.П. Савин. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 320 с.

4. Федорова, М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика : учебное пособие в 2 ч. Ч. 1: Теория спортивной тренировки / М.Ю. Федорова, Е.И. Овчинникова. – Чита: ЗабГУ, 2014. – 202 с.

5. Gregg, R. Advanced drills & goalie drills for hockey. – Canada: OverTime Books. – 2006. – 144 с.

*В.С. Мещеряков, С.А. Мещеряков*

### **ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ-ЮНИОРОВ**

Анализируя выступления спортсменов, занимающихся дзюдо, мы пришли к выводу, что одной из наиболее значимых их составляющих является способность к «взрывным» усилиям, которая развивается в процессе скоростно-силовой подготовки [1, 3, 5]. При этом большое значение придается оптимальному соотношению скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Недостаточная разработка рекомендаций по подбору средств и методов для развития скоростно-силовых способностей на этапах предсоревновательной подготовки является одной из основных причин недостаточно высокой надежности атакующих и защитных действий дзюдоистов массовых спортивных разрядов 17-20 лет в основных соревнованиях годичного цикла.

Целью данной работы является теоретическое обоснование, разработка опытной методики формирования скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов массовых спортивных разрядов (17-20 лет) и проверка ее эффективности в процессе экспериментальной работы.

Объектом исследования является тренировочный процесс дзюдоистов массовых спортивных разрядов.

Предметом исследования – структура и содержание методики формирования скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов массовых спортивных разрядов (17-20 лет).

Гипотеза исследования заключается в том, что процесс формирования скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов будет эффективным и целенаправленным при соблюдении следующих условий:

– выявление основных направлений скоростно-силовой подготовки дзюдоистов массовых спортивных разрядов (17-20 лет) в современных условиях на основе анализа соревновательной деятельности;

– разработка структуры и содержания экспериментальной методики формирования скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов массовых спортивных разрядов;

– разработка и формирование блоков интегративного контроля уровня скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов.

В проведении экспериментальной работы участвовали студенты (юноши 17-20 лет), занимающиеся в секции дзюдо и имеющие 1-3 квалификационные разряды. Всего в эксперименте приняли участие 25 человек, где контрольную группу составили 12 человек, а экспериментальную – 13 человек.

Контрольная группа занималась по традиционной учебно-тренировочной программе с использованием устоявшихся методик скоростно-силовой подготовки, а экспериментальная группа – на основе опытной методики формирования скоростно-силовой подготовленности. Участники эксперимента, составляющие контрольную и экспериментальную группы, занимались в секции дзюдо 3 раза в неделю.

Данная опытно-экспериментальная работа проводилась в течение 2016-2017 гг. и делилась на три этапа:

Первый этап исследования – осуществлялся анализ научно-методической литературы отечественных и зарубежных специалистов и ученых по вопросам скоростно-силовой подготовки и формирования подготовленности к соревновательной деятельности, проводился анализ соревновательной деятельности дзюдоистов массовых спортивных разрядов исследуемого возраста и опрос ведущих тренеров Красноярского края.

Второй этап исследования – проводилась непосредственно опытно-экспериментальная работа по проверке эффективности опытной методики. В процессе эксперимента корректировалась структура и содержание методики. Осуществлялся интегративный контроль формирования скоростно-силовой подготовленности исследуемых дзюдоистов.

На третьем этапе исследования проводился итоговый анализ и обобщались полученные данные по результатам проведенной опытно-экспериментальной работы, осуществлялся математико-статистический анализ, излагались практические рекомендации и выводы.

В процессе реализации первого этапа исследования проводился анализ соревновательной деятельности дзюдоистов различной квалификации, где были выявлены приоритетные направления скоростно-силовой подготовки дзюдоистов массовых спортивных разрядов на современном этапе. В ходе первого этапа исследования выявлены значительные различия в манере и скорости ведения поединка, а также в арсенале применяемых технических действий (приемов) и их структуре. На наш взгляд, они связаны с серьезными изменениями правил соревнований по дзюдо в течение последних пяти лет.

С учетом мнений многих авторов и проведенного анализа соревновательной деятельности построение экспериментальной методики строилось на применении статодинамического метода выполнения упражнений как базового, потому как именно сочетание динамической и изометрической работы мышц целесообразно использовать в процессе выполнения упражнений скоростно-силовой направленности [1, 4, 5].

На втором этапе опытно-экспериментальная работа основывалась на выполнении спортсменами экспериментальной группы комплексов упражнений по разработанной нами методике, направленной на развитие скоростно-силовых способностей средствами ОФП и СФП, в соотношении 20% (ОФП) на 80% (СФП) от общего количества средств, так как, по мнению многих авторов, эффективным средством развития скоростно-силовых способностей являются специальные упражнения, которые по своей структуре и характеру нервно-мышечных усилий наиболее близки к основным движениям избранного вида спорта [1, 2, 4, 6].

Для контроля за динамикой уровня скоростно-силовой подготовленности были разработаны блоки интегративного контроля, определяющие уровень общей и специальной физической подготовленности и показатели соревновательной деятельности. Блок ОФП включает в себя следующие контрольные упражнения: прыжок в длину с места; бег 300 метров (на время); сгибания-разгибания рук в упоре лежа. Блок СФП состоит из следующих упражнений: тяга резинового амортизатора; вход в прием (учи-коми); выполнение бросков на скорость (набрасывания). Блок показателей соревновательной деятельности включает в себя следующие критерии: время атакующего действия; время контратакующего действия; количество реализованных технических действий.

В ходе исследования эффективности опытной методики формирования скоростно-силовой подготовленности были выявлены ряд изменений. В контрольной группе повышение показателей специальной скоростно-силовой подготовленности составило 16,7%. Наиболее высокий прирост показателей был зафиксирован в подтягивании на перекладине с захватом ткани и тяге резинового амортизатора. Показатели общей скоростно-силовой подготовленности возросли на 19,4%. Наибольший прирост показателей наблюдался в прыжках в длину с места.

В экспериментальной группе выявлено значительное увеличение показателей специальной скоростно-силовой подготовленности на 29,3%, где наиболее высокий прирост результатов был зафиксирован в скоростном набрасывании и тяге резинового амортизатора. По показателям общей скоростно-силовой подготовленности зафиксировано повышение на 20,3%.

Итоги экспериментальной работы позволяют утверждать, что разработанная методика формирования скоростно-силовой подготовленности

может успешно применяться в период предсоревновательной подготовки длительностью от 4 до 6 недель.

Направление методики формирования скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов (17-20 лет) массовых спортивных разрядов должно соответствовать особенностям соревновательной деятельности, где необходимо определить наиболее перспективные атакующие технические действия для дзюдоистов с учетом весовых категорий и разработать наиболее эффективные для них условия выполнения упражнений скоростно-силовой направленности, т.е. индивидуальной программы. При разработке эффективной индивидуальной программы скоростно-силовой подготовки необходимо учитывать антропометрические данные и индивидуальный арсенал атакующих и защитных действий того или иного дзюдоиста, с помощью которого он добился определенного уровня спортивных результатов.

Анализ арсенала технических действий дзюдоистов показал, что для каждого из спортсменов необходимо подобрать такие упражнения или комплексы упражнений по формированию общей скоростно-силовой подготовленности, которые бы в большей степени по своим внешним проявлениям были схожи с приемами индивидуального арсенала того или иного спортсмена. В связи с этим для каждого спортсмена надо разработать комплекс упражнений для тех групп мышц, которые в большей мере задействованы в проведении приемов из индивидуального арсенала.

При повышении уровня скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов необходимо стремиться к индивидуальному разнообразию выбора эффективных тренировочных средств.

Наибольший прирост специальной скоростно-силовой подготовленности наблюдается при использовании нетрадиционных средств развития быстроты и силы с применением статодинамического режима работы мышц концентрированным методом, обеспечивающим проведение приемов из индивидуального арсенала спортсмена.

Кратковременное применение средств скоростно-силовой подготовки (1-2 недели) не приносит значительного эффекта и является недостаточным для включения адаптационных возможностей организма спортсмена.

Одним из важных условий методики формирования скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов массовых спортивных разрядов (17-20 лет) является применение концентрированных воздействий средствами скоростно-силовой подготовки продолжительностью не ниже 4-6 недель.

### *Библиографический список*

1. Акопян, А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / А.О. Акопян, В.А. Панков, С.А. Астахов. – М.: Советский спорт, 2003. – 46 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Ударный метод развития взрывной силы / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – № 8. – С. 59-64.
4. Дворкин, В.М. Особенности организации учебно-тренировочного процесса дзюдоистов при подготовке к соревнованиям различного уровня / В.М. Дворкин // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : сборник статей X Международной научной конференции (7-8 февраля 2014 г.). – Харьков, 2014. – С. 64-68.
5. Мещеряков, В.С. Особенности формирования скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов (17-20 лет) / В.С. Мещеряков // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы всероссийской научно-практической конференции (19 мая 2018 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2018. – С. 181-185.
6. Фирсов, А.Г. Акцентированная скоростно-силовая подготовка борцов самбистов 17-19 лет и ее влияние на кумулятивный эффект тренировки : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / А.Г. Фирсов. – М., 2007. – 15 с.

*А.Ю. Мунгалов, В.И. Шахтарина*

### **ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ТРЕНИРОВОК И ВОЗМОЖНЫЕ СПОСОБЫ ИХ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ**

На данный момент безопасность обучающихся во время учебно-физических и тренировочных процессов в высших образовательных учреждениях, к сожалению, по-прежнему не на должном уровне. Несмотря на различные меры предосторожности, которые предпринимают большинство преподавателей и тренеров, на занятиях физической культуры, спортивных соревнованиях и на всевозможных тренировочных занятиях все еще нередко происходят случаи травматизма. Чаще всего это случается из-за невнимательности обучающихся или преподавателей, тренеров