



ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ МЕТОДИКИ ПАРАЛЛЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ (15-16 ЛЕТ)

Мещеряков В.С.

Введение. Тренировочному процессу юных спортсменов, являющихся резервом сборных команд по различным видам спорта, всегда уделяется особое внимание, при этом из поля зрения выпадают возрастные особенности развития организма. Существующая на сегодняшний день практика форсирования физической подготовки может привести к различного рода неблагоприятным последствиям, в том числе к снижению спортивных результатов, повышенному травматизму, а следовательно к утрате интереса занятиями избранным видом спорта [2].

С учетом вышеизложенного очень наглядны становятся идеи известных специалистов в области спортивных единоборств: Р.А. Пилюяна [10], Д.Г. Миндиашвилли [9], Ю.А. Шахмурадова [11], которые уже несколько десятилетий назад отмечали, что тренеры в погоне за результатом, выходом своих воспитанников на международный уровень с юных лет, зачастую пренебрегают необходимостью формирования базовой физической подготовленности, используя принцип форсирования физической подготовки [3]. Вместе с тем, такая подготовка все же может обеспечить юным спортсменам успех, но как показывает практика, в большинстве случаев данная показатель является кратковременным. Как правило, такая практика приводит к резкому падению уровня спортивных результатов, особенно, при переходе из юношеского во взрослый спорт.

Потребность в постоянном совершенствовании тренировочного процесса юных спортсменов, обуславливается ростом спортивных



результатов. Добиваться успехов в избранном виде спорта возможно при помощи более совершенных средств, методов и форм подготовки спортсменов [1].

Дзюдо можно отнести к группе видов спорта, не достаточно вооруженных передовыми технологиями подготовки спортсменов на современном этапе, в связи с чем, проблема организации и построения многолетнего процесса подготовки спортсменов является достаточно актуальной.

В научных трудах именитых ученых, изучающих проблемы юношеского спорта [1, 2, 3, 4 и др.] достаточно полно раскрыты общие и частные положения теории спортивной подготовки юных спортсменов.

Однако А.В. Воробьев [2] отметил, что в видах спортивной борьбы (греко-римской, вольной, дзюдо, самбо) данные теоретические положения не всегда приемлемы, поскольку, во-первых, они не учитывают специфические особенности названных видов борьбы и, во-вторых, не успевают за социально обусловленными изменениями в практике подготовки юных спортсменов.

Омоложение состава занимающихся, динамично меняющиеся правила соревнований и критерии оценки технических действий спортсменов с целью повышения зрелищности и динамики соревновательной деятельности, оказывает большое влияния на организацию процесса подготовки и вызывает как у тренеров так и у спортсменов определенные трудности [6, 7].

А.В. Воробьев заявляет, что такая ситуация приводит к тому, что общая теория детского и юношеского спорта, во многом, существует и совершенствуется отдельно, а следовательно и не может оказывать предполагаемого влияния на бурно развивающуюся практику спортивных единоборств. Образовавшийся разрыв между теорией и практикой



на современном этапе становиться более значительным [3]. Из этого следует, что существует потребность в оптимизации спортивной подготовки юных борцов на основании научных исследований связанных с разработкой теоретической и методической базы.

На основе аналитических данных уровня физической подготовленности юных дзюдоистов (15-16 лет), занимающихся в спортивных секциях на территории города Красноярск и прилегающих муниципальных образованиях, мы предположили, что на сегодняшний день недостаточно находят своё применение в подготовке спортсменов современные положения построения процесса физической подготовки. R. Enamait (2006) указал, что во многих видах спортивных единоборств применяется практика раздельного развития физических качеств. Получается, что спортсмен может быть хорошо подготовлен только в одном качестве в определённый период, а в процессе соревновательного сезона ему необходимо сохранять и поддерживать на высоком уровне двигательную подготовленность [13]. Так, R. Enamait предположил, что в тренировочном процессе необходимо комплексное или параллельное развитие физических качеств, с этой целью следует использовать принципы сопряженной и конкурирующей моделей тренировки, разработанных Ю.В.Верхошанским (1985, 1988) [4]. Данные концепции, по мнению многих авторов, нашли широкое применение в различных направлениях физической подготовки (кроссфит, гибридный тренинг, многофункциональный фитнес, калистеника), целью которых является максимальное и всестороннее развитие физических качеств, разносторонняя подготовка атлета, способного решать широкий круг задач, предъявляемых спортивной, служебной или военной деятельностью [5, 7, 12].



Основываясь на вышеизложенном, разработка и проверка эффективности научно обоснованных программ физической подготовки для спортсменов занимающихся единоборствами с учетом возрастных особенностей развития организма основанных на сопряженной и конкурирующей моделях тренировки, будет являться актуальным научным исследованием [8].

Таким образом, проблема исследования заключается в том, что физическая подготовка в единоборствах не всегда проводится с учетом современных тенденций развития спорта. Из этого следует, что разработка научно обоснованной методики физической подготовки дзюдоистов 15-16 лет на основе сопряженной и конкурирующей моделей тренировки и экспериментальное подтверждение её эффективности, является одним из вариантов решения данной проблемы.

Исходя из вышеизложенного мы предположили, что физическая подготовка юных дзюдоистов (15-16-лет) будет более эффективной в случае:

- планирование и построение процесса физической подготовки спортсменов на основе сопряженной и конкурирующей моделей тренировки;
- применения на занятиях по физической подготовке специально подобранных упражнений из различных видов спорта;
- параллельного развития нескольких физических качеств на одном тренировочном занятии;
- продолжительности занятия направленного на развитие физических качеств не более 30 минут.

Целью нашего исследования является разработка и экспериментальное подтверждение научно обоснованной методики



физической подготовки юных дзюдоистов (15-16 лет) на основе сопряженной и конкурирующей моделей тренировки.

Методы и организация исследования. При проведении научного исследования использовались следующие методы: анализ литературных источников, и анкетирование. В ходе подготовки к исследованию мы разработали вопросы и провели анкетирование ведущих тренеров Красноярского края, в котором приняли участие 23 человека.

Результаты и их обсуждение. После обработки данных опроса было выявлено следующее: 57% опрошенных отметили, что в настоящее время отдают предпочтение комплексному развитию физических качеств в процессе физической подготовки спортсменов 15-16-летнего возраста; вместе с тем, 72% указали, что у них отсутствует четкое понимание последовательности параллельного развития физических качеств; 96% опрошенных утверждают, что испытывают дефицит в методической литературе по применению комплексных методик физической подготовки спортсменов подростков, в которых учитываются современные тенденции развития вида спорта.

На территории Красноярского края большинство специалистов ограничиваются равномерным распределением средств общей физической подготовки на различных этапах подготовки дзюдоистов подросткового возраста. Тем не менее опрошенные отметили необходимость в разработке новой методики параллельного развития физических качеств.

На основании полученных данных и в соответствии с целью нашего исследования были определены следующие задачи:

1) проанализировать современные тенденции физической подготовки спортсменов юношей в единоборствах, определить наиболее



эффективные средства и методы развития физических качеств у занимающихся спортивной борьбой;

2) изучить физиологические особенности развития организма спортсменов подросткового возраста;

3) теоретически обосновать методику физической подготовки юных дзюдоистов (15-16 лет) построенную на основе сопряженной и конкурирующей моделей тренировки;

4) разработать методику физической подготовки юных дзюдоистов (15-16 лет) построенную на основе сопряженной и конкурирующей моделей тренировки;

5) экспериментально подтвердить эффективность разработанной методики.

Выводы. Таким образом, научной новизной работы считается экспериментальное подтверждение эффективности научно обоснованной методики физической подготовки юных дзюдоистов (15-16 лет) основанной на сопряженной и конкурирующей моделях тренировки.

Следовательно, полученные в ходе данного исследования результаты, смогут дополнить теорию и методику физической подготовки юных спортсменов, занимающихся единоборствами, а методика построения физической подготовки дзюдоистов юношей (15-16 лет), на основе сопряженной и конкурирующей моделей тренировки, позволит улучшить качество учебно-тренировочного процесса в детско-юношеских спортивных школах по виду спорта «дзюдо».

Список литературы.

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учебник для вузов физ. культуры и фак-тов физ. восп. вузов / Л.В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.



2. Воробьев В.А. Основные причины низкой эффективности подготовки юных борцов / В.А. Воробьев, Б.И. Тараканов // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных борцов в государственных образовательных учреждениях физической культуры : мат. всеросс. науч. конф. – М. : РГУФКСиТ, –2004. – С. 74-79.

3. Воробьев В.А. Научно-методологические основы подготовки юных борцов : монография / В.А. Воробьев, Б.И. Тараканов. – СПб. : Изд-во «Олимп СПб», –2007. – 80 с.

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

5. Глубокий В.А. Кроссфит в физической подготовке обучающихся в вузе правоохранительных органов / В.А. Глубокий М.В. Глубокая // Научный журнал «Дискурс». – 2017. – № 10(12). – С. 6-13.

6. Дворкин В.М. – Особенности организации учебно-тренировочного процесса дзюдоистов при подготовке к соревнованиям различного уровня // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : Сборник статей X международной научной конф. (7-8 февраля 2014 г.). – Харьков, 2014. – С. 64-68.

7. Осипов А.Ю. Использование кроссфит-сессий в процессе подготовки молодых дзюдоистов / А.Ю. Осипов, В.М. Дворкин, Д.С. Приходов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – №4 (4). – С. 85-89.

8. Мещеряков В.С. Об актуальности разработки современного подхода к развитию физических качеств юных дзюдоистов / В.С. Мещеряков, В.А. Глубокий, В.М. Дворкин, М.Д. Кудрявцев // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №59-2. – С. 228-231.



9. Миндиашвили Д.Г. Управление процессом формирования спортивного мастерства квалифицированных борцов (теория и практика) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Д.Г. Миндиашвили : СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1996. – 35 с.

10. Пилюян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Р.А. Пилюян; ВНИИФК. – М., 1985. – 50 с.

11. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов : учебное пособие / Ю.А. Шахмурадов. – М. : Высшая школа, 1997. – 189 с.

12. Osipov A. The use of functional training – crossfit methods to improve the level of special training of athletes who specialize in combat sambo / A. Osipov, M. Kudryavtsev, K. Gatilov, T. Zhavner, Yu. Klimuk, E. Ponomareva, A. Vapayeva, P. Fedorova, E. Gappel, A. Karnaukhov // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – №3. – P.2013-2018.

13. Ross Enamait Ultimate training for the ultimate warrior, 2003. – Режим доступа. – URL: <http://booksee.org/g/Ross%20Enamait>

Сведения об авторе:

Мещеряков Виктор Сергеевич, преподаватель

Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск

mvs777.07@mail.ru