

Мещеряков В.С.

*преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирский юридический институт МВД России*

Россия г. Красноярск

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ

Аннотация: в работе рассмотрены особенности построения опытной экспериментальной методики формирования скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов юниоров. Представлены результаты экспериментальной работы по апробации данной методики в тренировочном процессе дзюдоистов 18-20 лет.

Ключевые слова: дзюдоисты юниоры, скоростно-силовая подготовка, методика формирования скоростно-силовой подготовленности.

Meshcheryakov V. S.

lecturer in physical training

The Siberian law Institute of MIA of Russia

Russia Krasnoyarsk

FEATURES OF CONSTRUCTION METHODS OF FORMING SPEED- POWER PREPAREDNESS OF JUDOISTS

Abstract: the paper deals with the features of construction of experimental experimental methods of formation of speed-strength training of Junior judokas. Results of experimental work on approbation of this technique in training process of judoists of 18-20 years are presented.

Key words: judo junior, speed-strength training, technique development of speed-power preparedness.

Анализ физической подготовленности борцов показывает, что одной из наиболее значимых ее составляющих является способность к «взрывным»

усилиям, которая развивается в процессе скоростно-силовой подготовки¹. 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 18-20 лет в основных соревнованиях годичного цикла.

Целью данной работы является теоретическое обоснование, разработка опытной методики формирования скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов массовых спортивных разрядов (18-20 лет) и проверка её 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 (18-20 лет).

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

- выявить основные направления скоростно-силовой подготовки дзюдоистов массовых спортивных разрядов (18-20 лет) в современных условиях, на основе анализа соревновательной деятельности;

¹ Верхошанский Ю.В. – Основы специальной силовой подготовки в спорте.-М.: Физкультура и спорт, 1977.-215 с.

Горелик А.В. – Анализ качества соревновательной борьбы молодых (15-18 лет) российских дзюдоистов с учетом данных соревновательных коэффициентов атлетов/А.В. Горелик, А.Ю Осипов, Д.С. Приходов // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. -№58(4). С. 73-76.

- разработать структуру и содержание экспериментальной методики формирования скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов массовых спортивных разрядов;

- разработать и сформировать блоки интегративного контроля уровня скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов.

В проведении экспериментальной работы участвовали студенты (юниоры 18-20 лет), занимающиеся в секции дзюдо. Всего в эксперименте приняло участие 25 человек, где контрольную группу составило 12 человек, а экспериментальную 13 человек.

Контрольная группа занималась по традиционной учебно-тренировочной программе, а экспериментальная группа на основе опытной методики формирования скоростно-силовой подготовленности. Участники эксперимента, составляющие контрольную и экспериментальную группы, занимались в секции дзюдо 5 раз в неделю.

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

Первый этап исследования – осуществлялся анализ научно-методической литературы отечественных и зарубежных специалистов и учёных 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 проведено опытно-

экспериментальной работы, осуществлялся математико-статистический анализ, излагались практические рекомендации и выводы.

Учитывая мнения многих авторов и проведённый анализ 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 направленности².

На втором этапе исследования, в процессе опытно-экспериментальной работы, которая 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.

Для контроля за динамикой уровня скоростно-силовой подготовленности были разработаны блоки интегративного контроля, определяющие уровень общей и специальной физической подготовленности и показатели соревновательной деятельности.

В ходе исследования эффективности опытной методики формирования скоростно-силовой подготовленности был выявлен ряд изменений. В

² 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.

Паршин С.В. – Скоростно-силовая подготовка и её значение в борьбе самбо // Восток–Россия–Запад. физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке : Сборник статей XX Традиционного международного симпозиума (26-27 декабря 2017 г.), Красноярск, 2017. С. 315-318.

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: - М., 2007. – 15с.

контрольной группе повышение показателей специальной скоростно-силовой подготовленности составило 16,7%.

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 (18-20 лет) массовых спортивных разрядов должно соответствовать особенностям соревновательной деятельности. 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, обеспечивающим проведение приёмов 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.

Использованные источники:

1. Верхошанский Ю.В. – Основы специальной силовой подготовки в спорте.-М.: Физкультура и спорт, 1977.-215 с.

2. Горелик А.В. – Анализ качества соревновательной борьбы молодых (15-18 лет) российских дзюдоистов с учетом данных соревновательных коэффициентов атлетов/А.В. Горелик, А.Ю Осипов, Д.С. Приходов // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. - №58(4). С. 73-76.

3. 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.

4. Паршин С.В. – Скоростно-силовая подготовка и её значение в борьбе самбо // Восток–Россия–Запад. физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке : Сборник статей XX Традиционного международного симпозиума (26-27 декабря 2017 г.), Красноярск, 2017. С. 315-318.

5. 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: - М., 2007. – 15с.