

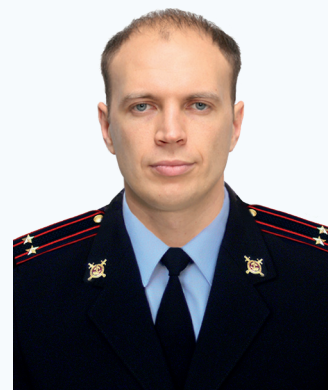
**ПОСТРОЕНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ НА ОСНОВЕ СОВРЕМЕННЫХ  
НАПРАВЛЕНИЙ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК**

**CONSTRUCTION OF THE PROCESS  
OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG JUDOISTS  
ON THE BASIS OF MODERN DIRECTIONS OF STRENGTH TRAINING**

**Мешеряков Виктор Сергеевич,**

*преподаватель кафедры физической подготовки  
Сибирского юридического института  
МВД России (г. Красноярск)*

[mvs777.07@mail.ru](mailto:mvs777.07@mail.ru)



**Ключевые слова:**

физическая подготовка, силовой тренинг, развитие физических качеств, юные спортсмены, дзюдо.

Доказано, что специальная физическая подготовка спортсменов должна базироваться на развитии силовых способностей. Эффективность системы физической подготовки юных спортсменов зависит от ее соответствия современным тенденциям развития того или иного вида спорта. Автором изучены современные направления силовых тренировок и выявлены те, которые наиболее отвечают современным требованиям к уровню физической подготовки юных дзюдоистов. Автор приходит к выводу, что для одновременного развития физических качеств, которые не критично, но оказывают некоторое отрицательное влияние друг на друга, тренировочный процесс должен строиться на основе конкурирующей модели тренировки.

## Keywords:

physical training, strength training, development of physical qualities, young athletes, judo.

It is proved that special physical training of athletes should be based on the development of strength abilities. The effectiveness of the system of physical training of young athletes depends on its compliance with modern trends in the development of the sport. The purpose of the research is to study the modern directions of strength training and to identify the most appropriate modern requirements for the level of physical training of young judoists. In the course of research work, it was revealed that for the simultaneous development of physical qualities that are not critical, but have some negative impact on each other, the training process should be based on a competing training model.

**А**нализ научной литературы показал, что в спортивных единоборствах требуется комплексное проявление силовых способностей [подр.: 1; 4; 12; 13; 16; 21]. Например, чтобы удержать соперника в партере требуется абсолютная сила, это качество также нужно в борьбе лежа и для ухода из опасного положения. Кроме того, при удержаниях противника важна способность к длительным мышечным напряжениям (статическая выносливость). Для быстрого выполнения броска или удара единоборцу необходим высокий уровень развития взрывной силы. Время поединка и схватки требует высокого уровня силовой выносливости.

Ю.В. Верхошанским установлено, что специальная физическая подготовка спортсмена должна основываться на принципе динамического соответствия, когда структура силового упражнения должна быть схожа с соревновательным упражнением. Кроме того, ученый отметил, что средства и методы силовой тренировки должны быть адекватны режиму работы двигательного аппарата в специализируемом упражнении и способствовать его качественному совершенствованию. К специализированным упражнениям Ю.В. Верхошанский относил упражнения, позволяющие укреплять группы мышц, выполняющих основную нагрузку в соревнованиях, развивать механизмы энергообеспечения мышечной деятельности в режимах, схожих с соревновательными [4, 5].

Рассмотрев программы подготовки по дзюдо и самбо в детско-юношеских спортивных школах и федеральные стандарты по видам единоборств, мы выяснили, что для развития силовых способностей у юных борцов применяются упражнения с отягощением весом собственного тела и упражнения с внешними отягощениями, используется гимнастическое оборудование, резиновые амортизаторы, штанга тяжелоатлетическая, гири разного веса, гантели, тренажеры, вес партнера. Педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом юных дзюдоистов позволило установить, что упражнения на разви-

тие силы у юных спортсменов зачастую выбираются исходя из личного опыта и предпочтений тренера, его квалификации, упражнения заимствуются из различных видов физкультурно-спортивной деятельности, в основе которых лежат силовые тренировки.

В рамках проводимого нами исследования объектом являлся учебно-тренировочный процесс юных дзюдоистов 15-16 лет, а целью – изучение современных направлений силовых тренировок, выявление направления силового тренинга, наиболее отвечающего современным требованиям к уровню физической подготовки дзюдоистов 15-16-летнего возраста.

В словаре И.С. Ожегова понятие «тренинг» в широком смысле – это любая система тренировок с целью совершенствования в различных областях жизни, а также для снятия какого-либо отрицательного воздействия. В узком смысле – это специальный тренировочный режим, тренировка. Целью силового тренинга является максимальное развитие силовых способностей индивида [15].

Для изучения возможности использования силовых упражнений, наиболее отвечающих требованиям физической подготовки дзюдоистов 15-16-летнего возраста, нами рассматривались современные направления силовых тренировок. Анализ научных статей показал, что к этим направлениям относятся: бодибилдинг, пауэрлифтинг (силовое троеборье), калистеника, гиревой спорт [2; 9; 10; 24]. Также рассматривались виды физкультурно-спортивной деятельности, в основе которых лежат гибридные (комплексные) тренировки (например, кроссфит).

Бодибилдинг – система силовых упражнений, направленных на увеличение мышечных объемов, максимальную проработку мышц для формирования рельефной мускулатуры. Целью является построение гармонично развитого тела с пропорциональной, но гипертрофированной мускулатурой. К достижению цели приводят упражнения для наращивания объемов мышц, после чего применяются упражнения для построения рельефа. Существует огромное количество методик тренировочного процесса, основанных на принципах, разработанных Д. Вейдером [3]. Средствами подготовки спортсменов являются практически все существующие силовые упражнения с использованием как веса собственного тела, так и веса внешних отягощений. Применяются так называемые «свободные веса» (штанги, гантели, гири) и упражнения на тренажерах. Одним из главных факторов, влияющих на результативность в бодибилдинге, является питание. Соревнования проводятся с целью выявления наиболее гармонично сложенного атлета. Победитель определяется методом экспертной оценки. Состязания проводятся как среди мужчин, так и среди женщин.

Пауэрлифтинг. Как считает Л. Симмонс, данная система физических упражнений позволяет развивать абсолютную силу мышц [25]. Целью пауэрлифтинга

является достижение максимального результата в сумме трех соревновательных упражнений – приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа, становая тяга. Приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа, становая тяга относятся к базовым силовым упражнениям, относительно просты в исполнении и применяются как для развития силовых способностей, так и для набора мышечной массы. Кроме того, при подготовке пауэрлифтеров для развития силы может использоваться широкий спектр упражнений, которые делятся на соревновательные, специально-вспомогательные и дополнительно-развивающие. Основным методом тренировки – повторный. Соревнования проводятся в троеборье (результат определяется по сумме килограммов, поднятых в трех упражнениях) и в отдельных упражнениях (например, жим штанги лежа, приседание или становая тяга). Состязания проводятся отдельно среди мужчин и женщин. В пауэрлифтинге существует большое количество федераций, каждая из которых проводит соревнования разных уровней, но самые значимые соревнования – чемпионат мира.

Калистеника – направление силовых тренировок, включающее относительно простые упражнения, выполняемые с весом собственного тела. Целью этого направления силовых тренировок, как указал А. Кавадло, является развитие силовых способностей, чувства баланса, гибкости и координации, повышение уровня общей физической подготовленности и, как следствие, улучшение телосложения занимающихся [23]. Данная система тренировок по своей сути является силовой гимнастикой. В содержание тренировок входят различные варианты подтягиваний на перекладине, висов и упоров, сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа, на брусьях, в стойке на руках, упражнений для развития мышц живота и спины, приседаний как на двух ногах, так и на одной ноге. Несмотря на использование упражнений с весом своего тела, занимающиеся по этой системе для достижения большего эффекта могут применять в своей подготовке утяжелители (жилеты, пояса, дополнительные отягощения) [9].

Тренировочный процесс в калистенике строится на принципе постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий или прогрессирующего воздействия, суть этого принципа подробно раскрыта в работах именитых ученых [подр.: 14; 17]. Тренировки в данном направлении предполагают постепенное усложнение упражнений. Например, подтягивание в висе на перекладине, затем подтягивание в висе углом, далее подтягивание на одной руке. Основным методом выполнения упражнений – повторный, тренировочные программы могут включать упражнения, выполняемые круговым способом или методом «до отказа».

Гиревой спорт – система подготовки спортсменов к соревнованиям, включающая упражнения с гирями разного веса. Дополнительными средствами подготовки гиревиков являются кроссовый бег, упражнения со штангой, упражне-

ния на гимнастических снарядах. Цель занятий гиревым спортом – выполнить за определенный лимит времени максимальное для данного спортсмена количество подъемов гирь (гири). Основная особенность гиревого спорта – это продолжительное выполнение силового упражнения с отягощением постоянного веса, что требует не только силы, но и высокого уровня силовой выносливости.

Анализ некоторых работ показал, что гиревой спорт является циклическим видом спорта [6; 18]. В зависимости от темпа и быстроты выполнения движений у спортсмена могут развиваться скоростно-силовые способности, сила, силовая выносливость. К соревновательным упражнениям в гиревом спорте относят толчок по длинному циклу, толчок и рывок. Лимит времени на выполнение упражнения – 10 минут. Допускается, если это оговаривается правилами, увеличение или уменьшение времени, отводимого на выполнение упражнений. Установлено, что в тренировочном процессе гиревиков используется повторный, переменный, интервальный и соревновательный методы [9]. Упражнения с гирями могут выполняться равномерно, с ускорением или замедлением темпа. Ведущими двигательными качествами гиревика являются выносливость, гибкость, сила.

Кроссфит – система общей физической подготовки разнообразная по содержанию, основанная на выполнении комплексов упражнений с максимальной мощностью и высокой интенсивностью, направленная на достижение широкой и всеобщей подготовленности. Основатель данного направления силовых тренировок Г. Глассман считает, что целью кроссфита является размытие границ между силовыми тренировками и тренировками на выносливость, достижение высокого уровня развития всех двигательных качеств и формирование широкого спектра двигательных навыков, которые могут пригодиться при решении различных задач: бытовых, служебных, боевых [8]. Центральную часть системы занимают комплексные тренировки, задачей которых является развитие силы и выносливости. Тренировки по кроссфиту короткие (в среднем меньше получаса, а иногда меньше 15-20 минут). Упражнения выполняются непрерывно, повторно или интервальным методом, находят применение и выполнение упражнений круговым способом. Задачей тренировочного процесса является выполнение за отведенный промежуток времени (например, 7 или 10 минут) как можно большего количества серий упражнений или заданного количества упражнений (серий упражнений) за наименьший промежуток времени. В содержание кроссфита входят упражнения, заимствованные из тяжелой атлетики, гимнастики, акробатики, легкой атлетики, плавания, велосипедного спорта, гребли и спортивных единоборств. Кроме того, в кроссфите в качестве упражнений могут использоваться двигательные действия, заимствованные из трудовой деятельности. Например, переноска тяжестей, удары кувалдой, колка дров, кантовка автомобильных покрышек. Анализ научных

работ показал, что тренировки в кроссфите имеют комплексный характер, являются гибридными, способствуют развитию как мышечной системы, так и систем энергообеспечения двигательной деятельности [9, 11].

К отрицательным сторонам данного направления можно отнести недостаточную научную проработку организации тренировочного процесса. Высокий результат может достигаться в ущерб безопасности техники упражнений, в тренировочном процессе присутствует форсирование подготовки, что может привести к травмам опорно-двигательного аппарата спортсменов. Положительные стороны кроссфита заключаются в том, что в этом направлении силовых тренировок используется большое количество упражнений с весом внешних отягощений и весом собственного тела. Эти упражнения задействуют большое количество моторных единиц, тренировки разнообразные, что не приводит к монотонии тренировочного процесса. В работах многих авторов показано, что кроссфит широко применяется в физической подготовке военных, полицейских, пожарных, а также у занимающихся спортивными и прикладными видами единоборств [7, 11, 20, 24].

Мы считаем, что для построения процесса физической подготовки дзюдоистов 15-16-летнего возраста целесообразнее использовать упражнения, заимствованные из калистеники (гимнастики), гиревого спорта и кроссфита, потому что эти направления силовых тренировок позволяют развивать все виды силовых способностей, которые необходимы борцу в его соревновательной деятельности. Кроме того, упражнения, заимствованные из указанных направлений силовых тренировок, при грамотном построении учебно-тренировочного процесса позволят развивать необходимые единоборцам механизмы энергообеспечения двигательной деятельности.

Считаем необходимым в процессе подготовки выявлять силовые упражнения, способствующие развитию тех мышц, которые будут содействовать успешной соревновательной деятельности в дзюдо. Эти упражнения должны выполняться в режимах, позволяющих параллельно развивать скоростно-силовые способности (сопряженная модель тренировки), взрывную силу, силовую выносливость и не будут оказывать отрицательного влияния на координационные способности юных борцов.

Для одновременного развития физических качеств, которые не критично, но оказывают некоторое отрицательное влияние друг на друга, тренировочный процесс должен строиться на основе конкурирующей модели тренировки. Например, одновременное развитие выносливости и силы, что вполне успешно, по мнению Р. Фронинга, происходит в таком направлении силовых тренировок, как кроссфит [19]. Одновременное развитие проявлений выносливости и силы подробно изложено в программах гибридных тренировок, научно обо-

снованных, разработанных и изложенных в работах некоторых зарубежных авторов [подр.: 22, 26].

Считаем, что физическая подготовка юных дзюдоистов 15-16-летнего возраста должна выстраиваться на базе упражнений, обладающих высокой степенью положительного переноса, имеющих низкие требования к восстановлению и минимальные требования к двигательным навыкам (не требующие длительного изучения).

### Библиографический список

1. Бавыкин, Е.А. Специальная физическая подготовка спортсменов 16-18 лет в смешанных единоборствах : дис. ... канд. пед. наук / Е.А. Бавыкин. – СПб, 2016. – 176 с.
2. Боровская, Д.Н. Современные системы тренировок в фитнесе / Д.Н. Боровская, Н.Е. Суханова // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5. – С. 291-292.
3. Вейдер, Д. Система строительства тела : пер. с англ / Д. Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 264 с.
5. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация учебно-тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
6. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М. : Советский спорт, 2002. – 272 с.
7. Галимова, А.Г. Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами кроссфита : дис. ... канд. пед. наук / А.Г. Галимова. – Улан-Удэ, 2016. – 193 с.
8. Глассман, Г. Crossfit: руководство к тренировкам / Г. Глассман ; пер. Е. Богачев, И. Карягин. – М., 2009. – 109 с.
9. Глубокий, В.А. Кроссфит в физической подготовке обучающихся в вузе правоохранительных органов / В.А. Глубокий М.В. Глубокая // Дискурс. – 2017. – № 10(12). – С. 6-13.
10. Ефремова, Н.Г. Современные направления силового тренинга / Н.Г. Ефремова, П.В. Солопов // Физическая культура и здоровье: «Виртуаль 24» : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Йошкар-Ола : МарГУ, 2014.
11. Захаров, А.Т. Новый подход к физической подготовке в армии США: «Кроссфит против FM 21-20» / А.Т. Захаров, М.А. Окишев // Актуальные проблемы служебно-прикладной физической подготовки и спорта : материалы

Международной научной конференции, посвященной 105-й годовщине со дня образования Военного института физической культуры. – СПб. : ВИФК, 2014. – Ч. 1. – С. 175-179.

12. Карелин, А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации : монография / А.А. Карелин. – Новосибирск : Мангазея, 2002. – 480 с.

13. Кудлай, С.А. Моделирование физической подготовленности борцов-юношей в годичном цикле подготовки : дис. ... канд. пед. наук / С.А. Кудлай. – СПб., 1998. – 162 с.

14. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта / Л.П. Матвеев. – М. : Воениздат, 1997. – 304 с.

15. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка / И.С. Ожегов; Н.Ю. Шведова. – М. : Мир и образование, 2017. – 1376 с.

16. Савчук, А.Н. Повышение двигательной активности квалифицированных борцов средствами тактико-технических установок / А.Н. Савчук // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2007. – № 7. – С. 40-41.

17. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.

18. Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта : обучение двигательным действиям и методы тренировки / В.Ф. Тихонов, А.В. Суховой, Д.В. Леонов [и др.]. – М. : Советский спорт, 2009. – 132 с.

19. Фронинг, Р. Как кроссфит сделал меня самым физически подготовленным человеком Земли / Р. Фронинг ; пер. с англ. А.А. Татаренко. – М. : Эксмо, 2016. – 272 с.

20. Чевычелов, Д.А. Физическая подготовка дзюдоистов с использованием современных направлений физкультурно-спортивной деятельности / Д.А. Чевычелов // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. – 2016. – № 1. – С. 217-222.

21. Шиян, В.В. Теоретические и методические основы воспитания специальной выносливости высококвалифицированных борцов : дис. ... д-ра пед. наук / В.В. Шиян. – М., 1998. – 224 с.

22. Enamait, R. Never Gimles : An Excuse-Free System For Total Fitness / R. Enamait. – 2006.

23. Kavadlo, A. Pushing the limits! / A. Kavadlo // A Dragon Door Publications. – Inc production, 2013. – 240 p.

24. 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 // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – № 3. – P. 2013-2018.

25. Simmons, L. Development of special strength / L. Simmons // Powerlifting USA. – 1989. – № 9.

26. Viada, A. The Hybrid Athlete. / Alex Viada & Juggernaut Training. – 2015. – 239 p.