

В.С. Мещеряков

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ (17-20 ЛЕТ)

Анализ физической подготовленности борцов показывает, что одной из наиболее значимых ее составляющих является способность к «взрывным» усилиям [1-3], которая развивается в процессе скоростно-силовой подготовки. 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 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 (17-20 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 (17-20 лет) в современных условиях, на основе анализа соревновательной деятельности;
- 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 (юноши 17-20 лет), занимающиеся в секции дзюдо и имеющие 1-3 квалификационные разряды. Всего в эксперименте приняли участие 25 человек, контрольная группа – 12 человек, экспериментальная – 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 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 результаты проведенной опытно-экспериментальной работы, осуществлялся математико-статистический анализ, излагались практические рекомендации и выводы.

В процессе реализации первого этапа исследования проводился анализ соревновательной деятельности дзюдоистов различных квалификаций, 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 (приёмов) и их структуре, которые, на наш взгляд, связаны с серьёзными изменениями правил соревнований по дзюдо в течение последних пяти лет.

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 направленности. [1; 4; 5]

На втором этапе исследования осуществлялась опытно-экспериментальная работа, 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. [1; 3-5]

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 лёжа. Блок СФП состоит из следующих упражнений: тяга резинового амортизатора, вход в приём (учикоми), 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 был выявлен 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%. 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 дей-

ствия для дзюдоистов с учётом 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 приёмами 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. Ударный метод развития взрывной силы / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1966.– № 8. – С. 59-64.

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

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 конф. (7-8 февраля 2014 г.). – Харьков, 2014. – С. 64-68.

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 / А.Г. Фирсов. – М., 2007. – 15 с.

*П.А. Никитина,
Д.А. Завьялов*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ У ЖЕНЩИН 28-32 ЛЕТ

Проблема сохранения и укрепления здоровья у женщин была и остается одной из важнейших проблем общества. На сегодняшний день звучат лишь призывы и пропаганда быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья девушек, обострении сердечно-сосудистых заболеваний и хронических и инфекционных заболеваний. Этому способствует современный уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта, что является причиной хронического «двигательного голода». [1]

На этапе становления профессиональной карьеры и обустройства личной жизни девушки сталкиваются с рядом трудностей, связанных с увеличением бытовой нагрузки, низкой двигательной активностью, относительной несвободой родительской жизни, проблемами в социальном и межличностном общении. Между тем женщины – это трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, а их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с вышесказанным огромную роль может играть изучение мотивов, интересов и потребностей современных девушек в занятиях физическими упражнениями и бегом в частности. [1]

Низкий уровень мотивации к занятиям спортом у женщин и несформированность у них потребности к занятиям вызваны низким интересом к