

4. Сучилин, Н.Г. Педагогико-биомеханический анализ техники спортивных движений на основе программно-аппаратного видеокомплекса / Н.Г. Сучилин, Л.Я. Аркаев, В.С. Савельев // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 4. – С. 12-20.

DOI 10.51980/2022_12_195

В.С. Мещеряков

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Конкуренция в современном спорте является причиной часто меняющихся правил по виду спорта дзюдо, которые делают состязания более зрелищными, динамичными и понятными для обывателей, а значит, конкурентноспособными. Проблема исследования состоит в том, что в ряде случаев средства и методы физической подготовки юных дзюдоистов подбираются тренерами из личного опыта или методического обеспечения для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, но ежегодно меняющиеся правила соревнований обуславливают необходимость корректировки тренировочного процесса. В то же время отсутствует достаточная научная проработка организации тренировочного процесса на современном этапе развития дзюдо [6].

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс юных дзюдоистов 15-16 лет.

Цель исследования: изучить современные направления силовых тренировок, выявить направления силового тренинга, наиболее отвечающие современным требованиям к уровню физической подготовки дзюдоистов 15-16-летнего возраста.

Анализ научной литературы [1, 3-7] показал, что в единоборствах требуется комплексное проявление силовых способностей.

Ю.В. Верхошанским установлено, что специальная физическая подготовка спортсмена должна основываться на принципе динамического соответствия – структура силового упражнения должна быть схожа с соревновательным упражнением [2]. Кроме того, ученый отметил, что средства и методы силовой тренировки должны быть адекватны режиму работы двигательного аппарата в специализируемом упражнении и способствовать его совершенствованию.

Рассмотрев программы подготовки в дзюдо и самбо в ДЮСШ, 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, штанги, гири, гантели, тренажеры, вес партнера.

Анкетирование ведущих тренеров Красноярского края, в котором приняли участие 23 человека, и педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом юных дзюдоистов позволили установить, что развитие силы у юных спортсменов зачастую происходит исходя из личного опыта и предпочтений тренера, его квалификации. Упражнения заимствуются из различных видов физкультурно-спортивной деятельности, в основе которых лежат силовые тренировки с низкой индивидуализацией.

Для изучения возможности использования силовых упражнений, наиболее отвечающих требованиям физической подготовки дзюдоистов 15-16-летнего возраста, мы рассмотрели современные направления силовых тренировок. Анализ научных статей [5-7] показал, что к этим направлениям относятся: бодибилдинг, пауэрлифтинг (силовое троеборье), калитеника, гиревой спорт. Также мы рассмотрели виды физкультурно-спортивной деятельности, в основе которых лежат гибридные (комплексные) тренировки.

На основании изученных работ мы сделали вывод, что для построения процесса физической подготовки дзюдоистов 15-16-летнего возраста целесообразнее всего использовать упражнения, заимствованные из калитеники, гиревого спорта, 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 позволяют развивать необходимые единоборцам механизмы энергообеспечения двигательной деятельности.

В дальнейшем необходимо определить силовые упражнения, способствующие развитию тех мышц, которые содействуют успешной соревновательной деятельности в дзюдо. Эти упражнения должны выполняться в режимах, позволяющих параллельно развивать скоростно-силовые способности, взрывную силу, силовую выносливость, и не должны оказывать отрицательного влияния на координационные способности.

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 происходит в таком направлении, как кроссфит.

Одновременное развитие проявлений выносливости и силы подробно изложено в программах гибридных тренировок, научно обоснованных, разработанных и изложенных в работах зарубежных авторов [1, 7].

Считаем, что физическая подготовка юных дзюдоистов 15-16-летнего возраста должна выстраиваться на базе всестороннего развития силовых способностей с использованием упражнений калистеники, пауэрлифтинга, кроссфита и гиревого спорта. Эти упражнения должны обладать высокой степенью положительного переноса, иметь низкие требования к восстановлению и базироваться на имеющихся двигательных навыках.

Библиографический список

1. Бавыкин, Е.А. Специальная физическая подготовка спортсменов 16-18 лет в смешанных единоборствах : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.А. Бавыкин ; ГУФКС им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2016. – 176 с.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 264 с.

3. Гуралев, В.М. Использование кроссфит-тренировок в единоборствах (обзор и анализ научных данных) / В.М. Гуралев, В.М. Дворкин, А.Ю. Осипов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. – 2021. – № 4. – С. 113-119.

4. Кенжебулатов, М. Комплекс силовых упражнений с отягощениями, направленный на повышение показателей в бразильском джиу-джитсу / М. Кинжебулатов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 6. – С. 75-77.

5. Мещеряков, В.С. Силовой тренинг в организации учебно-тренировочного процесса юных дзюдоистов / В.С. Мещеряков, В.М. Дворкин, А.Н. Савчук // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. № 8 (198). – С. 181-185.

6. 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.

7. 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.