

УДК 796.853.23

**Рационализация планирования скоростно-силовой подготовки
на учебно-тренировочном этапе в дзюдо**

Якимова Людмила Александровна, кандидат педагогических наук, доцент

Чернышов Владимир Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент

Пешков Николай Николаевич, кандидат исторических наук, доцент

Кузнецов Вячеслав Олегович

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация. В статье представлено исследование по разработке программы планирования скоростно-силовой подготовки каратистов учебно-тренировочного этапа в подготовительном периоде тренировок. Разработан план скоростно-силовой подготовки на основе детализации средств и методов в подготовительном этапе тренировки каратистов учебно-тренировочного этапа. Предлагаемая технология планирования внедрена в тренировочный процесс, доказана ее эффективность. Предложенный подход к планированию тренировочных занятий позволяет в короткие сроки повысить уровень скоростно-силовых способностей у каратистов учебно-тренировочного этапа. Выявленные особенности развития скоростно-силовых способностей позволили подобрать практические средства и методы для детализации планирования программы скоростно-силовой подготовки каратистов учебно-тренировочного этапа; предложенная технология планирования прошла апробацию.

Ключевые слова: каратэ, скоростно-силовые способности, учебно-тренировочный этап, программа тренировки.

**Rationalization of planning speed-strength training at the education
and training stage in judo**

Yakimova Lyudmila Alexandrovna, the candidate of pedagogical sciences, associate professor

Chernyshov Vladimir Anatolievich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Peshkov Nikolay Nikolaevich, candidate of historical sciences, associate professor

Kuznetsov Vyacheslav Olegovich

Kuban state university of physical culture, sports and tourism, Krasnodar

Abstract. The article presents a study aimed at developing a program for planning speed and strength training of karate students of the training stage in the preparatory period of training. Research objectives: to develop a plan for speed and strength training based on the details of the means and methods in the preparatory stage of karate training of the training stage; to introduce the proposed planning technology into the training process and prove its effectiveness. The program for planning speed and strength training has been optimized based on the detailing of means and methods in the preparatory period of classes in training groups; the proposed approach to planning training sessions allows in a short time to increase the level of speed and strength abilities of karate students of the training stage. The identified features of the development of speed-strength abilities allowed us to select practical tools and methods for detailing the planning of the program of speed-strength training of karate students of the training stage; the proposed planning technology has been tested.

Keywords: karate, speed-strength abilities, educational and training stage, training program.

ВВЕДЕНИЕ. Среди всех единоборств каратэ является самым динамичным. Чтобы добиться наилучшего результата, каратисту необходимо владеть высоким уровнем технико-тактического мастерства, напрямую зависящего от ряда физических способностей [1, 2], среди которых наибольшее значение имеют скоростно-силовые способности, обеспечивающие реализацию технического и тактического арсенала на максимальной мощности. Тесная взаимосвязь между скорост-

но-силовыми способностями и динамическими характеристиками формирования двигательного навыка в сложнокоординационных видах деятельности человека достаточно четко изложена в трудах В. А. Киселева (1999), В. Б. Шестакова (2008) и других специалистов, которые также рекомендуют развивать и совершенствовать скоростно-силовые способности уже на этапе ранней спортивной специализации. Но методические рекомендации, практически все, составлены для работы с опытными каратистами [3, 4]. Целесообразно выстроить подобную конкретику и в тренировочном процессе детей подросткового возраста.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В круг методов, имеющих научную основу, вошли [1, 3, 5, 6]: контрольные испытания; аналитические обзоры литературы; анкетирование в приложении Yandex Forms; опытно-экспериментальное исследование, методы математических расчетов. Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ ДО СШ № 1 г. Краснодара в течение трех месяцев с привлечением 20 подростков, занимающихся каратэ в учебно-тренировочных группах и имеющих II-й и I-й спортивные разряды, равно разделенные на контрольную группу, занимавшуюся по программе спортивной школы, и экспериментальную, развивающую скоростно-силовые способности согласно составленному нами алгоритму. В исследовании также приняли участие тренеры (42 человека), имеющие стаж работы в каратэ более 5 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Изученные программы скоростно-силовой подготовки в каратэ, по факту, излагают общую схему многолетней тренировки спортсменов без учета возрастных особенностей [3, 7]. В связи с этим было важно выяснить подход практиков к планированию средств и методов скоростно-силовой подготовки детей подросткового возраста. Анкетирование тренеров показало, что 45,7% предпочитают для подростков планировать двигательные задания комплексного воздействия. Они пояснили это глобальностью воздействия данных действий на все группы мышц. 21,9% тренеров применяют силовые упражнения с максимальной сокращаемостью мышц и незначительным утяжелением до 15% от предельно возможного; 17,1% специалистов используют в тренировке упражнения с относительно меньшей скоростью, но большим отягощением – до 50% от предельной нагрузки мышц; и 14,7% специалистов планируют средства с сопротивлением упругих предметов, технических средств и тренажеров. Большинство тренеров (31,7%) применяют метод динамических усилий, считая, что именно выполнение упражнений с непределым отягощением и с максимальным темпом способно благоприятно воздействовать на опорно-двигательный аппарат подростков; 29,3% спортивных педагогов используют метод круговой тренировки; 24,4% применяют «ударный» метод; 14,6% – статодинамический. Практически все тренеры (90,2%) определили, что скоростно-силовая подготовка может использоваться не более трех раз в неделю, что обуславливается скоростью механизмов восстановления в мышечных волокнах. Итоговые данные опроса, практические рекомендации спортивных педагогов и физиологов были положены в основу рационального планирования процесса скоростно-силовой подготовки в учебно-тренировочных группах в период на 3 месяца [2]. Двигательные задания по развитию скоростно-силовых способностей, классифицированные на 4 группы,

распределялись во второй половине основной части тренировочного занятия и не нарушали целостности самого тренировочного процесса: специально-подготовительные средства, воздействующие на мышцы пояса верхних и нижних конечностей; специально-подготовительные средства, глобально воздействующие на все группы мышц; специально-подготовительные упражнения с сопротивлением упругих предметов и технического оборудования. Они проводились 3 раза в неделю при недельной нагрузке в 12 часов согласно требованиям стандарта. Алгоритм планирования средств был следующим: в комплекс включалось по 2 упражнения из каждой группы (всего 8 заданий в одном занятии); комплексы чередовались по неделям: на одной неделе планировались задания с отягощением собственного веса тела; на другой – упражнения с отягощением внешнего веса (до 30% от максимума); в каждом тренировочном занятии по скоростно-силовой подготовке предусматривались упражнения с использованием сопротивления. В 1-м подходе упражнения с отягощением собственного веса выполнялись с околопредельной интенсивностью (80-90% от максимальной скорости), во 2-ом подходе – с субпредельной (90-95% от максимальной скорости).

Процесс развития скоростно-силовых способностей у занимающихся обеих групп изучался в начале и по его завершении. Результаты первоначальных контрольных испытаний свидетельствуют о невысоком уровне развития скоростно-силовых способностей. Тест «прыжок в длину с места» ребята контрольной группы выполнили на 151,6 см, а экспериментальной – на 148,9 см, при стандартных значениях – не менее 160 см ($t=1,03$; $>0,05$); норматив «прыжки через скакалку» у контрольной группы составил 86,5 раз за 60 с, у экспериментальной – 87,0 раз из 95-ти положенных ($t=0,24$; $>0,05$); в задании «поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине» контрольная группа в среднем показали результат – 22,7 раза, а экспериментальная – 22,6 раз из нормативных требований – 30 раз за 30 с – ($t=0,07$; $>0,05$); в тесте «удары по груше» контрольная группа за 30 с совершила в среднем 19,3 удара, экспериментальная – 20,9 ударов, при норме – не менее 28 раз ($t=1,19$; $>0,05$).

Итоговые результаты, описанные в таблице 1, подтвердили гипотезу об улучшении качества тренировочного процесса и повышении уровня скоростно-силовых способностей за счет детального моделирования планов подготовительного периода.

Таблица 1 – Итоговые результаты контрольной и экспериментальной групп

Контрольные испытания	Группа	$M \pm m$	t-критерий; p
1. Прыжок в длину с места, см	Контрольная	160,3 $\pm$ 1,7	3,97; <0,01
	Экспериментальная	168,2 $\pm$ 1,5	
2. Прыжки через скакалку за 60 с, кол-во раз	Контрольная	91,8 $\pm$ 1,8	3,91; <0,01
	Экспериментальная	100,1 $\pm$ 1,13	
3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине – кол-во раз за 30 с	Контрольная	27,7 $\pm$ 1,04	4,28; <0,001
	Экспериментальная	34,5 $\pm$ 1,2	
4. Удары по груше за 30 с, кол-во раз	Контрольная	22,9 $\pm$ 1,71	4,87; <0,001
	Экспериментальная	35,0 $\pm$ 1,8	

ВЫВОДЫ. Таким образом, предложенный нами способ поэтапной детализации средств и методов развития скоростно-силовых способностей в подготовительном периоде тренировки позволил рационально организовать процесс специальной физической подготовки каратистов подросткового возраста и улучшить ее качественную основу.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Белоус А. Р. Контроль и оценка скоростно-силовых способностей юных спортсменов каратистов на этапе предварительной подготовки // Сборник научных трудов молодых ученых Сургутского государственного педагогического университета, Сургут, 23 марта 2019 года. Сургут : Сургутский гос. пед. ун-т, 2019. Вып. 1. С. 60–63.
2. Шестаков В. Б., Еригина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2008. 123 с.
3. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» : приказ Министерства спорта РФ от 17.09.2022 № 741 // Гарант.ру : [сайт]. URL: <https://www.garant.ru/> (дата обращения: 22.10.2023).
4. Якимова Л. А., Емтыль Т. Х. Особенности развития специальной выносливости дзюдоистов 13-14 лет // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 3 (сентябрь). С. 38–44.
5. Нагоева Е. Н. Программа спортивной подготовки по виду спорта каратэ. Москва : СШ МЦБИ, 2016. 67 с.
6. Якимова Л. А. Основы научно-исследовательской работы в области физической культуры, спорта и физкультурно-оздоровительных технологий. Краснодар : КГУФКСТ, 2019. 49 с.
7. Киселев В. А. Оптимизация средств тренировки, направленных на повышение скоростно-силовых качеств бойца на предсоревновательном этапе. Москва, 1999. 45 с.

REFERENCES

1. Belous A. R. (2019), «Control and assessment of speed-strength abilities of young karateka athletes at the stage of preliminary training», *Collection of scientific works of young scientists of Surgut State Pedagogical University*, March 23, 2019, Surgut, Vol. 1, pp. 60–63.
2. Shestakov V. B., Erigina S.V. (2008), *Theory and methodology of children's and youth judo*, OLMA Media Grupp, Moscow.
3. Ministry of Sports of the Russian Federation (2022), «On approval of the federal standard of sports training for the sport «karate», *Order of 17.09.2022 № 741*, available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405449363/> (accessed 22 October 2023).
4. Yakimova L. A., Emtyl' T. H. (2018), «Features of the development of special endurance of judokas 13-14 years old», *Physical culture, sports - science and practice*, N. 3, pp. 38–45.
5. Nagoeva E. N. (2016), *Sports training program for the sport of karate*, Secondary school MCBI, Moscow.
6. Yakimova L. A. (2019), *Fundamentals of research work in the field of physical culture, sports and physical culture and health-improving technologies*, KGUFKST, Krasnodar.
7. Kiselev V. A. (1999), *Optimization of training tools aimed at increasing the speed and strength qualities of a fighter at the pre-competition stage*, Moscow.

Поступила в редакцию 09.01.2024.

Принята к публикации 08.02.2024