

УДК 796.853.23

Исследование физической подготовленности юных дзюдоистов

Мешчеряков Виктор Сергеевич

Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск

Аннотация. В статье представлено исследование по вопросам физической подготовки в единоборствах. Физическая подготовка занимающихся спортивными единоборствами имеет комплексный характер. На основании изученных данных автор предположил, что в основе физической подготовленности юных дзюдоистов должно быть развитие силовых способностей, что окажет положительное влияние на быстроту движений, проявление различных видов выносливости и координационных способностей.

Ключевые слова: дзюдо, физическая подготовка, физические качества, силовые способности, сопряженный метод.

Study of physical fitness of young judo players

Meshcheryakov Viktor Sergeevich

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnoyarsk

Abstract. The article presents a study on physical training in martial arts. Physical training for those involved in sports is complex. On the basis of the studied data, the author suggested that the physical preparation of young judo players should be based on the development of strength skills, which will have a positive impact on the speed of movement, the manifestation of various types of endurance and coordination skills.

Keywords: judo, physical training, physical qualities, strength abilities, conjugate method.

ВВЕДЕНИЕ. Актуальность исследования обусловлена тем, что в настоящее время дзюдо – это активное единоборство, в котором произошли существенные изменения правил, обуславливающих зрелищность данного вида, связанную с высокой интенсивностью действий соперников. Эксперты указывают, что это диктует необходимость поиска оптимальных методик развития физических качеств дзюдоистов.

Анализ научных работ [1-6] показал, что физическая подготовка занимающихся спортивными единоборствами имеет комплексный характер.

Анализ научной и учебно-методической литературы показал, что физическая подготовка юных спортсменов формирует базовую основу будущей спортивной деятельности. Следовательно, физическая подготовка юных борцов должна проводиться постоянно и на плановой основе; иметь комплексный характер; учитывать возрастные особенности организма; не оказывать отрицательного влияния на учебный процесс; ориентировать на постепенное достижение максимальных результатов.

На основе анализа литературных источников [2, 4-7] мы предположили, что в основу физической подготовленности дзюдоистов 15-16-летнего возраста должно быть положено развитие силовых способностей, что окажет положительное влияние на быстроту движений, проявление различных видов выносливости и координационных способностей. Проявление силы юных дзюдоистов должно развиваться параллельно, т.е. в отдельно взятом микроцикле необходимо развивать абсолютную силу, скоростно-силовые способности, взрывную силу, силовую выносливость и статическую силу. Средства развития выносливости могут оказывать отрицательное воздействие на скоростно-силовые и координационные способности индивида, об этом прямо указано в некоторых работах [1, 3, 4, 8].

V. Zatsiorsky [8] установил, что физическая подготовка должна способствовать постоянному улучшению кондиций занимающегося, нет необходимости делать длительные перерывы в тренировочном процессе, что не рационально. Таким образом, работа по развитию физических качеств и их поддержанию на необходимом уровне должна быть непрерывной.

В.Н. Селуянов [5] считает, что аэробные тренировки укрепляют сердечную мышцу, повышают механизмы энергообеспечения и влияют на ускорение процессов восстановления после интенсивных нагрузок. Следовательно, упражнения, позволяющие развивать аэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности, необходимы в физической подготовке юных дзюдоистов.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. При подготовке работы использовали методы изучения и теоретического анализа литературы, также изучали нормативные правовые акты, регламентирующие процесс подготовки юных спортсменов.

Методологическую основу исследования составили работы, посвященные подготовке юных спортсменов в частности, борцов, находящихся в подростковом возрасте. Были изучены работы, раскрывающие физиологические особенности развития юных спортсменов. Особое внимание было уделено работам, в которых изложены современные концепции физической подготовки дзюдоистов. Проланализировано более 100 монографий, учебных пособий, научных статей по проблемам физической подготовки юных спортсменов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исходя из анализа научных и учебно-методических работ, мы предположили, что методика физической подготовки дзюдоистов 15-16-летнего возраста должна строиться на основе сопряженного развития силовых и других двигательных качеств.

В предложенной нами модели у дзюдоистов 15-16-летнего возраста в недельном микроцикле должно проводиться пять тренировок по физической подготовке. Физическая подготовка дзюдоистов, основанная на сопряженном развитии силовых и других двигательных качеств, представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Физическая подготовка дзюдоистов, основанная на сопряженном развитии силовых и других двигательных качеств

Микроцикл	
1 день	Абсолютная сила
2 день	Силовая выносливость, статическая сила
3 день	Скоростно-силовые способности
4 день	Взрывная сила, статическая сила
5 день	Аэробная выносливость, силовые способности

Тренировки по развитию двигательных качеств у юных дзюдоистов должны быть не продолжительные по времени, не более 30 мин. Кроме того, в содержание тренировок должны входить упражнения, не требующие длительного разучивания, т.е. они должны быть относительно просты в исполнении.

Физическая подготовка, целью которой является развитие физических качеств, должна быть неразрывно связана с учебно-тренировочным процессом по освоению и совершенствованию навыков дзюдо, при этом физическая подготовка не должна оказывать отрицательного влияния на восстановительные процессы и здоровье юных дзюдоистов.

Перед каждой тренировкой по физической подготовке обязательно должна

выполняться тщательная разминка суставно-связочного аппарата, что способствует существенному повышению производительности деятельности мышц и профилактики травматизма.

Исследованиями [1, 2, 3] установлено, что адаптация к повышенной нагрузке происходит в период снижения нагрузки, а не в момент интенсивного ее повышения. Авторы указали, что постоянное повышение физических нагрузок может привести только к перетренированности. В связи с этим в 4-ом тренировочном микроцикле тренировки заменяются на более легкие, что позволит несколько разгрузить центральную нервную систему от выполненной нагрузки. Кроме того, небольшое снижение интенсивности и объема способствует адаптации к предыдущим 3-м тренировочным циклам.

По предлагаемой нами методике нагрузка постепенно повышается в результате увеличения веса отягощений, увеличения темпа движения, минимизации пауз отдыха между повторениями упражнений, выполнением упражнений круговым способом, выполнением упражнений в усложненных условиях.

ВЫВОДЫ. Сопряженная и конкурирующая тренировки включают в себя пять тренировок по физической подготовке. Двигательные качества развиваются одновременно в течение трех микроциклов, затем в одном микроцикле происходит снижение интенсивности и объема, после чего происходит небольшое повышение нагрузки. Важно следить за тем, чтобы занятия физической подготовкой не приводили к срывам процессов адаптации. Тренировочные воздействия повышаются плавно и постепенно.

За микроцикл (неделю) до спортивных соревнований занятия по физической подготовке у юных дзюдоистов прекращаются, тренировочный процесс в этот период имеет акцент на поддержание скоростных способностей и совершенствование техники дзюдо.

Тренировочные занятия по развитию физических качеств у юных дзюдоистов не длительные по времени, но проводятся с высокой интенсивностью.

Средствами развития физических качеств у юных дзюдоистов являются упражнения с внешними отягощениями и упражнения с использованием отягощения веса своего тела. Упражнения выполняются в различных режимах – быстро, медленно, изометрически, с дозировкой и нагрузкой, необходимой для развития определенного двигательного качества.

После трех мезоциклов необходимо проводить тестирование физической подготовленности с целью выявления уровня развития двигательных качеств, это необходимо для контроля физической подготовленности и дальнейшего построения тренировочного процесса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Таким образом, в содержание разработанной нами методики физической подготовки дзюдоистов 15-16-летнего возраста, основанной на сопряженном развитии силовых и других двигательных качеств, входят пять тренировочных дней. Тренировка по развитию силовых способностей получила название сопряжённой в связи с тем, что эти двигательные качества тесно связаны друг с другом. Сила и выносливость не критично, но конкурируют между собой, гибридная тренировка по одновременному развитию этих двигательных качеств получила название конкурирующей.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Воробьев В. А., Тараканов Б. И. Основные причины низкой эффективности подготовки юных борцов // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных борцов в государственных образовательных учреждениях физической культуры. Москва : РГУФКСИТ, 2004. С. 74–79.

2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва : Физкультура и спорт, 1988. 331 с.

3. Мещеряков В. С., Глубокий В. А., Дворкин В. М., Кудрявцев М. Д. Об актуальности разработки современного подхода к развитию физических качеств юных дзюдоистов // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-2. С. 228–231.

4. Мещеряков В. С. Построение процесса физической подготовки юных дзюдоистов на основе современных направлений силовых тренировок // Научный компонент. 2021. № 3 (11). С. 93–100.

5. Селуянов В. Н. Роль аэробного механизма энергообеспечения в борьбе // Спортивные единоборства на рубеже столетий: пути и перспективы развития. Всероссийская научно-практическая конференция, посвященная 80-летию профессора кафедры борьбы Е.М. Чумакова. Москва : Российская государственная академия физической культуры, 2001. С. 160–165.

6. Osipov A. [et al.]. The use of functional training – crossfit methods to improve the level of special training of athletes who specialize in combat sambo // Journal of Physical Education and Sport. 2017. № 3. P. 2013–2018.

7. Wilmore J. H., Costill D. L. Physiology of sport and exercise. Champaign, Illinois : Human Kinetics, 2004. 726 p.

8. Zatsiorsky V. Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics, 2006. 264 p.

REFERENCES

1. Vorobyov V. A., Tarakanov B. I. (2004) . “The main reasons for the low efficiency of training young wrestlers”, Improving the system of training highly qualified wrestlers in state educational institutions of physical culture, Moscow, pp. 74–79.

2. Verkhoshansky Yu. V. (1970), “Fundamentals of special physical training of athletes”, Physical culture and sport, Moscow.

3. Meshcheryakov V. S., Glubokiy V. A., Dvorkin V. M., Kudryavtsev M. D. (2021), “On the relevance of developing a modern approach to the development of physical qualities of young judoka”, *Problems of modern pedagogical education*, No. 59-2, pp. 228–231.

4. Meshcheryakov V. S. (2021), “Building the process of physical training of young judoists on the basis of modern directions of strength training”, *Scientific component*, No. 3 (11), pp. 93–100.

5. Seluyanov V. N. (2001), “The role of the aerobic mechanism of energy supply in wrestling”, *Martial arts at the turn of the century: ways and prospects of development*, All-Russian scientific and practical conference dedicated to the 80th anniversary of Professor of the Department of Wrestling E.M. Chumakov, Moscow, pp. 160–165.

6. Osipov A. (2017), “The use of functional training – crossfit methods to improve the level of special training of athletes who specialize in combat sambo”, *Journal of Physical Education and Sport*, No. 3, pp. 2013–2018.

7. Wilmore J. X., Costill D. L. (2004), “Physiology of sport”, Champaign, Illinois : Human Kinetics, 726 p.

8. Zatsiorsky V. (2006), “Science and Practice of Strength Training”, Human Kinetics, 264 p.

Информация об авторе:

Мещеряков В.С., старший преподаватель кафедры физической подготовки
mvs777.07@mail.ru; <https://orcid.org/0000-0002-9151-3367>

Поступила в редакцию 27.02.2024.

Принята к публикации 22.03.2024.