

Воронков Александр Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой спортивных дисциплин

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет», Россия, г. Белгород

Бражник Екатерина Андреевна, магистрант 2 курс, факультет физической
культуры педагогического института

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет», Россия, г. Белгород

Лютиков Михаил Сергеевич, тренер-преподаватель
МБУ ДО ДЮСШ №2, Россия, г. Белгород

Черкашин Александр Николаевич, тренер МБУ «СШОР» г. Грайворона
Россия, г. Белгород

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЗЮДОИСТОВ 8-9 ЛЕТ

Аннотация: Статья посвящена проблеме повышения эффективности процесса физической подготовки дзюдоистов 8-9 лет группы начальной подготовки. В исследовании представлена методика развития скоростно-силовых способностей юных борцов. Особенностью методики является то, что на каждом тренировочной занятии, после изучения и совершенствования технических элементов, юными дзюдоистами выполнялся специальный комплекс упражнений скоростно-силовой направленности. Основными средствами методики были специально разработанные подвижные игры с акцентом на скоростно-силовую направленность. На каждом из тренировочных занятий использовался новый комплекс подвижных игр, что в свою очередь

делало разнообразнее тренировочный процесс.

Ключевые слова: дзюдо, скоростно-силовые способности, борцы 8-9 лет.

Annotation: The article is devoted to the problem of increasing the efficiency of the process of physical training of Judoists aged 8-9 years of the initial training group. The study presents a methodology for the development of speed and strength abilities of young wrestlers. The peculiarity of the technique is that at each training session, after studying and improving the technical elements, young Judoists performed a special set of speed-strength exercises. The main means of the methodology were specially developed outdoor games with an emphasis on speed and power orientation. At each of the training sessions, a new set of outdoor games was used, which in turn made the training process more diverse.

Keywords: judo, speed and power abilities, wrestlers 8-9 years old.

Введение. Дзюдо это контактный вид спорта, который требует высокого уровня развития большинства физических качеств, среди которых можно выделить скоростные способности, мышечную силу, вестибулярную устойчивость и выносливость [3]. Несомненно, огромное значение имеет техника и тактика спортсмена для успешного ведения схватки, однако при отсутствии должного уровня физической подготовки одержать победу крайне сложно.

Одну из ведущих ролей занимает техническая подготовка дзюдоистов, ведь без освоения техники, качественных бросков и побед не будет. Однако на этапе начальной подготовки овладеть в должном объёме техническими элементами для ведения соревновательной деятельности невозможно. Поэтому необходимо делать упор на развитие двигательных качеств.

Общая физическая подготовка на первом году занятий должна составлять около 50 % от общего объема тренировочного времени [2].

Очевидно, что при планировании тренировочных занятий с юными борцами необходимо делать акцент на развитие физических качеств.

Эффективным средством для развития всех физических качеств в этом возрасте, в частности для развития скоростно-силовых способностей, могут быть подвижные игры. Однако необходимо тщательно подбирать подвижные игры с акцентом на те физические качества, которые необходимо развивать.

Все вышеизложенное говорит о том, что в тренировочном процессе начинающих борцов особое место должно отводиться подвижным играм, имеющим скоростно-силовую направленность [5].

Организация исследования. Тренировки дзюдоистов проводились на базе 21 школы города Белгорода. Занятия проходили 3 раза в неделю. Каждое занятие по своей продолжительности составляло 90 минут. Тренировочное занятие имело привычную структуру и включало в себя три части – подготовительную, основную и заключительную.

В рамках подготовительной части дзюдоисты подготавливали организм к тренировке, выполняли беговые упражнения, акробатические элементы обще развивающие упражнения и стрейчинг. В подготовительной части решались задачи подготовки организма к предстоящей работе. Продолжительность подготовительной части занятия составляет 15 минут.

После подготовительной части дети переходили к основной части занятия. В которой осуществляли техническую, тактическую, теоретическую и физическую подготовку. Если занятие направлено на освоение технического элемента, то в начале основной части тренер подробно знакомит детей с тем или иным техническим элементом. Первоначально дети выполняют подводящие упражнения, выполняя лишь имитацию приема без броска (учуками), это необходимо для снижения травматизма ребенка. После успешной отработки дети переходят непосредственно к выполнению изученного элемента. Сначала он выполняется без сопротивления и постепенно с освоением техники приема добавляется сопротивление соперника. На тренировке отводилось 20 минут на техническую часть занятия.

После освоения или совершенствования технических элементов дзюдоисты переходили к общей физической подготовке. В основе которой

лежало использование подвижных игр со скоростно-силовой направленностью.

Дозировка упражнений для развития данного качества должна быть такой, чтобы дети не уставали в процессе ее выполнения и смогли выполнять упражнения без потери скорости. А частота их выполнения должна быть максимальной. Для того, чтобы не происходило утомление ребенка тренер должен контролировать время выполнения упражнения. В зависимости от основной нагрузки занятия время для выполнения скоростно-силового упражнения подбирается индивидуально.

Берем во внимание тот факт, что юные дзюдоисты не владеют техникой борьбы, что отражает недостаточный уровень технической подготовки. Поэтому развитие скоростно-силовых способностей по средствам соревновательных упражнений на начальном этапе приведет к нарушению техники и травматизму ребенка.

Целесообразнее использовать те двигательные навыки, с которыми ребенок хорошо знаком. К таким упражнениям можно отнести: прыжки, бег с ускорением, метание, броски набивных мячей и противоборства.

Для того, чтобы дети познакомились друг с другом и сложили дружеские отношения в коллективе при развитии скоростно-силовых способностей целесообразно использовать подвижные игры. Игра в которой участвуют дети должна перекликаться со спецификой вида спорта и разрабатываться с учетом соревновательной деятельности в борьбе.

Целесообразнее играть в подвижные и спортивные игры после освоение технических элементов. Оптимальным вариантом будет середина основной части занятия.

Результаты исследования. Тестирование проводилось дважды. Предварительное тестирование в сентябре 2021 года до начала эксперимента. Итоговое тестирование в марте 2022 года, сразу по завершении эксперимента.

В таблице 1. представлены результаты тестирования, обработанные с помощью методов математической статистики

Таблица 1. Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования

Виды контрольных испытаний	До эксперимента	После эксперимента	t	P
	X±m	X±m		
Бег 30м, (сек.)	5,9±0,2	5,5±0,2	2,2	< 0,05
Прыжок в длину с места, (см)	142±4,3	154±4,1	2,4	< 0,05
Бросок набивного мяча (3 кг) назад, (см)	414±14	452±18	2,5	< 0,05
Подтягивание на низкой перекладине за 20 с, (кол-во раз)	5,2±0,8	7,1±0,9	2,2	< 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, (кол-во раз)	11,4±0,9	15,7±0,8	2,6	< 0,05
Подъем туловища лежа на спине за 20 с, (кол-во раз)	12,1±1,2	16,4±1,1	0,2	< 0,05

Как видно из таблицы 1 во всех тестовых упражнениях, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, произошёл значительный прирост.

В контрольном испытании «Бег 30 м» результат улучшился на 0,4 с, при этом результаты достоверны на 5% уровне значимости. В прыжке в длину результат улучшился с 142 см до 154 см, прирост составил 12 см. Показатели также остаются достоверными на 5% уровне значимости. В контрольном испытании «Бросок набивного мяча» показатели улучшились с 414 см до 452 см, при этом прирост результатов составил 38 см. Показатели достоверны на 5% уровне значимости. В подтягивании на низкой перекладине за 20 с прирост результатов составил 1,9 раза, увеличившись с 5,2 раз до 7,1 раза. Результаты также остаются достоверными на 5% уровне значимости. В испытании «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с» результат улучшился на 4,3 повторения, с 11,4 повторений до 15,7 повторений. В контрольном испытании

«подъем туловища из положения лежа на спине за 20 с» прирост результатов составил 4,3 повторения, улучшившись с 12,1 повторения до 16,4 повторений.

Все результаты эксперимента, показанные в начале и в конце внедренной методики, достоверны на 5%-ном уровне значимости ($P < 0,05$).

Таким образом, можно утверждать, что выдвинутая нами гипотеза о том, что использование специально подобранных подвижных игр на каждом тренировочном занятии позволит эффективно развивать скоростно-силовые способности дзюдоистов 8-9 лет, подтвердилась.

Заключение. На этапе начальной подготовки юных дзюдоистов наибольший объём занятий должен быть направлен на физическую подготовку занимающихся. Технические характере только начинают формироваться и из-за особенностей возраста, юные дзюдоисты не способны овладеть техникой в должной соревновательной мере. Отталкиваясь от федерального стандарта по дзюдо и от сенситивных периодов, делаем акцент в тренировочных занятиях на развитие скоростно-силовых способностей. Используя для оценки данных физических качеств упражнения, предложенные ВФСК ГТО и федеральным стандартом по виду спорта дзюдо. Значимость скоростно-силовых качеств всегда была в приоритете тренировочных занятий. В юном возрасте дзюдоисты проводят сокращенные встречи по 3 минуты, из-за этого возрастает ценность бросков. Для того, чтобы провести качественный и амплитудный бросок с высокой судейской оценкой, необходимо должно развитие скоростно-силовые способностей.

Разработанная нами методика развития скоростно-силовых способностей юных дзюдоистов по средствам подвижных игр с акцентом на скоростно-силовые способности подтвердила свою эффективность. Об ее эффективности свидетельствуют показатели в контрольных испытаниях. Во всех испытаниях дзюдоисты улучшили свои скоростно-силовые способности. Об этом свидетельствуют результаты, представленные в таблице 1 и достоверные отличия между показателями предварительного и итогового тестирования борцов 8-9 лет.

Библиографический список:

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. [Текст] / В.В. Бойко - М.: Физкультура и спорт, 1987. -144с.
2. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов. [Текст]: Пер. с англ./Т. Бомпа – М.: ООО Издательство Астрель: ООО Издательство АСТ, 2003.-ХП, - 259с.
3. Использование подвижных игр в начальной подготовке дзюдоистов / А.А. Черкашин, Е.С. Николаева, А.В. Воронков, А.Р. Кадимов // Научный журнал «Дискурс». – 2018. – 8 (22). – С. 89-93. <http://journal-discurs.ru/files/arkhiv-zhurnala/8-2018/89-93.pdf>.
4. К вопросу об общей физической подготовке начинающих гиревиков / Сылка С.И., Воронков А.В., Шупило А.Ю. // Научный журнал «Дискурс». – 2017 №7 (9) – С. 62-67. <http://journal-discurs.ru/files/arkhiv-zhurnala/7-2017/62-67.pdf>.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба [Электронный ресурс] / Утвержден приказом министерства спорта РФ № 145 от 27 марта 2013 года // Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/2018/Prikaz145ot27032013.pdf>.
6. Филин В.П. Основы юношеского спорта [Текст] / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
7. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов [Текст] / Ю.А. Шахмурадов. — М.: Высш. шк., 1997. — 189 с, ил.6. Бернштейн В.К. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. [Текст] / В.К. Бернштейн – М.: Медицина, 1996. - 168с.