

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ДЗЮДО СО СПОРТСМЕНАМИ 11-13 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

магистрант Джебов Л.О.

Научный руководитель - к.п.н., доцент Язынина Н.Л.

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Дзюдо представляет собой сложнокоординационный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, отличающийся большой вариативностью двигательных действий.

Особенно важным представляется тренировочный этап (этап спортивной специализации), так как в этот период в силу возрастных особенностей происходит быстрое развитие организма и интенсивное протекание процессов адаптации к специфическим условиям занятий дзюдо. В этот же период происходит становление спортивного мастерства и укрепление здоровья.

Важность физической подготовки для юных дзюдоистов не вызывает сомнений, так как дальнейший рост уровня технико-тактического мастерства базируется на высоком потенциале его физической подготовленности. В исследованиях О.В. Борисенко (2016), А.В. Еганова (2012), А.Г. Левицкого (2016) и др. указывается на то, что поднятие уровня общефизической и специальной подготовленности спортсменов происходит за счет средств самой борьбы, то есть применяя большое количество разнообразных тренировочных заданий в процессе технико-тактической подготовки [1,2,3]. Но используя только эти средства подготовки нельзя, да, наверное, и невозможно целенаправленно развивать именно те физические качества, которые позволяют дзюдоисту ускорить процесс освоения новых технических действий. Потому что, у квалифицированных спортсменов на этапе спортивного совершенствования происходит уже в какой-то мере стабилизация уровня общефизической и специальной подготовленности.

Целью исследования явилась теоретическая разработка и экспериментальное обоснование методики физической подготовки дзюдоистов 11-13 лет на этапе спортивной специализации на основе применения метода круговой тренировки.

В исследовании решались следующие задачи:

1. Определить показатели физической подготовленности дзюдоистов 11-13 лет.
2. Теоретически разработать и экспериментально обосновать методику физической подготовки дзюдоистов 11-13 лет на этапе спортивной специализации на основе применения метода круговой тренировки.

В процессе проведения педагогического эксперимента, на различных его этапах, для решения поставленных задач исследования использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение специальной и научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; контрольно-педагогические испытания (тестирование); педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе ГБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва по видам единоборств» г. Тверь с сентября 2021 по май 2024 года. В течение 2022-2023 учебного года под наблюдением находились дзюдоисты этапа спортивной специализации (юноши 11-13 лет), проходящие курс физического воспитания по специализации «Дзюдо».

Разработанная методика физической подготовки, основана на применении специальных упражнений (соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные), метода круговой тренировки.

К соревновательным упражнениям относятся следующие: спарринги по заданию; специальные тесты, моделирующие соревновательный спарринг или отдельные его части; учебно-тренировочные спарринги; тренировочные и контрольные спарринги, проводимые в полном соответствии с правилами соревнований.

К специально-подготовительным упражнениям отнесены: специальные упражнения (разминка); имитация технико-тактических действий; технико-тактические действия в стойке и партере, руками и ногами; специальные скоростно-силовые упражнения традиционного и направленного воздействия.

К общеподготовительным относятся упражнения с партнером, а упражнениями направленного воздействия являются те, которые моделируют соревновательную деятельность.

Из перечисленного выше перечня средств видно, что одно из ведущих мест в тренировке единоборца занимают скоростно-силовые упражнения направленного воздействия.

Одной из рациональных форм организации спортивной тренировки является круговая тренировка, способствующая возможности приблизить характер деятельности при выполнении подготовительных упражнений к режимам работы, свойственным соревновательным упражнениям, также направленность используемых упражнений была идентичной

В связи с изложенным в круговой тренировке применялось восемь упражнений, продолжительность работы на одной станции составляла отрезок времени в 40 с, оставшийся промежуток времени спортсмен использовал для отдыха и перехода к другой станции. В данном случае реализован принцип соответствия тренировочных условий соревновательным, так как время работы на восьми станциях составляло столько же, сколько длится поединок в дзюдо. Необходимо отметить, что данный принцип имеет наибольшее значение для скоростно-силовых видов спорта.

Для оценки эффективности разработанной методики физической подготовленности занимающихся сопоставлены данные, полученные при обследовании испытуемых контрольной и экспериментальной групп в начале и по окончании формирующего педагогического эксперимента.

Исследования в течение одного учебно-тренировочного года позволили установить, что в показателе качества быстроты (бег 30 м с ходу) обследованных дзюдоистов контрольной группы не установлено достоверных

различий ($p > 0,05$), в то время как у юных спортсменов экспериментальной группы отмечается статистически значимое улучшение результатов ($t = 2,24$; $p < 0,05$).

Так, если в начале эксперимента в экспериментальной группе показатель координационных способностей составил $8,5 \pm 0,4$ с, то при повторном обследовании был равен $7,9 \pm 0,21$ с ($t = 2,01$; $p < 0,05$). В контрольной группе эти показатели не имели достоверных различий: $8,3 \pm 0,5$ и $8,1 \pm 0,47$ с, соответственно, ($t = 0,29$; $p > 0,05$).

Аналогичные изменения отмечены и в динамике скоростно-силовых способностей. У дзюдоистов экспериментальной группы достоверно повысились результаты прыжка в длину ($t = 2,56$; $p < 0,05$). У спортсменов контрольной группы эти изменения оказались статистически недостоверны ($t = 0,37$; $p > 0,05$).

При оценке показателя выносливости применялся тест «6-ти минутный бег». У испытуемых обеих групп отмечаются статистически незначимый прирост результатов в данном показателе ($p > 0,05$).

В частности, за год регулярных занятий по разработанной методике у дзюдоистов экспериментальной группы статистически значимо улучшились показатели силовых способностей ($p < 0,05$). Вместе с тем, несмотря на положительную динамику, экспериментальные исследования не выявили достоверных различий между начальными и конечными наблюдениями в выше указанных тестах ($> 0,05$) у юных дзюдоистов контрольной группы.

Установлено, что наибольшие темпы прироста показателей наблюдаются при оценке силовых и скоростных способностей дзюдоистов экспериментальной группы, а именно 16,2 % при выполнении теста «Толкание ядра» и по 11,3 % при выполнении следующих контрольных упражнений: «Подтягивание на высокой перекладине из виса» и «Бросок ядра за голову». В контрольной группе приросты данных показателей составили 9,1%, 12,7%, 8,8%, соответственно. Прирост результатов скоростно-силовых способностей за период эксперимента в экспериментальной группе составил 3,7%, в

Наименьшие темпы прироста, как в контрольной, так и экспериментальной группах выявлены при изучении тестового упражнения «Время 30 учикоми», а именно в контрольной группе они равны 1,1%, экспериментальной – 1,9%.

Все вышесказанное говорит о том, что гипотеза подтвердилась. Методика физической подготовки по дзюдо со спортсменами 11-13 лет на этапе спортивной специализации, основанная на методе круговой тренировки, сочетающая в себе комплекс общеподготовительных упражнений, выполняемых методом динамических усилий, и укороченные схватки, проводимые с максимальной интенсивностью, оказалась эффективной для развития скоростно-силовых способностей дзюдоистов 11-13 лет.

Литература

1. Борисенко, О.В. Интенсификация спортивной подготовки юных дзюдоистов на основе модульной технологии / О.В. Борисенко // Новая наука: Стратегия и векторы развития. – Уфа, 2016. – № 8. – С. 34-39.
2. Еганов, А. В. Методика обучения начинающих дзюдоистов простым по сложности акробатическим упражнениям динамического характера / А.В. Еганов // Мир Дзюдо. - Архангельск: ООО Изд-во СК-СПОРТ, 2012. – № 3. – С. 44-48.
3. Левицкий, А.Г. Отбор в дзюдо на Олимпийские игры 2020 г. в Токио: стратегии, варианты, перспективы / А.Г. Левицкий, В.А. Куванов, В.А. Дорофеев // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 83-85.