

УДК 796.011.3

*Воронков А. В., кандидат педагогических наук, доцент
заведующий кафедрой спортивных дисциплин*

*Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет»*

Белгород, Россия

Сидоров Р.А., магистрант

*Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет»*

Белгород, Россия

Бражник Е. А., студент

*Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет»*

Белгород, Россия

*Ананьев С.И., старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет»*

Белгород, Россия

Сазонов Н.А., магистрант

*Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет»*

Белгород, Россия

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У ДЗЮДОИСТОВ 13-15 ЛЕТ**

Аннотация. Статья посвящена проблеме повышения эффективности процесса физической подготовке дзюдоистов 13-15 лет. В исследовании представлена методика развития скоростно-силовых способностей юных борцов. Особенностью методики является то, что сочетание комплекса общеподготовительных упражнений, выполняемых методом динамических усилий, и укороченных схваток, проводимых с максимальной интенсивностью, положительно повлияет на развитие скоростно-силовых возможностей борцов 13 и 15 лет.

Ключевые слова: дзюдо, скоростно-силовые способности, борцы 13-15 лет.

**Voronkov A. V., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Sports Disciplines
Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education
"Belgorod State National Research University"
Belgorod, Russia**

**Sidorov R. A., student
Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education
"Belgorod State National Research University"
Belgorod, Russia**

**Brazhnik, E. A., student
Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education
"Belgorod State National Research University"
Belgorod, Russia**

**Ananyev S. I., Senior lecturer of the Department of Sports Disciplines
Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education
"Belgorod State National Research University"
Belgorod, Russia**

**Sazonov, N. A., student
Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education
"Belgorod State National Research University"**

**METHODS OF DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES
IN JUDOISTS AGED 13-15**

Annotation. The article is devoted to the problem of increasing the efficiency of the process of physical training of judoists aged 13-15 years. The study presents a methodology for the development of speed and strength abilities of young wrestlers. The peculiarity of the method is that the combination of a complex of general training exercises performed by the method of dynamic efforts, and shortened fights conducted with maximum intensity, will positively affect the development of speed and strength capabilities of wrestlers aged 13 and 15..

Keywords: judo, speed and strength abilities, wrestlers 13-15 years old.

Введение Борьба дзюдо является олимпийским видом спорта. В отличие от других видов единоборств дзюдо отличается красотой и амплитудой своих бросков. Основной задачей в борьбе дзюдо является победа над соперником за счет установленных в правилах технических действий. Для высокой оценки технического действия борцу необходимо провести техническое действие над соперниками на спину при этом, контролировать его до конца падения. Обязательным условием для высокой оценки является сила и скорость проведения приема [9].

Дзюдоист должен иметь высокий уровень развития всех физических качеств. Только при развитой особой ловкости можно предвидеть и уклоняться от атаки противника, а также выполнять любые технические действия. Без специальной выносливости невозможно вести активную борьбу на протяжении всего времени встречи. Сила нужна для преодоления веса соперника и активного сопротивления при броске [2, 5].

Характерной чертой соревновательной деятельности в дзюдо являются повышенные требования к проявлению максимальных усилий в кратчайшие

сроки, как можно быстрее, чтобы бросок был неожиданный для соперника [1, 4].

Многие специалисты говорят, что спортсмен, обладающий наибольшей скоростью выполнения технических действий и достаточной силой для выполнения амплитудного броска, имеет преимущество в борьбе [6, 8].

Несмотря на то что все физические качества в дзюдо имеют высокую значимость, одним из наиболее востребованных являются скоростно-силовые способности. [3, 4].

Организация и методы исследования. Предполагается, что методика развития скоростно-силовых способностей, сочетающая комплекс общеподготовительных упражнений, выполняемых методом динамических усилий, и укороченных схваток, проводимых с максимальной интенсивностью, положительно повлияет на развитие скоростно-силовых возможностей борцов 13 и 15 лет.

Основным методом, используемый в контрольной группе, был метод непредельных усилий, а в экспериментальной – метод динамических усилий. Специальная силовая подготовка осуществлялась во время тренировочных схваток.

В ходе эксперимента занятия проводились пять раз в неделю по 1,5 часа в обеих группах. Изменение в тренировочной деятельности не осуществлялось. Было лишь сокращено время тренировочных схваток до 30-60 секунд. Данное временное ограничение способствовало выполнению технического действия одной из сторон в кратчайшие сроки, а не растягивать поединок на все соревновательное время. Дзюдоисту необходимо было провести атакующее действие в период от 30 до 60 секунд встречи. После удачно проведенной атаки встреча останавливалась. Интервал отдыха между встречами составлял 3 минуты. Количество сокращений за тренировку - 10-15. Во время тренировочных поединков соперники менялись таким образом, чтобы все поединки проводились с участниками своей весовой категории и партнеры при этом не повторялись.

Результаты исследования В начале исследования, до проведения педагогического эксперимента, мы провели тестирование скоростно-силовых способностей у всех участников эксперимента. В тестировании приняли участие 16 человек, которые после проведения тестирования с помощью метода попарной выборки были распределены на две группы по 8 человек – контрольную и экспериментальную. Как показала обработка результатов тестирования до начала эксперимента между группами не было достоверных отличий ни по одному из показателей тестирования, следовательно группы однородны, и проводить сравнение между ними корректно (таблица 1.).

Таблица 1

Сравнение результатов предварительного тестирования
в контрольной и экспериментальной группах.

Виды контрольных испытаний	Контрольная	Экспериментальная	t	P
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
Прыжок в длину с места (см)	209 ± 5,1	211 ± 5,3	0,3	> 0,05
Толкание ядра (м, см)	6,77 ± 0,14	6,80 ± 0,13	0,2	> 0,05
Бросок ядра за голову (м, см)	15,34 ± 0,3	15,40 ± 0,27	0,2	> 0,05
10 бросков партнера своего веса через бедро (сек)	27,6 ± 0,5	28,4 ± 0,5	1,1	> 0,05

По окончании эксперимента было проведено итоговое тестирование. Чтобы определить, насколько достоверны изменения, произошедшие в каждой группе в ходе эксперимента, было проведено сравнение показателей итогового теста с показателями предварительного теста в каждой группе. Результаты математической обработки представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2

Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования
в контрольной группе.

Виды контрольных испытаний	До эксперимента	После эксперимента	t	P
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
Прыжок в длину с	209 ± 5,1	219 ± 4,3	1,5	> 0,05

места (см)				
Толкание ядра (м, см)	$6,77 \pm 0,14$	$7,13 \pm 0,13$	1,9	$> 0,05$
Бросок ядра за голову (м, см)	$15,34 \pm 0,3$	$16,06 \pm 0,25$	1,9	$> 0,05$
10 бросков партнера своего веса через бедро (сек)	$27,6 \pm 0,5$	$25,8 \pm 0,6$	2,4	$< 0,05$

Как видно из таблицы 2, в контрольной группе произошли положительные изменения во всех показателях тестирования. В упражнении «Прыжок в длину с места» результат улучшился на 10 см, в толкании ядра на 36 см, в броске ядра на 72 см. Несмотря на это, математическая обработка говорит о том, что произошедшие изменения не являются достоверными ($P > 0,05$). И только в тесте «10 бросков партнера своего веса через бедро» результат улучшился на 2 секунды и оказался достоверным ($P < 0,05$).

Несколько иная картина наблюдается в экспериментальной группе (таблица 3.)

Таблица 3

Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования
в экспериментальной группе.

Виды контрольных испытаний	До эксперимента	После эксперимента	t	P
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$		
Прыжок в длину с места (см)	$211 \pm 5,3$	$227 \pm 4,3$	2,3	$< 0,05$
Толкание ядра (см)	$6,80 \pm 0,13$	$7,25 \pm 0,12$	2,6	$< 0,05$
Бросок ядра за голову (м, см)	$15,40 \pm 0,27$	$16,30 \pm 0,24$	2,6	$< 0,05$
10 бросков партнера своего веса через бедро (сек)	$28,4 \pm 0,5$	$25,5 \pm 0,5$	4,2	$< 0,01$

Из таблицы 3 видно, что в во всех показателях тестирования произошли положительные изменения. Прирост в испытании «Прыжок в длину с места» составил 16 см, в испытании «Толкание ядра» - 45 см, в

броске ядра 90 см и время выполнения 10 бросков партнера на скорость уменьшилось на 3 секунды.

Результаты математической обработки свидетельствуют о том, что по всем показателям имеющиеся изменения достоверны на 5%-ном уровне значимости ($P < 0,05$), а в испытании «10 бросков партнера своего веса через бедро» изменения достоверны на 1%-ном уровне значимости.

Вывод. Отличительной особенностью упражнений в данной методике, должны быть кратковременное выполнение задания с кратчайшим по времени достижением результата.

Использование укороченных упражнений в рамках тренировки положительно влияет на развитие скоростно-силовых способностей дзюдоистов 13-15 лет. Помимо уменьшения времени схватки у дзюдоистов, применялся комплекс общеподготовительных упражнений, выполняемых методом динамических усилий, проводимые с максимальной интенсивностью. Которые также оказались эффективны для развития скоростно-силовых способностей дзюдоистов 13-15 лет. Об этом свидетельствуют достоверные положительные изменения во всех показателях тестирования в экспериментальной группе.

Список литературы

1. Андреев В.М. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе [Текст] / В.М. Андреев, Э.А. Матвеева, В.И. Сытник // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1974. – с. 13 -16.
2. Воробьев В.А. Подготовка юных борцов вольного стиля на основе оптимального сочетания средств из различных видов борьбы: Монография / В.А. Воробьев. - СПб.: «Олимп-СПб», 2008. -104 с.
3. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. [Текст] / В.В. Иванов - М.: Физкультура и спорт, 1987.-256с.

4. Иванов-Катанский С.А. Джиу-джитсу. Усложненная техника борьбы в одежде [Текст] / С.А. Иванов-Катанский - Москва 2003г.- 473с.
5. Лях В.И. Физическая культура:5-9 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя [Текст] / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2007. – 144с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры. [Текст] / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учеб для студ. вузов физ. восп. и спорта. [Текст] / В.Н. Платонов – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583с., ил.
8. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития [Текст] / В.Б. Попов. – М.: ООО Издательство Астрель: ООО Издательство АСТ, 2002 -208с.
9. Филин В.П. Основы юношеского спорта [Текст] / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.