

*Садовников Евгений Николаевич*

вице-президент

Карельская региональная общественная  
организация «Федерация самбо и дзюдо»

г. Петрозаводск, Республика Карелия

## **О МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ И САМБИСТОВ**

*Аннотация:* в представленной работе исследователем рассмотрен подход к разработке и экспериментальному обоснованию методики развития физической подготовки дзюдоистов и самбистов 13–15 лет.

*Ключевые слова:* дзюдо, самбо, методика, физическая подготовка, юные дзюдоисты.

Несмотря на многочисленные исследования, посвященные дзюдо и самбо [1–4] и др. и использованные в настоящей работе, актуальным остается поиск эффективных методик развития физической подготовки дзюдоистов и самбистов 13–15 лет.

Эксперименты выполнены на базе школы интернат «Олимпийских надежд» Санкт-Петербурга, при участии тренерско-преподавательского состава отделения дзюдо. Занятия проводились в контрольной и экспериментальной группах, состоящих из юношей 13–15 лет, имеющих стаж занятий от 2 до 5 лет.

Эксперимент был проведен в два этапа. На первом этапе проверялась эффективность стандартного подхода к развитию физических качеств. Занятия проводились четыре раза в неделю, продолжительность два часа.

Основная задача первого этапа заключалась в выявлении эффективности стандартного подхода к развитию физических качеств борца. На втором этапе эксперимента контрольная группа продолжала занятия по стандартной методике, т.е., не применяя дополнительных средств для развития физических качеств.

В занятия экспериментальной группы были введены специальные упражнения на развитие отдельных частей физических способностей.

Эти упражнения применялись после и во время тренировки как дополнительное задания. Каждому из 5 качеств выделялся определенный день, кроме гибкости, этому качеству уделялось большее внимание так как в этом возрасте более эластичные связки и хорошая подвижность в суставах. В первый тренировочный день недельного микроцикла выполнялись упражнения на развитие выносливости. Юных дзюдоистов делили на группы равным по антропометрическим данным по 5 человек в группе. Задание заключалось в следующем: в группе у каждого из спортсменов был свой номер, тот кто был под первым номером соответственно начинал работу первым, она заключалась в том, что на протяжении 30 секунд он боролся с каждым из своей группы дзюдоистом, ему нужно пройти целый круг без отдыха, при этом количество атак, совершенных дзюдоистов должно быть не менее двенадцати и из них пять результативных, то есть на одну из оценок по правилам дзюдо. После чего у спортсмена замеряется пульс.

Во второй тренировочный день дзюдоисты развивали силу, после тренировки спортсменов ждал канат, на который нужно было залезть 4 раза, после подтягивание на перекладине три подхода минимум по семь раз, перекладина сменялась отжиманиями в упоре лёжа так же по 3 подхода, но двадцать повторений за подход, развивалась и сила мышц ног, из упражнений на развитие ног были выбраны приседания с партнёрам на плечах у шведской стенки и прыжки в длину, дозировка три подхода по десять приседаний, во время прыжков в длину считались количество прямых. Так же упражнения для брюшного пресса, 3 подхода по 30 раз.

Упражнения выполнялись по порядку: сначала канат или подтягивания, после приседания, упражнения на пресс, отжимания в упоре лёжа – выпрыгивания в длину.

Такой подход позволял восстанавливать мышцы рук и ног между подходами.

В третий тренировочный день развивали быстроту. Дзюдоистов поделили на тройки примерно равного веса. Задание заключалось в следующем: один из трех спортсменов на скорость выполняет свой коронный бросок, при этом другие два дзюдоиста набегают на него без всякого сопротивления, каждого из них первый номер должен бросить по 10 раз, при этом спортсмен бросает своих партнёров на время, после чего два других дзюдоиста выполняют такую же процедуру. Критерием успешного выполнения этого задания, является минимально затраченное время. Спортсмены должны уложиться в определённый лимит (40 сек.).

В четвертый день проводилась работа по повышению уровня развития ловкости у юных дзюдоистов. Для этого использовались имитационные упражнения с резиной из неудобной для спортсменов борцовской стойки. Главным критерием в оценке этого упражнения была техника выполнения приема и его скорость. Первая часть задания заключалась в ста подходах с резиной в спокойном темпе, после на протяжении пяти минут спортсмены с резиной в руках двигались и имитировали подсечки, а по команде делали резкий подход из неудобного положения. Команда была каждые тридцать секунд. Отличным выполнением этого задания считалось пять из шести правильно выполненных подходов, без грубых ошибок и хорошей скоростью. Акробатические упражнения, различные перекаты и перевороты в партере, уход из неудобного положения или ситуации, были внедрены в развитие ловкости борца, чтобы создать максимальную ситуацию схожую с соревновательной схваткой, сопротивление соперника 30%. Задание на определение ловкости: 5 кувырков вперед и 5 назад, после на скорость 10 бросков подходом 5 влево и 5 вправо на время.

Упражнения на развитие гибкости применялись в тренировочном процессе после разминки, комплекса общеразвивающих упражнений и заключительной части тренировки, но с высокой интенсивностью. Методика позволяла использовать разнообразные средства и методы воздействия на активную и пассивную гибкость, а также средства психологической самонастройки на расслабление, которые способствуют большей эффективности проводимых после них растягиваний.

Автор благодарит за помощь научного руководителя настоящей работы доктора педагогических наук, профессора А.Г. Левицкого. Полагаем, что ее результаты будут полезны при организации тренировок самбистов и дзюдоистов.

### ***Список литературы***

1. Дзюдо: Система и борьба [Текст]: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ спортивного резерва / Под общ. ред. Ю.А. Шулики; Я.К. Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.

2. Дзюдо. Программа: примерная программа спортивной подготовки для детских спортивных школ, специализированных детских спортивных школ олимпийского резерва [Текст] / А.О. Акопян [и др.]. – М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.

3. Коблев Я.К. Борьба дзюдо [Текст] / Я.К. Коблев, М.Н. Рубанов, В.М. Невзоров. – М.: ФиС, 1987. – 160 с.

4. Путин В. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным [Текст] / В. Путин, В. Шестаков, А. Левицкий. – М.: Олма-Пресс; СПб.: Нева, 2002. – 159 с.

5. Шестаков В.Б. Самбо – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов [Текст] / В.Б. Шестаков, С.В. Еригина, Ф.В. Емельяненко. – М.: ОлмаМедиаГрупп, 2012. – 224 с.