

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МИРОВЫХ ТЕНДЕНЦИЙ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЗЮДОИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 15-17 ЛЕТ

Л.И. Васильева, магистрант
Югорский государственный университет
(Россия, г. Ханты-Мансийск)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-10929

Аннотация. В данной статье рассматривается новый подход к формированию и развитию таких физических способностей борцов-дзюдоистов, как гибкость, координация, выносливость, быстрота. В процессе исследования изучены современные мировые тенденции в спортивной подготовке дзюдоистов. По итогам анализа научно-литературных источников предложена методика, позволяющая использовать «Принцип максимальной эффективности», направленный на применение технических действий. По результатам проведенного исследования была выявлена эффективность предложенной методики, прослеживалась положительная динамика показателей по всем тестам в экспериментальной группе, достоверность различий которых была достоверной. Применялись такие методы исследования, как педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Ключевые слова: дзюдо, физические способности, методика, соревнования, выносливость, сила, двигательные качества.

Различные виды единоборств на сегодняшний день очень динамично развиваются. Появляются все больше новых подходов со стороны тренеров по развитию физических качеств (гибкость, выносливость, сила, координация, быстрота, скоростно-силовые качества) у своих подопечных. В частности, не обходит стороной такое развитие и дзюдо. В последние годы стало пользоваться популярностью использование в учебно-тренировочном процессе игры регби и кроссфит-сессий.

Развитие физических и функциональных способностей имеет важное значение в подготовке борцов [1]. Тренировочный процесс в дзюдо отличается своей особой сложностью и многогранностью, поэтому тренер может комбинировать различные методики, апробировав их на своих подопечных, и выбирать самые эффективные

из них. А усилив тренировочный процесс такими методиками, можно добиться роста личностных и психологических качеств спортсменов, а также их общей и специальной физической подготовленности [2]. А методику, использующую «Принцип максимальной эффективности», направленный на применение технических действий почти не применяют, хотя результаты она дает очень высокие.

Работа Attilio Sacripanti (2016) посвящена исследованию проблемы оптимизации эффективности приемов в дзюдо как парном ситуационном виде спорта. Автор указывает, что для тренеров наиболее эффективный способ практической оптимизации действий дзюдоистов заключается в применении биомеханики в целях улучшения их качественных характеристик в двух ситуациях (рис. 1) [3]:

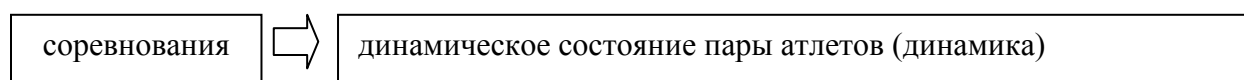


Рис. 1. Ситуации по улучшению качественных характеристик

Для применения данного принципа необходимо несколько перестроить учебно-тренировочный процесс спортсменов за счет расширения круга средств и методов, применяемых в физической, технической, тактической, морально-волевой и теоретической подготовке дзюдоистов. Для этого необходимо сделать упор на внедрение упражнений на развитие силы, гибкости, ловкости, силовой выносливости [4].

Результаты исследования. В педагогическом эксперименте участвовали юноши 15-17 лет, которые были разбиты на 2 группы по 10 человек, одна контрольная и одна экспериментальная. Все полученные данные были сгруппированы в таблицы

обработаны методами математической статистики [5].

Перед педагогическим экспериментом проводили тестирование для определения уровня физических способностей у дзюдоистов (табл. 1).

Нами была предложена методика тренировки, направленной на использование «Принципа максимальной эффективности» с применением технических действий. В содержании тренировочных занятий был включен комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости, силовой выносливости, координации, быстроты. Эффект тренировочной нагрузки будет больше, если выше интенсивность и длительность.

Таблица 1. Методика проведения тестов для определения уровня физических способностей у дзюдоистов в возрасте 15-17 лет

Тест	Содержание
Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков в спортзале. Учащийся принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Тренер следит за соблюдением правил соревнований. Измерения проводятся от линии отталкивания до места приземления. Учитываются следы, оставленные не только ногами, но и любой другой частью тела участника. Учащемуся предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
Выпрыгивание вверх	Участники эксперимента выполняют выпрыгивание вверх из положения полного приседа. Участнику дается 3 попытки. В протокол записывается лучший результат в сантиметрах.
Бег на 30 м	Бег на 30 метров с места проводился в легкоатлетическом манеже с твердым покрытием. Начинаящий легкоатлет начинает движение с высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке на ровной поверхности. Время фиксировалось с точностью до 0,01 секунды.
Бросок набивного мяча из положения сидя	Участники эксперимента принимают положение «сед» и выполняют бросок набивного мяча массой 3 кг вперед двумя руками. Дается 3 попытки. В протокол заносится лучший результат из трех в сантиметрах.

У юношей в экспериментальной группе увеличение результатов во всех тестах оказалось существенно выше и в большинстве случаев имело достоверные значения (табл. 2). В ходе эксперимента прослеживалась следующая динамика общей физической подготовленности. В экспериментальной группе данные являются достоверным, а в контрольной нет. В ходе

эксперимента прослеживалась следующая динамика общей физической подготовленности: прыжок в длину с места у контрольной группы увеличился на 10 см (4,88%), а у экспериментальной на 20 см (9,52%). В свою очередь тест по выпрыгиванию вверх у контрольной группы увеличился на 4 см (8,70%), а у экспериментальной на 7 см (14,29%).

Таблица 2. Анализ результатов начального и конечного педагогического тестирования по уровню общей физической подготовленности юношей-дзюдоистов 15-17-летнего возраста

Тесты	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	В начале исследования	В конце исследования	Достоверность	В начале исследования	В конце исследования	Достоверность
Прыжок в длину с места (см)	205±1,02	215±1,26	t=1,0	210±1,27	230±1,15	t=2,5
Выпрыгивание вверх (см)	46±0,6	50±0,58	t=1,5	49±0,77	56±1,37	t=2,2
Бег на 30 м (с)	5,4±2,79	5,1±2,75	t=1,3	5,2±2,76	4,7±2,44	t=2,8
Бросок набивного мяча из положения сидя (м)	6,5±1,25	7,6±1,36	t=1,0	6,9±1,2	9,5±1,27	t=3,0

Время по бегу на 30 м у юношей контрольной группы снизилось на 0,3 с раза (на 5,55 %), а у экспериментальной группы на 0,5 с (9,61 %). Далее представлен тест по броску набивного мяча из положения сидя в контрольной группе у дзюдоистов отклонение составляет 1,1 м (16,92%), а в экспериментальной 2,6 м или на (37,68%).

По критерию Стьюдента (табл. 2), показатели результатов начального и конечного тестирования юношей 15-17 лет экспериментальной группы составляют от 2,2 до

3,0, т.е. больше 2,2, это означает, что различия достоверны более чем на 95%, у контрольной группы показатели ниже 2,2, это означает, что различия недостоверны.

Выводы. Предложенная методика тренировки физических способностей спортсменов-дзюдоистов в возрасте 15-17 лет в течение 6 месяцев показала свою значительную эффективность. Следовательно, может быть рекомендована, как один из апробированных методов физической подготовки спортсменов.

Библиографический список

1. Грязных А.В. Биохимический гомеостаз у спортсменов в условиях восстановления после мышечного напряжения // Вестник МАНЭБ. – 2009. – Т. 14. – №2. – С. 40.
2. Погребной А.И., Комлев И.О. Современные мировые тенденции в спортивной подготовке дзюдоистов (обзор зарубежной литературы) // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 3. – С. 107.
3. Sacripanti A. Biomechanical Optimization of Judo: A sharp Coaching tool (Practical Application and Scientific background) // IX Congreso Internacional de la asociación Española de Ciencias del deporte Toledo, April 21-23, 2016. – 33 P. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://arxiv.org/abs/1604.08390>.
4. Осипов А. Ю. Использование кроссфит-сессий в процессе подготовки молодых дзюдоистов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4, № 4. – С. 85.
5. Ерегина С.В. Специфические особенности дзюдо в системе физического воспитания // Актуальные проблемы борьбы и восточных единоборств: сборник научно-методических статей. – М.: СпортУниверПресс, 2005. – С. 44.

APPLICATION OF MODERN WORLD TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL ABILITIES IN JUDOISTS AGED 15-17

L.I. Vasilieva, *Graduate Student*
Ugra State University
(Russia, Khanty-Mansiysk)

***Abstract.** This article examines a new approach to the formation and development of such physical abilities of judo wrestlers as flexibility, coordination, endurance, speed. In the course of the research, modern world tendencies in sports training of judokas were studied. Based on the results of the analysis of scientific and literary sources, a method is proposed that allows the use of the "Principle of maximum efficiency" aimed at the use of technical actions. According to the results of the study, the effectiveness of the proposed method was revealed, a positive dynamics of indicators was traced for all tests in the experimental group, the reliability of the differences of which was significant. Such research methods as pedagogical observation, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics were used.*

***Keywords:** judo, physical abilities, methodology, competition, endurance, strength, motor qualities.*