THE EFFECTIVENESS OF USING SPEED-STRENGTH EXERCISES IN THE TRAINING OF JUDOKAS AGED 12–14

Nauryzbaev Dauletiyar Muratbaevich
Director of the Nukus Center for Olympic and Paralympic Sports Training

Abstract

The article examines the issues of increasing the efficiency of the training process for judokas aged 12–14 at the stage of initial sports specialization. The expediency of using specialized speed-strength exercises to improve the dynamics and performance of throwing techniques is substantiated. A methodology is proposed that includes the use of circuit training, adjustable resistance bands, and medicine balls.

Keywords

young judokas, 12–14 years old, speed-strength exercises, explosive power, initial specialization stage, throwing technique, resistance bands, physical training.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВКЕ ДЗЮДОИСТОВ 12–14 ЛЕТ

Наурызбаев Даулетияр Муратбаевич
Директор Нукусского центра подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы повышения эффективности тренировочного процесса дзюдоистов 12–14 лет на этапе начальной спортивной специализации. Обоснована целесообразность применения специализированных скоростно-силовых упражнений для улучшения динамики и результативности бросковой техники. Предложена методика, включающая использование круговых тренировок, эспандеров с регулируемым сопротивлением и набивных мячей.

Ключевые слова: юные дзюдоисты, 12–14 лет, скоростно-силовые упражнения, взрывная сила, этап начальной специализации, бросковая техника,

эспандеры, физическая подготовка.

Введение

Возрастной период 12–14 лет в подготовке дзюдоистов совпадает с этапом начальной спортивной специализации и является чувствительным (сенситивным) для развития основных физических качеств, в особенности быстроты и скоростно-силовых возможностей. Современное дзюдо отличается высокими требованиями к плотности ведения поединка: ограничение времени на проведение атаки и жесткие правила регламента заставляют спортсменов проводить броски за доли секунды.

В связи с этим традиционные подходы к физической подготовке, ориентированные на общеразвивающие или чисто силовые упражнения, часто оказываются недостаточно эффективными. Юным борцам требуется развивать не столько абсолютную силу, сколько «взрывную» скоростно-силовую способность - умение развить максимальное усилие в наименьший промежуток времени при выполнении подворотов (цукури) и сбросов (каке).

Поиск и внедрение оптимизированных комплексов скоростно-силовой направленности, адаптированных под анатомо-физиологические особенности юношей 12–14 лет, является актуальной задачей современной теории и методики единоборств.

Методологические и физиологические основы скоростно-силовой подготовки. Эффективность выполнения технических действий в дзюдо напрямую зависит от уровня проявления скоростно-силовых качеств, которые формируются под влиянием нескольких факторов:

-Морфофункциональный аспект: В возрасте 12–14 лет происходит активная перестройка нервно-мышечного аппарата. Применение скоростно-силовых нагрузок стимулирует синхронизацию работы двигательных единиц и

рекрутирование быстрых мышечных волокон без риска перегрузки суставно-связочного аппарата.

-Специфика проявления усилий: В отличие от циклических видов спорта, в дзюдо скоростно-силовое усилие носит ациклический и взрывной характер. Оно выполняется в условиях активного сопротивления соперника и частой смены опорных положений.

-Сопряженное развитие качеств: Наибольший педагогический эффект достигается тогда, когда физическое упражнение по своей биомеханической структуре максимально приближено к соревновательному техническому действию (например, работа с эспандером, имитирующая выведение из равновесия - кудзуси).

Практическая методика применения скоростно-силовых упражнений. Для дзюдоистов 12–14 лет разработан и внедрен специальный комплекс упражнений, разбитый на три ключевых направления:

1. Упражнения с резиновыми эспандерами и амортизаторами. Работа с сопротивлением резины позволяет сохранять высокую скорость движения на протяжении всей траектории:

- Выполнение имитации бросков (утикоми) с эспандером в максимально высоком темпе (серии по 10–15 секунд);

- Взрывные тяги резины двумя руками с поворотом туловища, имитирующие подворот под броски через спину (О-госи, Сэои-нагэ).

2. Плиометрические и прыжковые упражнения. Формируют «взрывную» силу нижних конечностей, необходимую для мощного подседа и выталкивания соперника:

-Выпрыгивания вверх из глубокого седа с мгновенным выполнением имитации броска;

-Запрыгивания на гимнастическую скамью/тумбу (высотой 30–40 см) с последующим быстрым отталкиванием;

-Броски медицинбола (весом 1–2 кг) двумя руками из-за головы и от груди на дальность и скорость.

3. Специализированная круговая тренировка. Служит для интеграции скоростно-силовых качеств в условия, приближенные к соревновательным:

- Скоростное выполнение утикоми с партнером равного веса (10 сек).

- Взрывные отжимания от пола с хлопком (10 сек).

- Броски набивного мяча в стену на скорость (15 сек).

- Серийные прыжки через барьеры с последующей самостраховкой (укэми) (15 сек).

Преимущества и результаты применения методики. Систематическое включение предложенного комплекса в тренировочный процесс дзюдоистов 12–14 лет позволяет достичь следующих результатов:

- Рост технико-тактической активности: спортсмены начинают проводить больше атак за время поединка благодаря сокращению времени на подготовку броска.

- Повышение качества выполнения приемов: возрастает амплитуда и скорость проведения бросков за счет лучшей мобилизации мышечных усилий.

- Безопасность и соответствие возрасту: использование собственного веса, эспандеров и легких снарядов исключает компрессионную нагрузку на позвоночник, гарантируя гармоничное развитие юного организма.

- Ограничения: Нагрузки скоростно-силовой направленности должны строго дозироваться. Их следует проводить в первой половине основной части тренировочного занятия, пока центральная нервная система спортсменов не утомлена.

Заключение

Применение специализированных скоростно-силовых упражнений в подготовке дзюдоистов 12–14 лет является высокоэффективным педагогическим средством. Сочетание работы с резиновыми амортизаторами, плиометрики и интервальных круговых тренировок позволяет существенно повысить взрывную силу и быстроту реакций юных борцов.

Использование данной методики на этапе начальной спортивной специализации создаёт качественную базу для роста спортивного мастерства, повышает результативность соревновательной деятельности и минимизирует риск получения травм.

Список использованной литературы:

1. Коблев Я. К. Система многолетней подготовки дзюдоистов. - Майкоп: Адыгейское отделение Краснодарского книжного изд-ва, 1990. -160 с.

2. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. - М.: Олимпия, 2008. - 216 с.

3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 544 с.

4. Франчини Е. Физиологический профиль и подготовка спортсменов в дзюдо // Спортивная медицина и наука. - 2018. № 4. - С. 25–34.