

Государственное учреждение дополнительного образования Тульской области  
«Областная спортивная школа олимпийского резерва по единоборствам»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Тренера-преподавателя отделения «дзюдо»

Выборнова Руслана Викторовича

Тула, 2025 г.

Содержание.

Введение	стр 1 – 3
Глава 1 Воспитание силы	стр 4 – 7
Глава 2 Воспитание быстроты	стр 7 – 11
Глава 3 Воспитание выносливости	стр 11 – 16
Глава 4 Воспитание ловкости	стр 16 – 18
Глава 5 Воспитание гибкости	стр 18-19
Заключение	стр 20
Литература	стр 21

Введение.

Одной из основных задач физической подготовки дзюдоистов является воспитание физических качеств. Этот процесс в настоящее время связан с интенсификацией и увеличением продолжительности тренировочного процесса, что прослеживается не только на этапе спортивного совершенствования, но и на этапе начальной подготовки

В тренировочном процессе юных спортсменов данная тенденция неправомерна, поскольку, во-первых, связана с риском нарушения развития и становления форм и функций организма; во-вторых, ведет к сокращению свободного времени, нужного для разностороннего развития личности. В связи с этим возникает необходимость в разработке педагогических средств и методов, позволяющих учитывать возрастные особенности юных спортсменов, сохраняющих их здоровье, не требующих дополнительных затрат времени и в то же время стимулирующих рост физических качеств и, как следствие, - спортивного мастерства.

Воспитание физических качеств в видах спортивной борьбы осуществляется во всех формах занятий. В качестве средств воспитания необходимых физических качеств прежде всего необходимо выделить упражнения, связанные непосредственно с борьбой (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки).

Однако в связи с тем, что проведение приемов борьбы в ходе тренировочной схватки не зависит от желания самого борца, а обусловлено трудно предсказуемым возникновением «пусковых» ситуаций, в тренировочном процессе трудно запланировать число необходимых повторений приема. В то же время может оказаться необходимым повторение определенных приемов, требующих повышения какого-либо физического качества.

В этих случаях целесообразно применять близкие к движениям борца упражнения с использованием различных снарядов.

Следует обозначить два направления в развитии физических качеств: общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Практически во всех видах спорта с приближением к основным соревнованиям значительную часть времени отводят упражнениям, специфическим для данного вида, однако в процессе многолетней подготовки на этапе начальной подготовки приоритет отдается общефизическим упражнениям, обеспечивающим формирование основных групп мышц и реализацию таких естественных для человека движений, как бег, прыжки, гимнастика, плавание, игры.

Необходимо также внести ясность в понятия о физических качествах.

Исторически сложилось так, что к физическим качествам кроме силы, быстроты и выносливости относят гибкость и ловкость. Это неверно, поскольку гибкость следует относить к анатомическому качеству, обеспечивающему подвижность в суставах позвоночника (непосредственно гибкость) и растянутость в суставах конечностей.

Качество ловкость намного более многомерно, чем блок чисто физических качеств, и состоит из ряда таких составляющих, как точность движений по меткости, устойчивость, согласованность движений, которая обеспечивает координированность и т. д.

В связи с вышеизложенным, целесообразно рассматривать функциональную подготовку, как триединый процесс развития:

- энергетических способностей;
- физических способностей, обеспечивающих динамические функции;
- сенсомоторных способностей, обеспечивающих управленческую функцию;
- психомоторных способностей, обеспечивающих надежность управления в психострессорных ситуациях, что так важно в боевых условиях поединков.

Выполнение энергетических и динамических функций обеспечивается качествами, представленными в трех блоках: морфологического, вегетативно-энергетического и чисто физического состава.

Морфологические качества предопределены генетически и тренировке практически не поддаются. Их учет необходим для сравнения своих морфологических данных с данными

противника, что позволяет более приближенно адаптировать свои действия против противника.

Соматотип предопределяет многие функциональные качества. Так, состояние жировой прослойки относит борца или к категории, способной к скоростно-силовой борьбе, или к темповой борьбе.

Весомые качества, пропорции тела и длина конечностей оказывают влияние на состав оптимальной техники и в определенной степени – на эффективность проявления физических качеств в процессе реализации этой техники.

Энергетические качества зависят от генетически заложенных механизмов химообмена, обеспечивающих энергетику всей умственной и двигательной деятельности питательными веществами и кислородом через кровь и лимфу.

Кровь доставляется по сосудистой системе благодаря непрерывной работе сердца. При этом сосуды должны варьировать свой тонус в зависимости от потребностей организма.

Физические (кондиционные) качества непосредственно участвуют в реализации технических действий, обеспечивая силу, скорость их проведения и длительность без снижения эффективности (выносливость)

Их учет, сам по себе, дает возможность тренеру более глубоко оценивать возможности каждого воспитанника и представлять сложную взаимосвязь всех качеств в борьбе за победу.

В научной и научно-методической литературе по спортивной борьбе и дзюдо в частности, нет единого мнения о соотношении физического и технико-тактического компонента на этапах спортивной подготовки борцов.

Блок сенсомоторных качеств, обеспечивающих формирование качества ловкости намного более многомерен, чем блок чисто физических качеств, и состоит из ряда таких составляющих, как точность движений по меткости, устойчивость, согласованность движений, которая обеспечивает координированность и т. д.

## Глава1 Воспитание силы

Сила борца – это способность преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных проявлений (напряжения и расслабления). Поэтому построение методики воспитания силы направлено на организацию условий, в которых возможны такие проявления.

Сила, применяемая в борьбе, непрерывно меняется по величине, направлению и характеру. Это определяется изменением ситуаций, создающихся в схватке. Поэтому силовые проявления в борьбе мы наблюдаем в сочетании с другими физическими качествами и, главное, со специфическими для дзюдо умениями.

Умение проводить прием, не вовлекая в эту работу ненужные и, тем более, мешающие мышцы-антагонисты, обеспечивает более высокое качество проявления специальной силы. Поэтому в видах спортивной борьбы и в данном случае в дзюдо, самбо, методы развития общей силы имеют вспомогательную направленность, и нижеследующие рекомендации следует рассматривать, как ориентир к осмысленной деятельности с позиций общей теории спортивной тренировки, направленный на оптимальную минимизацию объемов силовых упражнений, не относящихся непосредственно к деятельности борца.

При подборе упражнений, развивающих силу, необходимо помнить, что для борьбы характерны максимальные напряжения, сменяемые короткими паузами расслабления; взрывные напряжения; статические и динамические мышечные усилия.

### Методы воспитания силы.

Метод максимальных усилий. Этот метод предусматривает применение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями.

Предельным отягощением следует считать такое, преодоление которого (поднятие штанги, растягивание амортизатора и др.) не требует специального повышенного эмоционального возбуждения занимающихся. Величина такого отягощения составляет 80–90 % от максимальных (рекордных) показателей для данного спортсмена.

Выполнять такие упражнения нужно не более 1–2 раз в одном подходе в состоянии полного разогрева организма. Количество подходов определяется подготовленностью спортсменов и педагогической задачей. При выполнении этих упражнений высокие требования предъявляются к координации движений, концентрации внимания спортсмена.

При выполнении таких упражнений обменные процессы не достигают максимального уровня и мышечная масса не увеличивается. Сила возрастает за счет совершенствования нервно-мышечной регуляции.

Этот метод ценен для дзюдоистов, так как способствует увеличению силы без заметного увеличения веса спортсмена. Нужно помнить, что использовать его должны только спортсмены высокой квалификации и в сочетании с другими методами тренировки. (В группах УТГ, ГСС)

Метод повторных усилий. Этот метод предусматривает применение упражнений «до отказа» с непределым отягощением, 40–70 % от — максимального. Известно, что работа «до отказа» с таким отягощением дает прирост мышечной силы. Наиболее выгодно для наращивания силы применять такие упражнения с отягощениями, которые занимающийся может выполнять не более 8—12 раз.

Метод повторных усилий широко применяется в тех случаях, когда перед спортсменом стоит задача увеличить силу мышц спины, ног и т. д. Непосредственно в спортивной борьбе его действие наблюдается при выполнении упражнений для укрепления моста, при захватах руки на «болевой», при освобождении от захватов и пр. (если борец выполняет одно из указанных действий «до отказа»).

В сочетании с методом максимальных усилий этот метод используется для поддержания высокой работоспособности и воспитания силовой выносливости.

Метод динамических усилий. Этот метод применяется с целью развития скоростно-силовых качеств. Смысл его заключается в том, что структура основного движения техники сохраняется, но выполняется оно с отягощением.

Упражнение должно быть посильным для данного спортсмена, чтобы не наступило искажений в технике (упражнения в отрыве партнера для бросков ура-нагэ, тэ-гурума и др.).

Изометрический метод. Этот метод предусматривает использование статических напряжений в определенной позе (удержание моста, удержание захвата и пр.). Такие упражнения длительностью до 8 сек. используются от 5 до 10 раз. Все отягощения подбираются в зависимости от упражнения, веса и подготовленности.

Указанные методы развития силы применяются как отдельно, так и в различных сочетаниях, преследуя цель разносторонне развить спортсменов. Увлечение силовой подготовкой без параллельного использования всех средств физического развития может привести к снижению скоростных качеств, уменьшению подвижности в суставах и общей скованности.

Если сила прирастает одновременно с увеличением мышечной массы, силовые качества сохраняются дольше. Поэтому главной задачей тренировки юных борцов следует считать наиболее полное развитие спортсмена, в меньшей степени заботясь о том, чтобы сохранить борца в данной весовой категории.

Организм спортсмена приспосабливается к любым упражнениям. Поэтому важным условием является их разнообразие.

Нужно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка распределялась на различные группы мышц. Упражнениям на развитие силы должны предшествовать общеразвивающие упражнения без отягощений, выполняемые с той же структурой движения. Упражнения с максимальными напряжениями

следует сочетать с упражнениями на расслабление (упражнения для мышц-антагонистов, упражнения на растягивание и т. п.).

Круговой метод применяют в тренировочной работе с различными целями.

Сущность кругового метода заключается в том, что упражнения выполняются в условиях движущегося потока спортсменов (в одном направлении по кругу). Объем и содержание упражнений определяются педагогической задачей. Так, если для пяти борцов создать «круг», состоящий из пяти гимнастических снарядов (тренажеров), можно решить задачу воспитания у них силы и силовой выносливости.

В круговом методе присутствуют элементы соревновательного метода, так как спереди и сзади каждого из упражняющихся находятся спортсмены, и отставание от них остановит продвижение всей группы по кругу. Поэтому круговой метод тренировки в условиях, специфичных для борьбы, требует, чтобы тренер провел тщательный хронометраж каждого элемента «круга». Сложность использования кругового метода тренировки во многом зависит от организованности и навыков спортсменов. Поэтому вначале применяются «круги», число элементов в которых вдвое больше, чем количество упражняющихся. В ходе выполнения упражнений тренер по своему усмотрению выключает из «круга» отдельные упражнения, доводя число элементов «круга» до числа спортсменов, участвующих в выполнении упражнений.

На специальных занятиях по развитию физических качеств вначале следует использовать упражнения скоростно-силового характера, а затем упражнения на развитие силовой выносливости и силы.

Упражнения на развитие силы сразу после схватки выполнять не рекомендуется. Нужно дать возможность всем системам организма прийти в состояние относительного покоя. Однако пауза не должна длиться более 10 мин., иначе организм остынет.

## **Глава 2. Воспитание быстроты**

Быстрота борца – это его способность выполнять отдельные движения за минимальное время. Существуют элементарные и комплексные формы

проявления быстроты. К элементарным формам относятся время реакции, время одиночного движения, частота, или темп, движения. Если в локомоторных, привычных для человека передвижениях основную роль берут на себя вышеперечисленные простые качества, то в специфических движениях значительную роль играет согласованность движений и способность нервной системы вовремя их корректировать. Поэтому комплексные формы быстроты проявляются в целостных технических действиях борца, начинающихся с реакции на движущийся объект или на дестабилизацию тела со стороны противника.

Понятие «хорошая реакция» имеет различное значение, в зависимости от того, к спортсменам каких специальностей оно относится. Поэтому если говорить о быстроте борца, то в идеале хотелось бы, чтобы борец имел наименьшее время реакции, быстро мог овладеть захватом, выполнить прием или провести защитные и контратакующие действия.

Однако в борьбе недостатки одних форм быстроты могут быть компенсированы преимуществом других. В этом заключается одно из проявлений индивидуальных особенностей мастерства в борьбе дзюдо.

#### Методы воспитания быстроты

*Воспитание быстроты двигательной реакции.* Умение своевременно реагировать на появление благоприятных ситуаций, активные атакующие или контратакующие действия противника является известной трудностью, преодоление которой неразрывно связано с формированием высшего спортивного мастерства в борьбе. Следует указать на три основных вида реакции, встречающихся в борьбе: простая реакция, реакция выбора, реакция слежения.

*Простая реакция* проявляется в борьбе в тех случаях, когда борец реагирует на начало приема, а также на начало защитных или контратакующих действий, не определяя их конкретной направленности. Значение простой реакции в борьбе исключительно важно, так как с ее помощью борец получает первые сведения о

поведении противника. Организация защитных и контратакующих действий в значительной степени осуществляется с помощью простой реакции.

Для воспитания простой реакции полезно выполнять заранее заготовленное действие на заранее обусловленный сигнал (по свистку или хлопку принять определенную позу, начать движение, изменить позу, остановиться, изменить направление движения и т. д.). При этом спортсмены не должны предвидеть момент подачи команды.

*Реакция выбора* проявляется в борьбе в тех случаях, когда борец из двух или более вариантов сигнала определяет тот, который соответствует

заготовленному им действию, или когда борец из двух заготовленных им действий применяет только одно – в соответствии с подачей определенного сигнала.

Реакция выбора лучше всего развивается в условиях учебной схватки, когда партнеру, например, дается задание угрожать двумя различными захватами, проведением приема в обе стороны и др., а борец должен выбрать наиболее опасное действие и отразить его. Реакция выбора хорошо отрабатывается на специальных тренажерах

Реакция слежения проявляется в борьбе в тех случаях, когда борец начинает свое действие после того, как находящийся в движении противник достигнет определенного положения.

Время реакции слежения может быть положительным, если борец начинает свое действие до наступления нужного момента, и отрицательным, если он действует с опозданием. Следовательно, оно может быть и нулевым.

Реакция слежения, необходимая в борьбе, лучше всего отрабатывается в паре с партнером или на тренажерах.

Незначительного улучшения отдельных видов реакции можно добиться путем специальной тренировки. Но это не может оказать существенного влияния на результативность в борьбе. Очень важно, чтобы борец овладел всеми формами проявления готовности действовать. Спортивная ценность действий борца

определяется не только по принципу «чем быстрее, тем лучше», гораздо ценнее своевременность применения нужного приема. В этом проявляется специфическая форма быстроты, необходимая борцу.

Поэтому, когда мы говорим о развитии быстроты борца, мы, прежде всего, имеем в виду широкий комплекс учебных тренировок, воспитывающих готовность борца к различным действиям. Такая готовность позволяет ему выполнять приемы так, чтобы противник не успевал принять нужную защиту. Готовность к действию в значительной мере определяется временем различных реакций борца, проявляемых при непрерывном слежении за действиями противника. Поэтому в борьбе отдельные виды реакций в чистом виде проявляются довольно редко.

*Воспитание быстроты одиночного движения.* Одной из форм проявления быстроты является скорость выполнения отдельного движения. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо использовать наиболее рациональную технику, развить до нужного уровня соответствующие группы мышц и многократными повторениями добиться наилучшей координации в выполнении движения.

Для развития быстроты необходимы также достаточная эластичность мышц и подвижность в суставах. Важно, чтобы борец умел вовремя расслаблять мышцы: закрепощенные мышцы не способствуют проявлению скоростных качеств.

Метод усложнения условий. С целью воспитания быстроты применяют усложненные условия, максимально приближенные к соревновательным или более трудные (например, выполнение упражнений с партнером более высокой квалификации, более тяжелой весовой категории).

С этой же целью для развития необходимых групп мышц применяют отягощения в упражнениях, воспроизводящих точную структуру необходимого движения, выполняемого с определенной скоростью.

Метод упрощения условий. Наряду с усложненными используют и облегченные условия (легкий снаряд, имитация движения, несопротивляющийся партнер, партнер более легкой весовой категории и т. п.).

Быстрота борца проявляется в конкретных технических действиях, которые необходимо выполнять в определенной последовательности, своевременно и с большой скоростью, ибо этого требует тактическая задача. Конкретные условия проявления быстроты создаются только во взаимодействии с партнером. С целью развития быстроты, специфическую для борьбы, борцы упражняются в выполнении приемов, защит, контрприемов и их комбинаций.

Не все элементы борьбы выполняются с максимальной скоростью. Такие действия, как переворот захватом руки на ключ, дожим противника в опасном положении, перевороты разгибанием, болевые и удушающие приемы, требуют от борца своевременности и точности действий, отличающихся структурой. Выполнение упражнений по внезапно подаваемым командам также является хорошим методом воспитания быстроты.

Хорошей базой для развития быстроты борца является разносторонняя физическая подготовка. Бег на короткие дистанции и различные спортивные игры – прекрасное средство развития быстроты. Поэтому в подготовительный период тренировки борец может многое сделать для формирования своей скоростно-силовой подготовленности.

Необходимо помнить, что по характеру выполнения большинство упражнений борца должны быть скоростно-силовыми.

В юношеском возрасте нагрузка борцов в основном состоит из упражнений на развитие скоростных качеств и на координацию.

Недельный цикл тренировки во всех случаях строится так, чтобы упражнения на развитие быстроты применялись после активного отдыха или выполнения малой или средней нагрузки.

### Глава3. Воспитание выносливости

Выносливость борца – это способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований.

Длительность работы ограничивается утомлением, а вследствие этого неспособностью спортсмена продолжать ее. Поэтому выносливость характеризуется способностью организма противостоять утомлению и восстанавливать работоспособность после перенесенных нагрузок.

В проявлении выносливости отражаются уровень развития всех физических качеств и все стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая и морально-волевая).

Функционально выносливость определяется слаженностью работы всех систем организма, работоспособностью нервных клеток, дыхания, кровообращения и др.

Проявление выносливости в сочетании с другими двигательными качествами не исключает возможности целенаправленной работы над ее совершенствованием.

В спортивной практике различают *общую и специальную* выносливость.

Общая выносливость характеризуется способностью выполнять длительную физическую работу в основном умеренной интенсивности.

Специальная выносливость проявляется в избранных видах спорта и формируется на базе общей выносливости. Однако следует помнить, что основой устойчивости к утомлению в единоборствах является высокая степень обученности технике и тактике борьбы.

Доведение борца до способности решать в кратчайший срок все возможные задачи в поединке обеспечивает и длительную способность выполнять такую работу. (К вопросу о работе мозга и сознания, их утомляемости и состоянии).

Тем не менее, не снимается вопрос и о повышении качества и вегетативной составляющей выносливости.

Индивидуальная особенность спортивной подготовленности борцов характеризуется наличием «коронных» приемов техники, тактики и выносливости при выполнении отдельных действий в борьбе. Борец, обладающий выносливостью к физическим напряжениям, может длительное время стоять на мосту в опасном положении; борец, обладающий силовой выносливостью, может длительное время держать в захвате противника; борец, обладающий специальной выносливостью, может проводить все схватки с любым противником в высоком темпе.

#### Методика воспитания общей выносливости

Общая выносливость служит базой для воспитания специальной выносливости. *Главный принцип воспитания общей выносливости заключается в использовании наиболее широкого круга двигательных действий с постепенным увеличением длительности их выполнения.* Это способствует вовлечению в работу наибольшего количества мышечных групп спортсмена.

Средствами воспитания общей выносливости служат ходьба на лыжах, кросс, бег и плавание в спокойном темпе.

Равномерный метод – основной в воспитании выносливости. Разнообразие обстановки при занятиях на открытой местности (меняющийся пейзаж, различная твердость грунта, растительность, чистый воздух и др.) способствует развитию общей выносливости спортсмена.

Воспитанием и поддержанием общей выносливости спортсмен занимается на протяжении всего периода своей тренировочной деятельности.

В первые годы занятий, когда решается задача приобщения занимающихся к спорту и создается база для предстоящей специализированной деятельности, занятиям по воспитанию общей выносливости уделяется наибольшее внимание.

В начальный период занятий спортом развитие общей выносливости способствует благоприятному субъективному восприятию физической нагрузки. (ГНП)

В годы спортивного совершенствования занятия по развитию общей выносливости способствуют дальнейшему физическому развитию и поддержанию общей работоспособности спортсменов. Такие занятия широко используются с целью разнообразить тренировочную нагрузку.

В первые годы занятий борьбой следует постепенно увеличивать длительность непрерывной работы (от нескольких минут до одного часа), не превышая умеренной интенсивности выполнения упражнений. Это позволяет выполнять большой объем работы, что необходимо для наиболее всестороннего приспособления организма к физическим нагрузкам. Налаживается координация всех систем организма, что повышает работоспособность и способность к быстрому восстановлению.

В зависимости от педагогических задач в работе по воспитанию общей выносливости используются упражнения с повышенной интенсивностью.

#### Методы воспитания выносливости.

Подготовка борцов к соревнованиям совмещается с развитием специальной выносливости. Действительно, на уровне высшего спортивного мастерства при наличии достаточной технической и тактической подготовленности одной из главных задач тренировки является повышение работоспособности борцов. Работоспособность спортсменов обеспечивается с помощью увеличения количества и повышения качества тренировочных занятий, на которых создается определенная нагрузка.

В практике борьбы для воспитания выносливости используются общепринятые *методы воспитания физических качеств, такие как*

*равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой и круговой.*

Равномерный метод применяют для воспитания общей выносливости. Этот метод тренировки характеризуется максимальной по длительности (до 40 мин.) непрерывной работой борца, выполняемой с постоянной интенсивностью при пульсе не более 130 уд./мин. Работа считается равномерной, если колебания

частоты пульса не превышают 3–5 %. В результате такой нагрузки образуется небольшой, легкоустраняемый кислородный долг.

Этот метод способствует установлению устойчивой взаимосвязи между всеми функциональными системами организма.

Равномерный метод применяется в учебных схватках в основном в подготовительный период тренировки, однако на всех других этапах тренировки используется как средство увеличения объема и снижения интенсивности нагрузки.

Переменный метод применяют для воспитания общей и специальной выносливости. Этот метод тренировки характеризуется непрерывной работой, выполняемой с переменной интенсивностью при максимальном пульсе 180 у.м

Переменный метод тренировки является более специфичным для самого процесса борьбы. Он оказывает разностороннее воздействие на спортсменов, так как вынуждает их выполнять часть работы в анаэробных условиях мышечной деятельности и оказывает влияние на формирование способностей резко увеличивать интенсивность выполняемой работы.

В качестве упражнений применяются бег с периодическим изменением скорости, спортивные игры, борьба с заданием предпринимать спурты в определенные периоды схваток.

Переменный метод используется в конце подготовительного периода как средство воспитания общей выносливости, а в соревновательном периоде – как средство воспитания специальной выносливости.

Повторный метод применяют с целью подготовки спортсменов к выполнению тренировочной нагрузки определенного объема и интенсивности. Он

характеризуется повторением одинаковых упражнений с интервалами отдыха, достаточными для восстановления работоспособности.

В подготовительном периоде вначале применяют отдельные трехминутные отрезки схватки, затем их объединяют. Повторение нагрузок, получаемых от

проведения полных схваток, в итоге еще более повышает работоспособность спортсменов.

Интервальный метод применяют с целью направленного повышения специальной выносливости спортсменов. Так же, как и повторный метод, он характеризуется повторением одинаковых упражнений, но с определенными интервалами отдыха.

Спортсменам, которые еще не готовы проводить полные девятиминутные схватки, рекомендуется применять короткие отрезки схваток, которые по мере роста тренированности соединяют воедино.

Если спортсменам (прошедшим подготовительный период тренировки) не удастся вести схватку в высоком темпе, применяют повторение таких отрезков схватки, во время которых они могут действовать в нужном темпе.

Соревновательный метод применяют для подготовки спортсменов непосредственно к соревнованиям. Этот метод используется в связи с тем, что в соревновательных условиях ЧСС зачастую увеличивается не только за счет самой физической нагрузки, но и за счет психического напряжения. Поэтому в определенной мере происходит привыкание к психострессорному условию поединка, что снижает нагрузку на работу сердца.

Тренирующее воздействие упражнений соревновательного характера общеизвестно, однако злоупотреблять ими опасно, так как спортсменов можно привести к глубокому утомлению.

Игровой метод в ходе подготовки спортсменов применяют с различными целями: с целью повышения общей и специальной физической подготовленности (в частности, выносливости). Борцы в схватке применяют действия, вынуждающие своевременно отвечать на них соответствующими защитами и контрприемами без особой психической нагрузки.

Поэтому игровой метод широко используют в борьбе как средство тренировки специальных качеств, общего разностороннего физического развития и как средство переключения на другую форму тренировочной работы.

Круговой метод. Сущность кругового метода заключается в том, что упражнения выполняются в условиях движущегося потока спортсменов (в одном направлении по кругу).

Разновидностью кругового метода тренировки является замена элементов «круга» по ходу выполнения упражнений (с легких на более тяжелые, с тяжелых на более легкие и пр.). С этой же целью по ходу выполнения (на втором или третьем «круге») может быть изменена дозировка каждого отдельного упражнения.

Партнеры, тренировочные манекены, снаряды и т. д. могут быть заранее расположены по «кругу» в два или три ряда. По мере выполнения упражнений спортсмены после выполнения элементов первого круга приступают к элементам второго или переходят на второй ряд.

Круговой метод можно успешно применять в комбинации с повторным и интервальным методами.

Как правило, в спортивной литературе под круговым методом понимают занятия по физической подготовке со сменой снарядов и повторным их прохождением.

Однако, на наш взгляд, в борьбе более ценным является круговой метод отработки технико-тактических действий с учебными местами, имитирующими классификационные разделы техники борьбы со сменой взаимных поз.

#### **Глава 4. Воспитание ловкости**

Ловкость борца – это способность осваивать новые движения (как качество координированности), действовать в соответствии с меняющейся обстановкой.

Изолированно от других двигательных качеств методы воспитания ловкости определить очень трудно. Способность осваивать действия и правильно действовать в меняющейся обстановке – это два компонента развития ловкости.

Борец, обладающий навыками выполнения различных упражнений, легче и быстрее обучается новому упражнению или приему. Поэтому основой

специальной ловкости является совершенное владение техникой и тактикой борьбы.

Для выполнения правильных действий в меняющейся обстановке необходима хорошая общая и специальная техническая подготовленность. Кроме этого, борцу приходится действовать в ограниченный отрезок времени. Следовательно, это связано с временем его реакции и готовностью к действию, что характеризует быстроту. Поэтому ловкость лучше проявляется в состоянии высокой тренированности спортсменов.

Помимо всего, ловкость борца проявляется при достаточном уровне морально-волевой подготовленности (в частности, таких качеств, как смелость и решительность), а также при хорошем психическом состоянии (общий эмоциональный подъем, самочувствие и др.).

В каждом виде спорта ловкость проявляется по-своему. Одних спортсменов считают ловкими в борьбе, других – в боксе, гимнастике и т. д. Поэтому ловкость борца – это такое физическое качество, которое воспитывается и проявляется в наиболее полном виде в борьбе и присуще спортсменам, обладающим высоким уровнем мастерства.

Следует обращать особое внимание на таких новичков, которые быстро осваивают новую технику и хорошо ориентируются в меняющейся обстановке. Они обладают хорошими способностями для занятий борьбой.

Методика воспитания ловкости

Занятия борьбой способствуют воспитанию ловкости только в том случае, если содержание их соответствует этой задаче.

Из общеразвивающих упражнений, формирующих качество ловкости, наиболее эффективными считаются упражнения из акробатики, спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, регби), воднолыжного спорта.

Однако следует учитывать и другой подход.

Ловкость зависит от скорости переработки образно-двигательной информации. Если такое качество отсутствует, то увеличение количества избыточной

информации и выработка адекватных действий только загрузят перерабатывающую функциональную систему и отвлекут время и энергию.

Более целесообразным в этом случае будет другой подход, заключающийся в полном переключении внимания на действия в специфических условиях. В этом случае все время и энергия будут направлены на овладение кругом движений, связанных с избранным видом спорта. В противном случае борец будет уметь сносно играть в футбол, баскетбол и т. д., но на адекватное реагирование в своем виде борьбы у него не останется ни времени, ни энергии, ни места.

Все упражнения на развитие ловкости нужно выполнять в неожиданно и быстро меняющихся условиях. Поэтому из специальных упражнений, направленных на воспитание ловкости, наилучшими следует считать простейшие виды борьбы, применяемые в игровой и соревновательной форме.

Ловкость борца успешно совершенствуется в тех случаях, когда тренер не ограничивается достигнутыми результатами спортсменов в освоении техники, а стремится найти варианты, наиболее соответствующие их индивидуальным особенностям.

## **Глава 5. Воспитание гибкости.**

Гибкость – это способность проявлять наибольшую подвижность суставов и сочленений, дающая возможность выполнять движения с большей амплитудой.

Гибкость зависит от анатомо-физиологических особенностей суставных поверхностей и окружающих суставы мягких тканей, а также от функционального состояния центральной нервной системы, регулирующей тонус мышц.

Различают два вида гибкости: *активную и пассивную*. Активная гибкость проявляется в собственных движениях за счет направленного сокращения мышц, а пассивная гибкость – в изменении положений частей тела под действием внешних сил. Оба вида гибкости в борьбе проявляются в полной мере.

Во время проведения приемов атакующий проявляет активную, а атакуемый – пассивную гибкость.

Гибкость – индивидуальное и специфическое качество. Один борец может обладать высокой подвижностью всех суставов и сочленений, у другого хорошая гибкость наблюдается только в отдельных звеньях.

Поэтому уровень развития гибкости измеряется конечным положением частей тела по отношению к данному суставу (или суставам). Предел сгибания, разгибания или скручивания в таких случаях определяется субъективным ощущением самого спортсмена.

#### Методика воспитания гибкости

В детском и юношеском возрасте проявляется большая гибкость во всех суставах и большая подвижность сочленений. Поэтому одной из главных спортивно-педагогических задач преподавателя является систематическая работа по развитию гибкости у занимающихся в первые годы занятий.

Хорошая гибкость способствует правильному выполнению технических действий, а систематические упражнения в выполнении приемов техники способствуют специфическому совершенствованию гибкости.

Для воспитания гибкости используются следующие специальные упражнения и методические приемы:

1. Упражнения без предметов с постепенно увеличивающейся амплитудой.
2. Упражнения на растягивание; повторные пружинящие движения (наклоны вперед, в сторону, прогибы и различные приседания).
3. Упражнения, имитирующие приемы борьбы, по возможности большей амплитудой.
4. Упражнения с использованием активной и пассивной гибкости (с помощью снарядов, партнера и т. п.).

Специальные упражнения на развитие гибкости обязательно включаются в подготовительную часть любого урока по борьбе.

## Заключение.

Отдельные двигательные возможности человека принято называть физическими качествами. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Все эти физические качества проявляются в движениях, и характер их проявления зависит от структуры движений. Например, перевороты и болевые приемы могут выполняться за счет силы сравнительно медленно, а проведение бросков возможно только в скоростно-силовом режиме.

Физическая подготовка - основополагающая сторона спортивной тренировки в дзюдо, так как в большей мере, чем другие стороны подготовки, характеризуется физическими нагрузками, воздействующими на морфофункциональные свойства организма. От уровня физической подготовленности зависят успешность технической подготовки, содержание тактики спортсмена, реализация личностных свойств в процессе тренировок и состязаний.

Развитие физических качеств в разной мере зависит от врожденных особенностей. Вместе с тем в индивидуальном развитии ведущим механизмом является условно-рефлекторный. Этот механизм обеспечивает качественные особенности двигательной деятельности конкретного человека, специфику их проявления и взаимоотношений. При тренировке скелетных мышц (и соответствующих отделов центральной нервной системы) одной стороны тела условно-рефлекторным путем достигаются идентичные реакции отделов нервной системы и мышц другой половины тела, обеспечивающие развитие данного качества на не упражнявшихся симметричных мышцах.

Особым и важнейшим вопросом в подготовке спортсменов (дзюдоистов), и в методах воспитания личности является вопрос духовного и нравственно-психологического воспитания и подготовки, позволяющий воспитать не только высококлассного спортсмена, но также человека и члена общества, высоконравственным этическим уровнем мышления и поведения, обладающего крепким и долголетним здоровьем.

Эффективность подготовки дзюдоистов детско-юношеского возраста повышается с использованием средств и методов контроля. Контроль позволяет осуществлять управление процессом спортивной подготовки дзюдоистов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функционального состояния систем организма. *Педагогический контроль* в подготовке дзюдоистов необходимо применять для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях.

*Предварительный контроль* обычно проводится среди дзюдоистов, занимающихся в группах начальной подготовки, в начале учебного года для изучения их состава.

*Оперативный контроль* предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию «состояние организма дзюдоистов»

*Текущий контроль* используется для изучения реакции организма на нагрузку после занятия, позволяет определить восстановление работоспособности дзюдоистов.

*Этапный контроль* позволяет получать информацию о суммарном эффекте системы учебно-тренировочных занятий (за месяц, этап, год) *Итоговый контроль* обычно проводится на этапе предварительной подготовки в конце учебного года для определения успешности выполнения намеченной программы спортивной подготовки, качества решения поставленных задач по различным критериям подготовленности дзюдоистов..

*Комплексный контроль* предполагает параллельную реализацию этапного, текущего и оперативного видов контроля в процессе обследования дзюдоистов. В комплексном контроле основными являются 3 вида показателей.

а) Педагогические показатели. У дзюдоистов они характеризуют уровень технической, тактической и физической подготовленности, выступления в соревнованиях, динамику спортивных результатов, особенности учебно-тренировочного процесса.

б) Социально-психологические показатели. Определяют личностно-характерологические особенности дзюдоистов, психическое состояние и психологическую подготовленность, характеризуют общий микроклимат в коллективе.

в) Медико-биологические показатели. Оценивают состояние здоровья дзюдоистов, возможности функциональных систем, приоритетно задействованных в процессе занятий дзюдо. Контроль физической подготовленности

Педагогический контроль в спортивной деятельности дзюдоистов детско-юношеского возраста приоритетно направлен на изучение показателей их физической подготовленности по стандартизированным тестам (комплекс контрольных упражнений по ОФП): бег на 30 метров, прыжки в длину с места, челночный бег 3x10 метров, подтягивание на перекладине из положения виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег на 400, 500 и 800 метров, поднимание туловища из положения лежа на спине

## Литература

- 2 Физиологические методы исследования в спорте (составил С.Н. Кучкин, В.М. Ченегин). – Волгоград: изд. В.Г.И.Ф.К., 1982.
- 4 Спортивная физиология. Под редакцией Я.М. Коца. – Москва: Физкультура и спорт, 1986г
- 5 Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена. Москва: Советская Россия, 1975.
- 6 Кахабришвили З.Г. Использование специфических тестов для оценки функционального состояния борцов дзюдо. // ТиПФК. – 2003.
7. Лысаковский И.Т. Оценка состояния нервно-мышечного аппарата и ее использование при управлении процессом скоростно-силовой подготовки спортсменов. // ТиПФК. – 2005.
- 8 Пархоменко А.Н., Охотин В.Г. Технология индивидуальной подготовки борцов. Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М.: РГАФК, 1998.
- 10 Свищев И.Д., Жердев В.Э. Программа для детских спортивных школ дзюдо. – М.: Советский спорт, 1999.
- 12 Трутнев П.В., Козлов Г.А. Основы теоретической подготовки дзюдоиста: Учебное пособие. Красноярск: ИЦ “Платина”, 2004.
- 13 Туманян Г.С. Спортивная борьба. Теория, методика, организация тренировки. – М.: Советский спорт, 2000.
- 14 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1986.
- 16 В.М Зациорский Физические качества спортсмена Сов спорт 2009 г
- 17.Маргунов Й.А.: Влияние длины тела противника на двигательную структуру атакующих действий в борьбе дзюдо. - М.: Теория и практика физической культуры. - 1980.

18. Ягелло В., Крушевский А.: Контроль функциональных возможностей 11-18 летних дзюдоистов с учётом их соматического развития// Спортивная наука на рубеже столетия. Международный сборник научных трудов.- Выпуск 1.- Минск, 2000.

19. Коблев Я.К. Борьба дзюдо ФиС 1987

20 Оценка уровня ОФП и ОСФП в дзюдо Метод рекомендации М 2004 г

