Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа п.Пятницкое Волоконовского района Белгородской области»

Доклад
на тему:

«Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов»

Подготовила:
Перелыгин А.Н.

,п.Пятницкое
2012г.

Важность скоростно-силовой подготовки для юных дзюдоистов не вызывает сомнений, так как дальнейший рост уровня технико-тактического мастерства базируется на высоком потенциале его физической подготовленности. В исследованиях, указывается на то, что поднятие уровня общефизической и специальной скоростно-силовой подготовленоти спортсменов происходит за счет средств самой борьбы, то есть применяя большое количество разнообразных тренировочных заданий в процессе технико-тактической подготовки. Но используя только эти средства подготовки нельзя, да наверное и невозможно целенаправленно развивать именно те физические качества, которые позволяют дзюдоисту ускорить процесс освоения новых технических действий. В данном случае, если не применять концентрированной углубленной тренировки скоростно-силовой направленности, то в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов не произойдет значительного повышения уровня развития скоростно-силовых качеств. Потому что, у квалифицированных спортсменов на этапе спортивного совершенствования происходит уже в какой-то мере стабилизация уровня общефизической и специальной подготовленности. Да к тому же, постоянно поддерживать высокий уровень скоростно-силовых качеств на протяжении всего соревновательного периода нет возможности. Так как процесс планирования подготовки предшествующий участию в соревнованиях, должен иметь разумные периоды отдыха и концентрированные большие по объему и напряженности нагрузки. Поэтому целенаправленное использование средств скоростно-силовой подготовки на этапах базовой подготовки соревновательного периода является одним из необходимых принципов тренировочного процесса квалифицированных юных дзюдоистов.Целью исследования явилось совершенствование методики скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов 13-14 лет. Разработаны ударные микроциклы скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов.В основе микроциклов заложен метод круговой тренировки;Показана эффективность систематического применения ударных микроциклов скоростно-силовой подготовки для совершенствования двигательных возможностей юных дзюдоистов в подготовительном и начале соревновательного периода. ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Исследование возможностей совершенствования техники с помощью увеличения вариативности и сложности технических действий, а также развития физических качеств весьма многообразны. При этом используется весь комплекс средств и методов тренировки. Но ведущими являются упражнения, направленные на развитие «взрывных» усилий, ориентированных на улучшение техники спортивного движения. Развитие скоростно-силовых способностей во всем диапазоне внешних сопротивлений, присущих деятельности борца, увеличивается при одновременном повышении максимальных величин быстроты и силы, что характерно для начинающих спортсменов. Сочетание силовых и скоростных компонентов при преимущественном росте показателей максимальных усилий более типично для высококвалифицированных спортсменов. С повышением уровня мастерства обнаруживается тенденция к использованию более интенсивных и специализированных воздействий. Как отмечается Ю.В.Верхошанским (11, 12, 13, 14), самое лучшее средство'специальной скоростно-силовой подготовки само соревновательное упражнение. Но в практике частое его использование связано с большими затратами нервной и физической энергии. В связи с этим в тренировках применяются упражнения, воздействующие с различной степенью на отдельные параметры соревновательного движения. Поэтому необходимо тщательно подбирать средства, учитывающие специфичность и локальность воздействий. В тренировочной деятельности используются средства с проявлением максимальных усилий для образования координационных связей позволяющих прогрессировать в данном упражнении. В настоящее время существует три пути развития скоростно-силовых способностей:

Совершенствование межмышечной координации.

Совершенствование внутримышечной координации.

Совершенствование собственной реактивности мышц.

Таким образом, при всем многообразии силовых проявлений наиболее значительными являются скоростно-силовые возможности, с помощь которых решается одна из основных смысловых задач выполнения высокоэффективных атакующих действий при значительном сопротивлении соперника. Место скоростно-силовой подготовки в спортивных единоборствах. Теоретические и экспериментальные исследования свидетельствуют о важности повышения уровня развития специальной физической подготовленности и, в частности, роли специальных скоростно-силовых качеств в становлении и дальнейшем повышении эффективности технического мастерства спортсменов (Неудивительно, что многие авторы считают: больше внимания следует уделять их развитию ее на этапе начальной спортивной специализации .В спортивной борьбе, в том числе в дзюдо, к двигательному аппарату спортсменов предъявляются высокие требования. Все это предопределяет важность развития скоростно-силовых качеств, столь необходимых при выполнении технических действий. В чистом виде быстрота проявляется лишь в очень простых односуставных движениях (теппинг-тест - размахивание рукой в одной плоскости), проявления которых относительно независимы друг от друга .Под быстротой понимается комплекс функциональных свойств организма человека по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений (50). И между изолированными показателями, характеризующими быстроту и скорость движений в беге и при выполнении других упражнений,- нет тесной корреляции.В дзюдо чаще всего приходится встречаться с комплексным проявлением скоростных качеств. Так, продолжительность выполнения спортсменом каких-либо технических действий зависит от времени реакции и быстроты выполнения одиночных движений. Наибольшее практическое значение в связи с этим имеет быстрота выполнения целостного движения, а не его элементарных форм. Однако скорость сложного движения обусловлена не только уровнем развития скоростных качеств,' но и другими факторами. Например, частота выполнения бросков в дзюдо зависит от структуры выполняемого технического действия, дистанции, с которой производятся броски, степени сопротивления партнера и т.п.Разделить развитие быстроты и силы в процессе тренировки можно лишь условно, так как эти качества у дзюдоистов высших разрядов взаимосвязаны. Поскольку быстрота развивается только до 14 - 15 лет, в более старшем возрасте ее прогресс возможен лишь за счет увеличения показателей силы в движениях, приближенных по структуре к выполняемым приемам, или же за счет более рационального выполнения технических действий. Таким образом, краткий анализ научно-методической литературы свидетельствует, что среди физических качеств, уровень развития которых во многом определяет мастерство спортсменов, особое место занимают скоростно-силовые качества. Методика их развития и взаимосвязь с технической подготовкой во всех видах борьбы исследовалась достаточно широко (20, 22, 43, 48, 49, 50, 52). Однако в дзюдо эта проблема еще далека от своего решения, несмотря на то, что скоростно-силовая подготовка для дзюдоистов высших разрядов не мене важна, чем для представителей других видов спортивных единоборств.Средства и методы скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов

Практика свидетельствует: для разных физических упражнений характерна специфическая направленность воздействия на организм спортсмена. Понятно, что и эффект развития скоростно-силовых качеств тесно связан с соотношением применяемых методов, структурой всего комплекса используемых физических упражнений.Скоростно-силовая подготовка включает все разнообразие имеющихся средств и методов,

направленных на развитие способностей атлетов преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях.Необходимо учитывать, что в зависимости от специфики двигательной деятельности удельный вес каждого из них неодинаков. В этой связи не вызывает удивления тот факт, что в практике их применения в целях развития и совершенствования специальных скоростно-силовых качеств существуют определенные разногласия.На развитие скоростно-силовых качеств могут воздействовать самые различные упражнения регионального и глобального воздействия. Однако, когда идет о развитии качеств специфических для того или иного вида спорта, то наиболее эффективными является специально подобранные упражнения, которые близки по характеру нервно-мышечных усилий и структуре к движениям в избранном виде спорта. При этом можно направленно воздействовать на развитие специфических качеств и на совершенствование техники избранного вида спорта Это положение о необходимости подбора средств тренировки, исходя из двигательной специфики конкретного спортивного упражнения, явилось одним из важнейших завоеваний методики спорта Чтобы повысить эффективность целенаправленного воспитания скоростно-силовых качеств борцов, тренеру необходимо не только знать конкретные характеристики движения при выполнении броска, но и постоянно ориентироваться на них при выборе специальных упражнений. Только в этом случае можно подобрать средства, которые соответствуют специфике проявляемые спортсменов качеств в основном соревновательном упражнении.Известно, что для успешной реализации приемов борьбы в соревновательных условиях дзюдоист должен иметь высокий уровень скоростно-силовой подготовленности. Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств необходим дзюдоисту, поскольку выполнение атакующих, контратакующих и защитных действий производится в условиях непосредственного атлетического единоборства юных дзюдоистов. Для того чтобы преодолеть защиту противника, дзюдоист должен обладать не только большой силой, но и уметь проявлять ее в наименьшее время. Воспитание способности концентрировать мышечные усилия должно, прежде всего, осуществляться в тех условиях, которые соответствуют специфике спортивной борьбы и в частности, идентичны характеру и режиму работы мышц при выполнении технических действий.С этой целью специальные упражнения должны подбираться так, чтобы они соответствовали структуре технических действий. Практика спортивной борьбы имеет значительный арсенал применяемых средств и методов развития скоростно-силовых качеств в борьбе. Большую эффективность упражнений с отягощениями для совершенствования отдельных элементов техники борьбы отмечает в своем исследовании Г.Г.Ратишвили. При этом автор подчеркивает положительную взаимосвязь между качественным выполнением отдельных технических действий и силовой подготовкой борца.При воспитании «взрывной» силы необходимо учитывать и то обстоятельство, что эта способность во многом обусловлена предварительным растягиванием рабочей мышцы. Это связано с тем, что мышца, растянутая до определенного оптимума, в силу своих упругих свойств стремиться возвратиться к первоначальной форме и за счет этого сокращается сильнее и быстрее. При этом чем больше предварительная деформация, тем больший потенциал напряжения развивается в ней, и тем большую работу она готова произвести. Однако в большинстве случаев борец лишен возможности предварительно принять выгодное исходное положение, и вынужден проявлять взрывные усилия без каких-либо подготовительных движений. Обусловлено это тем, что в условиях непосредственного единоборства такие движения могут раскрыть противнику намерения спортсмена, привести к запаздыванию атаки и т.д. В этой связи возрастает роль специальных упражнений, направленных на совершенствование способности спортсмена к проявлению взрывных усилий в ответ на специфические сигналы. В условиях спортивного поединка такими сигналами может быть поза противника, его расслабление, движение той или иной частью тела, захват. В связи с этим одним из основных средств воспитания «взрывной» силы дзюдоиста должны быть упражнения с различными

.

отягощениями. При применении упражнений с отягощениями необходимо учитывать что, чем ближе вес отягощения к максимальному, тем меньше число повторений можно выполнять за один подход, и наоборот. Однако общим для всех должно являться требование, при котором на каждом тренировочном занятии борец должен выполнять только то число упражнений, при котором он способен с заданными отягощениями повторять упражнение, не снижая скорости. Поэтому число подходов, характер и длительность пауз между ними в течение одного тренировочного занятия является сугубо индивидуальными, и зависят от уровня развития у спортсмена силового и скоростного компонентов «взрывной» силы.

В этой связи при воспитании «взрывной» силы и совершенствовании внутримышечной и межмышечной координации целесообразно использовать смену отягощений. При подборе специальных упражнений для воспитания «взрывной» силы следует также учитывать, что эффективность многих технических действий зависит от способности борца переключаться с одного режима работы мышц на другой. Так, например, при выполнении броска прогибом с «подхода» дзюдоист проявляет взрывное усилие из динамического положения, а, выполняя этот же прием из обоюдного захвата, он проявляет эти усилия в статическом положении.Кроме того, эффективному воспитанию «взрывной» силы способствует сочетание уступающей и преодолевающей работы. В, частности, эффективность выполнения бросков прогибов и бросков наклоном зависит от того, насколько быстро атакующий спортсмен переключается с уступающей работы, после выполнения подготовительной фазы броска (подхода), на преодолевающий режим работы в основной фазе (отрыв и бросок противника). В связи с этим встает необходимость применения специальных упражнений, воспитывающий способность к быстрым переключениям с одного режима работы мышц на другой.Совершенствование этой способности может быть достигнуто с помощью различного рода целевых установок, при которых спортсмен, максимально сокращая время, должен поднять груз « с подхода» после предварительного приседания. Особое внимание необходимо уделять упражнениям типа выпрыгивания вверх после прыжка с высоты.При выполнении этих упражнений нужно соблюдать принципы, изложенные ранее. Так, выполняя упражнения с набивным мячом, необходимо сохранять структуру того технического действия, в соответствии, с которым совершенствуются взрывные усилия. Важным фактором для успешного проявления «взрывной» силы является умение спортсмена своевременно расслаблять необходимые мышцы.Учитывая, что физиологический эффект расслабления во многом зависит от режима выполнения применяемых упражнений, необходимо их подбирать таким образом, чтобы напряжение мышц сменялось активным расслаблением, и наоборот. С этой целью помимо таких распространенных упражнений, как встряхивание отдельных частей тела с последующим их расслаблением, могут быть использованы упражнения с чередованием сильного и быстрого напряжения с полным расслаблением. Выполняя эти упражнения, необходимо сохранять характерные для того или иного технического действия позы.Индивидуализация спортивной тренировки в юношеском возрасте. В настоящее время проблеме индивидуализации в детском и юношеском спорте придается исключительное значение. Однако в силу различных причин индивидуальная подготовка еще не нашла своего широкого применения и не часто встречается в практике. Множество отечественных и зарубежных авторов отмечают актуальность индивидуализации тренировки в процессе подготовки спортивного резерва. Качественное управление тренировочным процессом немыслимо без проблемы индивидуализации. Успешное обучение физическим упражнениям возможно при условии тщательного и систематического выявления причин, тормозящих процесс развития элементов техники, связанных с теми или иными индивидуальными особенностями организма. В соответствии с особенностями физического развития и физической подготовленности нужно подбирать и средства физического воспитания. Нагрузка скоростно-силового

характера приводит к существенным индивидуальным различиям в развитии компонентов специальных скоростно-силовых качеств: у одних она обеспечивает преимущественное развитие силовых, у других - скоростных компонентов. Изменение взаимосвязи компонентов специальных скоростно-силовых качеств определяется спецификой соревновательной деятельности и имеет достаточно устойчивый характер. С высоким уровнем выносливости, но не обладающих значительными скоростно-силовыми качествами .

Планирование средств скоростно-силовой подготовки в дзюдо

Скоростно-силовые качества в дзюдо очень важны и их значимость с каждым годом возрастает. С повышением требований к зрелищности дзюдо, должно несколько измениться и отношение к ранее применяемым средствам подготовки.Необходимость повышения темпа ведения поединка требует большое проявление абсолютной и взрывной силы, дзюдоист с самого начала должен демонстрировать высокий уровень подготовленности.

В специальной научно-методической литературе по борьбе дзюдо совершенствованию средств и методов скоростно-силовой подготовки уделяется большое внимание. Однако следует подчеркнуть, что само понятие «скоростно-силовые качества» и «скоростно-силовая подготовка» вошли в теорию и практику спортивной борьбы относительно недавно, как одна из разновидностей силовых проявлений спортсмена. Мастерство спортсменов зачастую совершенствуется за счет выполнения объемных нагрузок, при этом не учитывается специфичность применяемых средств (В.Г.Ивлев (29). Автор утверждает, что наиболее эффективным средством развития силовых и скоростно-силовых качеств являются сами технические действия. Предлагается также применение ударного метода и тренажерных устройств. Для развития взрывной силы спортсменов ряд авторов предлагает метод «электростимуляционной тренировки». Они пришли к выводу, что при тренировке спортсменов низкой и средней квалификации целесообразно использовать общепринятые средства, а также тренажеры. При тренировке же спортсменов высокой квалификации рекомендуют выполнение специальных упражнений с отягощениями в условиях тренажера с использованием дополнительно вызванных афферентных влияний. Прирост же скоростно-силовых качеств более значителен, чем при обычной тренировке.В соответствии с индивидуальной направленностью спортсменов в использовании технико-тактических средств ведения схватки наблюдается специфическая структура физической подготовленности. Так борцы «игровики» отличаются более высокими показателями скоростно-силовой направленности. Борцы «темповики» имея средние показатели как силовой, так и скоростно-силовой подготовленности имеют более высокие показатели по результатам оценки общей и специальной выносливости, чем представители других групп. Установлено также, что для достижения наивысших показателей в скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов в соревновательном периоде на подготовительном этапе необходимо широко использовать средства силовой подготовки. На этапе же непосредственной подготовки следует применять средства для развития скоростных возможностей, так как в дзюдо важен не столь высокий уровень абсолютной мышечной силы, сколько способность проявлять значительные мышечные усилия в наикратчайшее время.В спортивной борьбе в настоящее время имеется ряд экспериментальных исследований касающихся тренировки борцов различных весовых категорий. Применение одних и тех же средств и методов тренировки у спортсменов средней весовой группы дали прирост в двенадцати, у легковесов в пяти, а у тяжеловесов в шести показателях физической подготовленности. В связи с этим автор рекомендует в учебно-тренировочном процессе объединить спортсменов в группы, близкие по весоростовым данным и применять различные средства и методы тренировки. Помимо

этого автор выявил также различия в уровне и структуре физической подготовленности борцов трех весовых групп. В частности он установил, что внутри каждой весовой группы выделяется разное число наиболее информативных тестов отражающих степень разносторонности физической подготовленности. Причем ни один из установленных показателей физической подготовленности не оказался общим для борцов трех весовых групп. Кроме того, Б.З.Сагияном (39) установлено, что с увеличением весовой категории борцов снижается уровень специальной выносливости, который определяется по количеству проводимых технико-тактических действий и их эффективности. Об этом свидетельствует и то, что с увеличением веса тела борцов уменьшаются показатели силовой выносливости в упражнениях с отягощениями в статическом и динамическом режимах работы мышц. Значительная часть исследований, проведенных в борьбе, посвящена проблеме совершенствования силы, выносливости, гибкости, а также другим отдельным сторонам физической подготовленности борцов различных весовых категорий. Однако есть незначительное количество работ, выявляющих особенности применения конкретных средств и методов спортивной тренировки, направленных на развитие скоростно-силовых качеств борцов в связи с имеющимися различиями в уровне физической подготовленности, весовых категорий и арсенала технических действий.