

УДК 378.4

Мещеряков Виктор Сергеевич,

преподаватель,

Сибирский юридический институт МВД России

г. Красноярск, Россия

**ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ МЕТОДИКИ ПАРАЛЛЕЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ
(15-16 ЛЕТ)**

В статье представлены результаты предварительного исследования по определению современных концепций построения процесса физической подготовки дзюдоистов 15-16-летнего возраста. Изучены и изложены аспекты параллельного развития физических качеств юных спортсменов на современном этапе.

Ключевые слова: дзюдо, тренировочный процесс, параллельное развитие двигательных качеств, сопряженная и конкурирующая модели тренировки.

Viktor S. Meshcheryakov,

Teacher,

Siberian law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia

Krasnoyarsk, Russia

**STUDY ON THE DEVELOPMENT METHODOLOGY
PARALLEL DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES
OF YOUNG JUDOISTS (15-16 YEARS)**

The article presents the results of a study to determine the modern concepts of building the process of physical training of judokas 15-16 years of age. The aspects of parallel development of physical qualities of young athletes at the present stage are studied and stated.

Keywords: judo, training process, parallel development of motor qualities, coupled and competing models of training.

Тренировочному процессу юных спортсменов всегда уделяется особое внимание, при этом из поля зрения выпадают возрастные особенности развития организма. Существующая на сегодняшний день практика форсирования

физической подготовки может привести к различного рода неблагоприятным последствиям [2].

С учетом вышеизложенного очень наглядными становятся идеи известных специалистов в области спортивных единоборств: Р.А. Пилюяна, А.П. Русакова, В.И. Лопунова, Н.М. Галковского, Ю.А. Шахмурадова, которые уже несколько десятилетий назад отмечали, что тренеры в погоне за результатом, выходом своих воспитанников на международный уровень с юных лет, зачастую пренебрегают необходимостью формирования базовой физической подготовленности, используя принцип форсирования физической подготовки [3]. Вместе с тем, такая подготовка все же может обеспечить юным спортсменам успех, но как показывает практика, в большинстве случаев данная показатель является кратковременным. Как правило, такая практика приводит к резкому падению уровня спортивных результатов, особенно, при переходе из юношеского во взрослый спорт.

В научных трудах именитых ученых, изучающих проблемы юношеского спорта, достаточно полно раскрыты общие частные положения теории спортивной подготовки юных спортсменов [2].

Однако А.В. Воробьев отметил, что в видах спортивной борьбы (греко-римской, вольной, дзюдо, самбо) данные теоретические положения не всегда приемлемы, поскольку, во-первых, они не учитывают специфические особенности названных видов борьбы и, во-вторых, не успевают за социально обусловленными изменениями в практике подготовки юных спортсменов [2].

Омоложение состава занимающихся, динамично меняющиеся правила соревнований и критерии оценки технических действий спортсменов с целью повышения зрелищности и динамики соревновательной деятельности оказывают большое влияния на организацию процесса подготовки и вызывают, как у тренеров, так и у спортсменов, определенные трудности [4].

А.В. Воробьев считает, что такая ситуация приводит к тому, что общая теория детского и юношеского спорта во многом существует и совершенствуется отдельно, а следовательно, и не может оказывать

предполагаемого влияния на бурно развивающуюся практику спортивных единоборств. При этом, учитывая современные требования в спортивных видах борьбы, образовавшийся разрыв не только не уменьшается, а наоборот, увеличивается [2].

Учитывая вышеизложенное и на основе аналитических данных уровня физической подготовленности юных дзюдоистов (15-16 лет), занимающихся в спортивных секциях на территории города Красноярска и прилегающих муниципальных образованиях, мы предположили, что на сегодняшний день в подготовке спортсменов недостаточно находят своё применение современные положения построения процесса физической подготовки [4]. R. Enamait (2006) указал, что во многих видах спортивных единоборств применяется практика раздельного развития физических качеств [5]. Так, R. Enamait предположил, что в тренировочном процессе необходимо комплексное или параллельное развитие физических качеств, с этой целью следует использовать принципы сопряженной и конкурирующей моделей тренировки, разработанные Ю.В. Верхошанским (1985, 1988) [3].

Таким образом, проблема исследования заключается в том, что физическая подготовка в единоборствах не всегда проводится с учетом современных тенденций развития спорта.

Исходя из вышеизложенного мы предположили, что физическая подготовка юных дзюдоистов (15-16-лет) будет более эффективной в случае планирования и построения процесса физической подготовки спортсменов на основе сопряженной и конкурирующей моделей тренировки.

Объектом нашего исследования является учебно-тренировочный процесс по физической подготовке дзюдоистов.

Предмет исследования – методика применения гибридного тренинга в физической подготовке юных дзюдоистов (15-16 лет).

Целью нашего исследования является разработка и экспериментальное подтверждение научно обоснованной методики физической подготовки юных

дзюдоистов (15-16 лет) на основе сопряженной и конкурирующей моделей тренировки.

В ходе подготовке к исследованию мы провели анкетирование ведущих тренеров Красноярского края, в котором приняли участие 23 человека. После обработки данных опроса было выявлено следующее:

- 57% опрошенных отметили, что в настоящее время отдают предпочтение комплексному развитию физических качеств в процессе физической подготовки спортсменов 15-16-летнего возраста;

- вместе с тем, 72% указали, что у них отсутствует четкое понимание последовательности параллельного развития физических качеств;

- 96% опрошенных утверждают, что испытывают дефицит в методической литературе по применению комплексных методик физической подготовки спортсменов.

Также был проведен кратковременный формирующий эксперимент, целью которого являлось подтверждение замысла исследования для определения эффективности разработанной методики.

На основании данных формирующего эксперимента и в соответствии с целью нашего исследования были определены следующие задачи:

- 1) проанализировать современные тенденции физической подготовки спортсменов-юношей в единоборствах, определить наиболее эффективные средства и методы развития физических качеств у занимающихся спортивной борьбой;

- 2) изучить физиологические особенности развития организма спортсменов подросткового возраста;

- 3) теоретически обосновать методику физической подготовки юных дзюдоистов (15-16 лет), построенную на основе сопряженной и конкурирующей моделей тренировки;

- 4) разработать методику физической подготовки юных дзюдоистов (15-16 лет), построенную на основе сопряженной и конкурирующей моделей

тренировки; 5) экспериментально подтвердить эффективность разработанной методики.

Следовательно, полученные в ходе данного исследования результаты, смогут дополнить теорию и методику физической подготовки юных спортсменов, занимающихся единоборствами, а методика построения физической подготовки дзюдоистов-юношей (15-16 лет) на основе сопряженной и конкурирующей моделей тренировки позволит улучшить качество учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ по дзюдо.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник для вузов / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
2. Воробьев В.А. Научно-методологические основы подготовки юных борцов: монография / В.А. Воробьев, Б.И. Тараканов. – СПб.: Олимп СПб, 2007. – 80 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. Мещеряков В.С. Об актуальности разработки современного подхода к развитию физических качеств юных дзюдоистов / В.С. Мещеряков, В.А. Глубокий, В.М. Дворкин, М.Д. Кудрявцев // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-2. – С. 228-231.
5. Enamait R. The boxers guide to performance enhancement, 2002 [Электронный ресурс]. – URL: <https://booksee.org/book/555952>