

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, современное состояние системы физического воспитания в общеобразовательных учреждениях обусловлено многолетней дискредитацией важности физической культуры для жизни человека в обществе. Утрата методических ориентиров и смещение целевых приоритетов нивелировали достижения физического образования прошлых лет. Современные учителя физической культуры в большинстве своем не владеют механизмами выстраивания такой системы уроков, которые были бы направлены на формирование у учащихся осознанного стремления к систематическим занятиям спортом, развивали бы их физическую культуру, поднимали бы престиж физически развитого человека. Данное обстоятельство объясняется также схожестью психологического отношения к физической культуре у учителя и ученика, так как при равнодушном отношении учителя к своему предмету не может возникнуть к нему устойчивого интереса и у школьника. Однако личность учителя не единственная проблема современного физического образования. Много предстоит сделать и в вопросах методики преподавания физической культуры, уточнить целевые установки, выработать технологию формирования у учащихся стремления к здоровому образу жизни, пересмотреть систему оценки качества физического образования.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Лях, В.И. Программа по физической культуре : пособие для учителей общеобразоват. учреждений. – 2-е изд. / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2012. – 237 с.
2. Матвеев, А.П. Физическая культура. 1 (2, 3-4) класс : учебник для общеобразоват. учреждений. – 4-е изд. / А.П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2011. – 111 с.

## REFERENCES

1. Lyakh, V.I. (2012), *Program on physical culture. Physical culture. Work program*, Education, Moscow.
2. Matveev, A.P. (2011), *Physical culture. 1 (2, 3-4) class: studies*, Education, Moscow.

**Контактная информация:** kudra88@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 05.02.2019*

**УДК 796.853.23**

### **ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ 16-17 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ МЕЗОЦИКЛОВ С ИЗБИРАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НАГРУЗОК**

*Михаил Данилович Косман, старший преподаватель,*

*Анатолий Борисович Куделин, кандидат педагогических наук, профессор,*

*Александр Борисович Самойлов, кандидат педагогических наук, доцент,*

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма (СГАФКСТ)*

#### **Аннотация**

Актуальность исследуемой проблемы определяется исключительным значением рационального проектирования и реализации предсоревновательного этапа подготовки спортсменов, обуславливающего уровень спортивных достижений на основных соревнованиях сезона. Смоделирована и апробирована модель четырехмесячной программы предсоревновательной подготовки квалифицированных дзюдоистов 16-17-летнего возраста, базирующаяся на использовании тренировочных мезоциклов с избирательной направленностью суммарных нагрузок. Внедрение в тренировочный процесс экспериментальной программы обеспечило существенное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов.

**Ключевые слова:** квалифицированные спортсмены, предсоревновательная подготовка, тренировочные мезоциклы, избирательная направленность нагрузок, общая и специальная физическая подготовленность.

**PRECOMPETITIVE TRAINING OF THE QUALIFIED JUDOKAS OF 16-17 YEARS  
ON THE BASIS OF APPLICATION OF MESOCYCLES WITH SELECTIVE  
ORIENTATION OF LOADINGS**

*Mikhail Danilovich Kosman, the senior teacher,  
Anatoly Borisovich Kudelin, the candidate of pedagogical sciences professor,  
Aleksandr Borisovich Samoilov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Smolensk State Academy of Physical Training, Sports and Tourism*

**Annotation**

The urgency of the studied problem is determined by the importance of the rational projecting and implementing of the athletic training precompetitive stage that affects the level of sports achievements at major seasonal competitions. The authors of the article have developed and approved the model of a four-month program of precompetitive training of qualified judokas of 16-17 years of age, and it is based on the use of training mesocycles with selected direction of aggregate endurance. Implementing the experiment program into the training process has provided the significant increase of the general and special physical fitness.

**Keywords:** qualified sportsmen, precompetitive training, training mesocycles, selected direction of endurance, general and special physical fitness.

**ВВЕДЕНИЕ**

Теория и методика спортивной борьбы свидетельствует о наличии тесной взаимосвязи между предсоревновательной подготовкой квалифицированных дзюдоистов-юношей к основным состязаниям сезона и эффективностью выступления на них [1, 3].

Вместе с тем, анализ научно-методической литературы обнаруживает недостаточное внимание вопросам спортивной тренировки, связанных с рациональной организацией тренировочных нагрузок на этапе предсоревновательной подготовки. В исследованиях пока отсутствуют научно обоснованные данные об эффективной структуре и содержании учебно-тренировочного процесса подготовки дзюдоистов-юношей к участию в соревновательной деятельности, в соответствии с требованиями современной соревновательной практики сильнейших спортсменов [5].

В связи с этим, выбранное направление исследования, ориентированное на поиски новых направлений в организации и построения процесса предсоревновательной подготовки дзюдоистов 16-17 лет, с целью повышения соревновательных результатов, является актуальным и востребованным практикой.

Цель исследования – обоснование рационального проектирования предсоревновательного этапа подготовки квалифицированных борцов-дзюдоистов 16-17 лет на основе использования мезоциклов с избирательной направленностью тренировочных нагрузок.

**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ**

В научно-исследовательской работе приняли участие две группы спортсменов (контрольная и экспериментальная), занимающихся борьбой дзюдо в детско-юношеских спортивных школах г. Смоленска, по 14 человек в каждой. По типологическим характеристикам (возраст, стаж занятий, квалификация, масса тела, уровень функциональной подготовленности) подбор спортсменов в опытных группах был идентичным. Уровень спортивного мастерства атлетов: первый спортивный разряд и кандидаты в мастера спорта. Возраст исследуемых борцов – 16-17 лет.

Педагогический эксперимент проведен в естественных условиях годового цикла тренировки, где испытуемые реализовывали разное содержание предсоревновательной подготовки. Так, у спортсменов контрольной группы тренировочный процесс осуществлялся по традиционной методике, в соответствии с учебной программой по дзюдо для учреждений дополнительного образования [4]. Ее суть заключалась в значительном снижении общего объема тренировочной работы, выполняемой в соревновательном периоде,

за 2-3 недели перед ответственными состязаниями. Особенностью предсоревновательной подготовки спортсменов экспериментальной группы явилось то, что они тренировались по разработанной четырехмесячной программе, состоящей из текущего (долговременного) и оперативного (кратковременного) этапов, основанных на использовании тренировочных мезоциклов с избирательной направленностью суммарных нагрузок [2].

В процессе предсоревновательной подготовки дзюдоистов 16-17 лет экспериментальной группы нами были определены следующие методические условия, реализация которых выполнялась в обязательном порядке:

- на этапах предсоревновательной подготовки активно применялись систематические переключения тренировочных нагрузок. Чередовались объёмные или интенсивные тренировочные задания с различной избирательной направленностью их воздействия;
- на текущем этапе предсоревновательной подготовки широко использовались «острые», концентрированные нагрузки в виде ударных микроциклов, преимущественно направленных на совершенствование базовых физических качеств и способностей, обуславливающих высокую результативность в соревнованиях дзюдоиста;
- на оперативном этапе предсоревновательной подготовки, с целью повышения надежности в реализации технико-тактического мастерства спортсменов, заметно возрастал объем соревновательных поединков.

В первом мезоцикле текущего этапа преимущественно осуществлялась базовая аэробная подготовка дзюдоистов. Наряду с этим осуществлялись действия, направленные на совершенствование скоростно-силовых способностей и технико-тактического мастерства спортсменов. В этом мезоцикле суммарный объем нагрузок аэробной направленности находился в пределах 48% от общего объема выполненной работы, аэробно-анаэробных – 9%, скоростно-силовых – 26% и анаэробно-лактатных – 17% (рисунок 1).

С учетом соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов, выполняемой, в основном, в условиях субмаксимальной и максимальной интенсивности, очередные программы средних тренировочных циклов текущего этапа предсоревновательной подготовки были направлены на решение задач повышения уровня специальной выносливости к работе в анаэробных условиях.

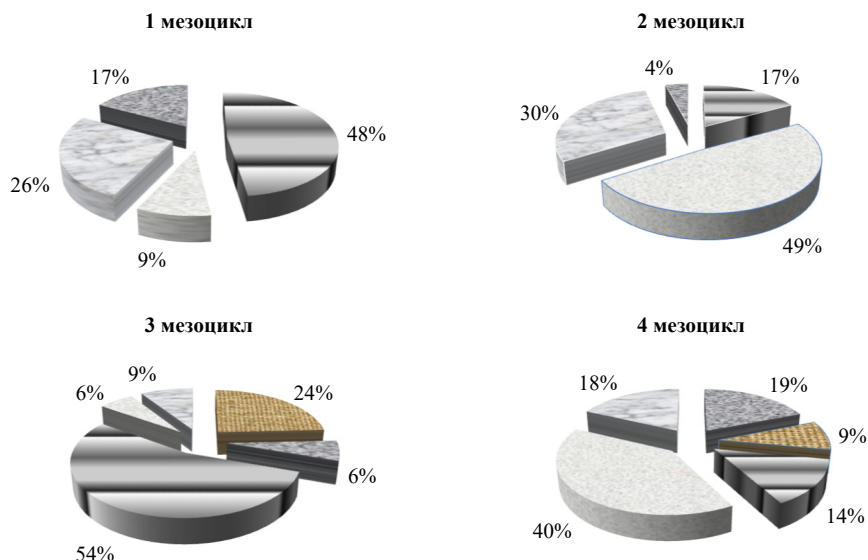


Рисунок 1 – Структура тренировочных нагрузок различной избирательной направленности в мезоциклах предсоревновательной подготовки

Во втором мезоцикле работе аэробно-анаэробной направленности отводилось 49% от суммарной нагрузки, аэробной – 17%, скоростно-силовой – 30% и анаэробно-лактатной – 4%.

В рамках третьего мезоцикла среднего тренировочного цикла объем работы анаэробно-гликолитической, скоростно-силовой и анаэробно-алактатной направленности составлял 54, 9 и 6% от общей величины нагрузки за мезоцикл, аэробной и аэробно-анаэробной направленности – 24 и 6% соответственно.

На оперативном этапе (четвертый мезоцикл) предсоревновательной подготовки выполнялась работа с преимуществом нагрузок анаэробно-алактатной направленности. Их суммарный объем достигал 40%. Нагрузкам, направленным на совершенствование аэробной, аэробно-анаэробной, анаэробно-гликолитической и скоростно-силовой работоспособности соответственно отводилось 19, 9, 14 и 18% по отношению к общему объему выполненной работы.

Особенности влияния экспериментальных нагрузок, примененных на предсоревновательных этапах, оценивалось по достигнутым результатам общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Констатация уровня подготовленности производилась при посредстве батареи тестов, позволяющих диагностировать степень развития перестепенных для дзюдоистов двигательных способностей. В качестве показателей общей физической подготовленности использовались: прыжки на скакалке за 10 с (кол-во раз); прыжки в длину с места толчком двух через 2-х метровую зону за 20 с (кол-во раз); гимнастический комплекс за 40 с (кол-во раз). Показатели специальной физической подготовленности оценивались по данным следующих тестов: приставные шаги через метровую зону (кол-во раз) за 10 с; бросок подворотом партнера в удобную сторону (кол-во раз) за 20 с; технический комплекс (кол-во раз) за 40 с [6].

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Полученные данные свидетельствуют о том, что в результате предсоревновательной подготовки юных дзюдоистов в обеих контролируемых группах произошли положительные изменения в уровне общей и специальной физической подготовленности. Вместе с тем, количественные преобразования в абсолютном приросте исследуемых показателей у испытуемых контрольной и экспериментальной групп имеют различия.

По данным контрольно-тестовых испытаний в экспериментальной группе выявлен более существенный абсолютный прирост результатов по сравнению с контрольной ( $p < 0,05$ ).

Анализ и оценка темпов прироста тестируемых значений физической подготовленности также свидетельствуют о более значительном их возрастании у представителей экспериментальной группы (рисунок 2, 3).

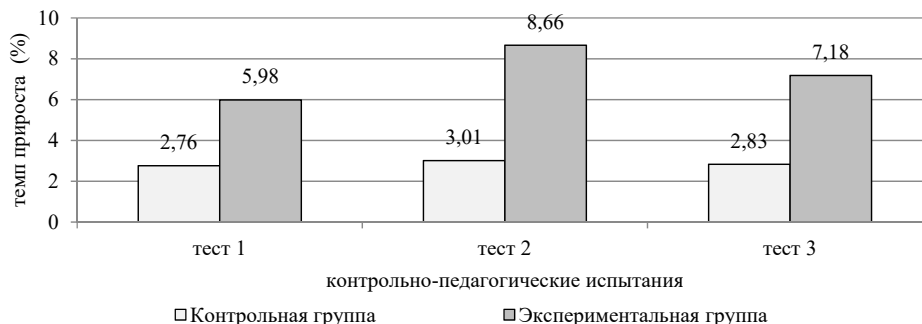


Рисунок 2 – Темпы прироста общей физической подготовленности борцов дзюдо 16-17 лет контрольной (n=14) и экспериментальной (n=14) группы за время предсоревновательной подготовки (%)

Примечание: тест 1 – прыжки на скакалке за 10 с (кол-во раз); тест 2 – прыжки в длину с места толчком двух через 2-х метровую зону за 20 с (кол-во раз); тест 3 – гимнастический комплекс за 40 с (кол-во раз).

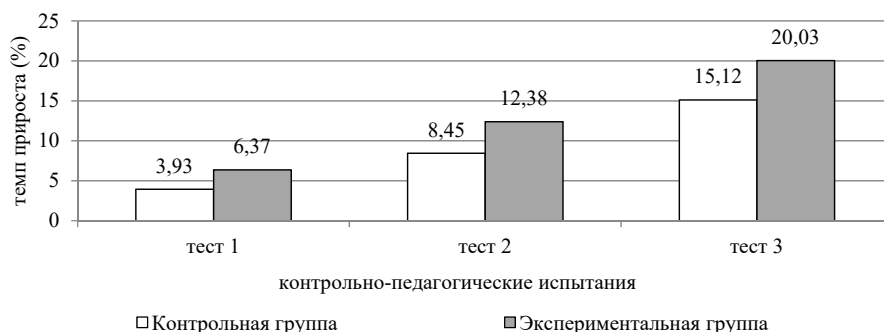


Рисунок 3 – Темпы прироста специальной физической подготовленности борцов дзюдо 16-17 лет контрольной (n=14) и экспериментальной (n=14) группы за время предсоревновательной подготовки (%)

Примечание: тест 1 – перешагивание через метровую зону татами приставными шагами за 10 с (кол-во раз); тест 2 – броски подворотом одного партнера в удобную сторону за 20 с (кол-во раз); тест 3 – технический комплекс за 40 с (кол-во раз).

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, установлено, что программа предсоревновательной подготовки борцов-дзюдоистов 16-17 лет, основанная на использовании тренировочных мезоциклов с избирательной направленностью тренировочных нагрузок, является весьма эффективной и способствует существенному повышению уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы в сравнении с контрольной ( $p < 0,05$ ).

### ЛИТЕРАТУРА

1. Астахов, А.М. Взаимосвязь предсоревновательных нагрузок и спортивного результата / А.М. Астахов, И.И. Тихомиров // Спортивная борьба : ежегодник. – 1982. – С. 14-15.
2. Завьялов, Д.А. Современная предсоревновательная подготовка борцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Завьялов Д.А. – Красноярск, 1998. – 22 с.
3. Пашинцев, В.Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года / В.Г. Пашинцев. – М. : Спорт, 2016. – 208 с.
4. Дзюдо : учебная программа для учреждений дополнительного образования / И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов [и др.]. – М. : Советский спорт, 2003. – 112 с.
5. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов / Г.С. Туманян. – М. : Академия, 2006. – 592 с.
6. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.

### REFERENCES

1. Astakhov, A.M. and Tikhomirov, I.I. (1982), "Interaction of precompetitive endurance and sports results", *Wrestling: annual*, pp. 14-15.
2. Zavyalov, D.A. (1998), *Modern precompetitive training of fighters*, dissertation, Krasnoyarsk.
3. Pashintsev, V.G. (2016), *Physical training of qualified judokas for the year major competition*, Sport, Moscow.
4. Svitshev, I.D. (2003), *Judo. Training program for the institutions of further education*, Soviet sport, Moscow.
5. Tumanyan, G.S. (2006), *Master school of fighters, judokas and sambo wrestler*, Academy, Moscow.
6. Shestakov V.B. and Eregina S.V. (2008), *Theory and techniques of judo for children and adolescents*, OLMA Media Group, Moscow.

**Контактная информация:** Smolkosmas@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.02.2019