

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ ДЕТСКО- ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

На этапе предварительной подготовки у девочек и мальчиков 10–12 лет, занимающихся в ГНП (группах начальной подготовки) 1, 2 года обучения, закладывается «фундамент» качественной силовой подготовленности. Для этого необходимо прежде всего повышать подвижность суставов: плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных, голеностопных и укреплять мышцы и связки опорно-двигательного аппарата.

В силовой подготовке юных дзюдоистов необходимо приоритетно применять упражнения, повышающие амплитуду движений: повороты, наклоны, вращения, махи. Эти упражнения сначала выполняются без отягощения, затем используются незначительные отягощения: гантели (1 кг), медболы (1 кг), амортизаторы (упражнение должно без больших усилий выполняться 10–12 раз).

Значительный интерес у юных дзюдоистов вызывают различные силовые комплексы. Они включают 6–8 упражнений, выполняются с небольшим отягощением (гантели 1 кг, мешочки с солью, песком 1 кг). Приводим примерный комплекс для занимающихся 10–12 лет.

Силовой комплекс для дзюдоистов 10–12 лет (инвентарь — гантели)

И. п. — стойка ноги врозь, гантели внизу, поднимание рук дугами вверх.

И. п. — стойка ноги вместе, гантели внизу, сгибание рук в локтевых суставах.

И. п. — стойка ноги врозь, руки вверху, сгибание рук — опускание гантелей за голову, разгибание рук — поднимание гантелей над головой.

И. п. — стойка ноги врозь, гантели внизу, наклон вперед до 90°, руки развести в стороны.

И. п. — широкая стойка ноги врозь, руки за головой, поочередные наклоны вправо-влево.

И. п. — широкая стойка ноги врозь, руки вверху, наклон вперед, гантелями коснуться татами.

И. п. — узкая стойка на носках, руки за спиной, приседания.

После освоения упражнений этого уровня целесообразно начинать выполнение упражнений с отягощением — весом собственного тела. Тренеру-преподавателю следует избегать постановки непосильных задач перед юными дзюдоистами. При выполнении занимающимися прыжков, приседаний, отжиманий, подтягиваний, необходимо следить за качеством выполнения упражнений.



Специальное упражнение в упоре головой в татами

По мере освоения упражнений с отягощением — весом собственного тела целесообразно дополнять учебно-тренировочные занятия юных дзюдоистов круговой тренировкой, воздействующей на различные группы мышц. Эта форма организации занятий подразумевает поочередное выполнение упражнений для различных мышечных групп — рук, ног, туловища (шеи) на разных станциях. Построение тренировочных заданий по такому принципу позволяет юным дзюдоистам гармонично развивать все мышечные группы.

В комплексах круговой тренировки для занимающихся 10–12 лет упражнения обычно выполняются по кругу (с переходом занимающихся от

станции к станции), планируются 6 — 8 станций (упражнений), занимающиеся делятся на группы по количеству выполняемых заданий. Количество кругов — 2 — 4; время работы на станции — 10–12 сек.; интервал отдыха между станциями (переход) — 5 — 7 сек.; отдых между кругами до полного восстановления занимающихся — по показателям ЧСС.

Комплекс круговой тренировки (с переходом) для развития силовых способностей дзюдоистов 10–12 лет

Станция 1. Подбрасывание набивного мяча (1 кг), хлопок, ловля мяча.

Станция 2. Прыжки со скакалкой.

Станция 3. Высед.

Станция 4. Разведение рук с гантелями (1 кг).

Станция 5. Прыжки через метровую зону татами.

Станция 6. Вращение туловища с набивным мячом (2 кг).

Круговая тренировка с дзюдоистами 10 — 11 лет может быть фронтальной (одинаковые упражнения для всех с активным интервалом отдыха).

Комплекс круговой тренировки (фронтально) на развитие силовых способностей дзюдоистов 10–12 лет

Станция 1. Отжимания.

Станция 2. Выпрыгивания из приседа.

Станция 3. Лечь на спину, руки вверх — сесть.

Станция 4. Накаты в упоре головой в татами.

Станция 5. Переход из упора лежа на локтях в упор лежа на кистях.

Станция 6. Приседания.

Станция 7. В положении лежа на спине одновременное поднятие рук, ног, головы.

Станция 8. Полумосты.

В системе работы с юными дзюдоистами необходимо проводить различные подвижные и спортивные игры, в т. ч. по упрощенным правилам, развивающие скоростно-силовые способности.

Эффективность силовой подготовки дзюдоистов 10–12 лет будет максимальной, если точно дозировать величину отягощений. В 10–11 лет она должна составлять 20 — 30 % от массы тела занимающихся, в 12–13 лет возрастать до 40 % от массы тела.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Василий Борисович Шестаков; Светлана Владимировна Ерегина;
Теория и методика детско-юношеского дзюдо
2. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической
подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.