

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НАЧИНАЮЩИХ ДЗЮДОИСТОВ

В статье рассматриваются задачи учебно-тренировочных занятий и комплексы развития физических качеств.

Задачей учебно-тренировочных занятий по ОФП и СФП является разностороннее развитие двигательных качеств юных дзюдоистов. Решается эта задача в неразрывном единстве с процессом обучения и совершенствования технической подготовки.

Сочетание общеразвивающих и специальных упражнений с развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) позволяет достигнуть высокого уровня мастерства.

Примерные комплексы развития физических качеств.

Упражнения для мышц плечевого пояса

1. И.П. стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнутые руки держат набивной мяч. Мяч должен находиться на уровне груди. Вып. Прогибаясь назад, рывком подбросить мяч вверх - вперед, поймать и положить.

2. Упор лежа.

Вып. Сгибание и разгибание рук из положения на кулаках, на пальцах.

3. Упр. 1 выполняют с гирей.

Вып. Рывком поднять гирю вверх-вперед и опустить в прежнее положение.

4. И.П. Упор на руках, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Вып. Прыжки в упоре на руках.

Упражнения для разгибателей ног

1. И.П. Стоя, ноги врозь, руки слегка отведены назад.

Вып. Присесть, а затем со взмахом рук вперед-кверху выпрыгнуть вверх.

2. Упр. 1 выполняют с гирей, штангой или партнером на плечах.

3. Упр. 1 выполняют с шагом и предварительным наклоном туловища вперед.

4. Упр. 2 выполняют с шагом и предварительным наклоном туловища вперед.

5. И.П. Стоя на гимнастическом козле высотой до 70 см, со слегка разведенными ногами. Вып. Спрыгнуть вниз и, не задерживаясь, со взмахом руками вверх-вперед выпрыгнуть вверх.

6. Упр. 5 выполняют со штангой на плечах. Прыжок делают с высоты 30—40 см.

7. И.П. Стоя на гимнастическом козле высотой до 70 см со слегка разведенными ногами. Вып. Спрыгнуть вниз и, не задерживаясь, выпрыгнуть вверх. Во время прыжка принять позу, характерную для бросков прогибом или наклоном.

8. И.П. Прыжки боком через гимнастическую скамейку: оценка - количество раз за 10 с.

9. И.П. Стоя, ноги врозь, с партнером на плечах, держась руками за рейку гимнастической стенки. Вып. Быстро прийти в положение полуприседа и резко встать, поднимаясь на носки.

10. И.П. Стоя в правой (левой) борцовской стойке, слегка согнутые руки держат набивной мяч на уровне груди. Вып. Подставить сзади стоящую ногу вперед, прогнуться назад и рывком бросить мяч через голову. Борцы, совершающие бросок наклоном, бросают мяч вверх-вперед без наклона туловища вперед.

11. Упр. 1 выполняют с гирей. Вып. Подставить сзади стоящую ногу вперед, рывком поднять гирю вверх-вперед.

12. И.П. С гирей (штангой) в руках, стоя в полуприседе на двух параллельных скамейках, наклониться. Вып. Выпрямляя ноги и спину, резко вырвать гирю вверх.

13. Отжимание в упоре, лежа.

14. То же, но с подниманием ноги в момент сгибания и выпрямления рук.

15. Приседание на одной ноге с помощью партнера, держась за его руку, а затем без помощи.

16. Отжимание в упоре лежа с 1—2 хлопками в ладони.

17. Лежа на спине, поднимание обеих ног и опускание за голову.

18. Лежа на животе, руки за голову, прогибаясь, приподнимать туловище и ноги.

19. Стойка, ноги врозь, лицом друг к другу на расстоянии полушага, руки в стороны (ладонями вниз); первый накладывает кисти на кисти партнера. Первый нажимает на руки второго, опуская их, а тот сопротивляется. Затем второй поднимает руки, а первый оказывает сопротивление.

20. Стоя лицом друг к другу, правая нога впереди, первый сгибает руки к груди ладонями вперед, второй упирается в его ладони прямыми руками (стойка должна быть устойчивой). Первый разгибает руки, а второй оказывает сопротивление, сгибая руки.

21. Стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, ноги врозь, первый кладет руки на плечо второго, который кладет кисти на руки первого у локтевых суставов. Второй, нажимая на руки первого, старается согнуть их, чтобы несколько расслабить руки, поворачивая предплечья наружу.

22. Стойка ноги врозь, лицом друг к другу, руки впереди, кисти сцеплены, туловище несколько отклонено назад. Первый разводит руки в стороны, а второй оказывает сопротивление. Затем второй отводит руки вперед, а первый оказывает сопротивление.

Упражнения для ног

1. Первый: упор присев; второй: стопка ноги врозь, сзади первого, руки на плечах у первого. Первый поднимается, второй оказывает ему сопротивление, нажимая на плечи. Повторить 6—8 раз.

2. Стоя на левой ноге, правая нога впереди, ступни соприкасаются, руками партнеры упираются друг другу в плечи. Первый отводит ногу второго вправо, тот сопротивляется. Повторить 5—6 раз каждой ногой.

3. Сесть лицом друг к другу, ноги слегка разведены, ступни соприкасаются, пальцы рук соединены. Наклоняясь назад, упираясь ступнями, каждый старается перетянуть друг друга на свою сторону. Повторить 10—12 раз.

4. Сесть лицом друг к другу, правая нога согнута, левая прямая, взяться за руки. Поочередно (с сопротивлением) сгибание и разгибание ног. Повторить 12—15 раз.

5. Сесть лицом друг к другу, у первого ноги согнуты, у второго - прямые, взяться за руки. Первый разгибает ноги, а второй ему сопротивляется, сгибая ноги (партнеры крепко держатся за руки). Повторить 10—12 раз.

6. Первый: упор лежа на согнутых руках, ноги согнуты, второй: стойка, одна нога впереди, рука на ступнях первого. Второй разгибает ноги первого, а тот оказывает ему сопротивление. Затем первый сгибает ноги, а второй ему сопротивляется. Повторить 5—6 раз.

7. Первый: выпад вправо, руки на поясе. Второй: стойка ноги врозь сзади первого, руки на плечах первого. Первый меняет положение ног, переходя в выпад левой, а второй ему сопротивляется, придерживая за плечи. Повторить 10—12 раз.

Упражнения с сопротивлением

1. Развести руки сопротивляющегося партнера в стороны, затем опустить его руки вниз. Выполнять упражнение поочередно.

2. Опустить руки сопротивляющегося партнера, нажимая на них при поднимании.

3. Упереться ладонями и с сопротивлением выполнять упражнение, напоминающее пиление дров.

4. Нажимать на плечи приседающего и встающего партнера, выполнять поочередно.

5. Стоя лицом друг к другу, ноги врозь, руки вверх, кисти сцеплены. Первый разводит руки в стороны и опускает их вниз, второй оказывает сопротивление. Затем второй поднимает руки, а первый оказывает сопротивление.

6. Стоя в затылок друг к другу, ноги врозь; впереди стоящий (первый) кладет руки на пояс, второй держит его за локти, сводит их, а первый сопротивляется. Затем первый

разводит локти, а второй оказывает сопротивление.

7. Стоя в затылок друг к другу, ноги врозь, руки в стороны; сзади стоящий (второй) берет за кисти первого. Первый сгибает руки к плечам, а второй сопротивляется.

8. Стоя на правом колене, лицом друг к другу, левым локтем: опереться в колено левой ноги, правую руку на пояс. Первый наклоняет предплечье второго влево, до горизонтального положения, а тот сопротивляется. Затем второй поднимает предплечье, а первый оказывает сопротивление. Повторить 6—8 раз. То же, стоя на левом колене, оказать-сопротивление правой рукой.

9. Первый: наклон прогнувшись, ноги врозь, руки на поясе; второй: стойка ноги врозь (сбоку от правого), руки на лопатках первого. Первый выпрямляется, а второй, нажимая на спину, оказывает сопротивление. Затем первый наклоняется вперед, а второй оказывает сопротивление, поддерживая партнера одной рукой снизу под грудь.

10. Стоя спиной друг к другу, вплотную, ноги врозь, взяты под руки. Первый наклоняется и выпрямляется, поднимая партнера, тот должен лежать спокойно и ни в коем случае не поднимать ноги (подняв ноги, можно перевернуться через голову).

11. Стоя спиной друг к другу, ноги врозь, руки в стороны, взяты за кисти. Первый поворачивает туловище вправо, затем влево, второй оказывает ему сопротивление.

12. Первый: сидя ноги врозь, руки на поясе, второй: ноги врозь, лицом к первому, сбоку от него, руки на плечах. Вторым, нажимая на плечи первого, наклоняет его, тот оказывает сопротивление. Затем первый выпрямляется, второй оказывает сопротивление.

13. Сидя спиной друг к другу, вплотную, ноги слегка врозь, руки вверх, взяты за кисти. Первый наклоняется вперед, а второй оказывает сопротивление.

14. И.П. Положить руки на плечи партнера и наклонить туловище. Сделать 8—10 пружинистых наклонов туловища вниз. Обучение проводится в шеренге по двое, учащиеся стоят лицом к лицу. Учитель объясняет и показывает упражнения с одним из учеников, затем упражнения выполняются по заданию на количество (6—10) или на время (1—2 мин) 2-3 раза, партнеры меняются по кругу. После упражнения с сопротивлением провести упражнения на расслабление (1—2 мин).

Комплексные упражнения

1. Броски мяча друг к другу и ловля в произвольном и заданном темпе, одной и двумя руками; от груди, из-за головы, через головы, под ноги; броски мяча.

2. Различные приседания с партнером или штангой на плечах.

3. Повороты и наклоны туловища, круговые движения туловища с партнером или штангой.

4. Различные подскоки с партнером или штангой, 5. Толчок штанги руками по заданию тренера.

6. Отжим штанги двумя руками лежа, сидя, стоя, по заданию тренера.

7. Рывок штанги двумя руками. Рывок гири двумя руками и одной рукой по заданию тренера.

8. Взять штангу на бицепс по заданию тренера. Отжим штанги из-за головы.

9. Вращение гири вокруг головы по заданию тренера.

10. Борьба за предмет: партнеры отнимают друг у друга мяч, гимнастическую палку.

11. Борьба за площадь: партнеры выталкивают друг друга с определенной площади, не пускают за определенную границу.

12. Стоя лицом друг к другу: захватить за туловище или туловище с рукой; оторвать противника от пола и пронести его, сопротивляющегося, за определенную линию.

13. Стоя лицом друг к другу: зайти за спину партнера любым способом.

14. Стоя в захвате друг против друга: сбивание или бросок при помощи подсечки, отхвата, подхвата, зацепа, выведения из равновесия.

15. Стоя друг против друга в одинарном захвате: захватить или коснуться противника изнутри одноименного бедра.

16. Подвижные игры: «Чехарда», «Бой петухов», перетягивание в парах, эстафеты с

элементами техники борьбы, сквозь защиту противника.

17. Различные эстафеты с элементами, развивающими силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость.

18. Партнер лежит на животе, локти прижаты: любым способом перевернуть партнера при помощи захвата за одежду.

19. Лежа лицом вверх разноименным боком друг к другу: по команде каждый старается выйти наверх и прижать партнера спиной к коврику, т. е. выполнять удержание.

20. Стоя на коленях разноименным боком друг к другу, лицом в противоположную сторону; по команде каждый старается зайти за спину другого.

21. Стоя лицом друг к другу на коленях, зайти за спину партнера любым способом.

22. Лежа лицом вниз в упоре на согнутых руках боком друг к другу: по команде каждый старается провести удержание.

23. Сидя ноги врозь одноименным боком друг к другу: по команде каждый старается зайти за спину партнера или провести удержание.

Занятия дополнительными видами спорта

Регби по упрощенным правилам.

Легкая атлетика (кроссы, бег на 30, 60, 200 и 800 м). Спортивные игры (баскетбол, футбол, подвижные игры, волейбол).

Акробатика (выполнение различных кувырков, простейших переворотов, сальто вперед и назад).

Гимнастика (лазание по канату, выполнение простейших упражнений на перекладине, брусьях, кольцах, различных прыжков через козла и др.).

Плавание (заплыв на короткие дистанции на время и длинные без учета времени).

Литература:

1. Шушка Ю.А. Борьба Дзюдо. – Ростов-на-Д., 2006.
2. Тедески Марк Искусство бросков. – М.: ФАНР – ПРЕСС, 2005.
3. Кикоть В.Я. Физическая культура и физическая подготовка. Учебное пособие. М.: – ЮНИТИ, 2007.
4. Теория и методики Дзюдо. – М., 2004.
5. Слинейкер Р.Б. Тренировки для спортсменов на выносливость. – Тулома, 2007.