

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Северо-Енисейская детско-юношеская спортивная школа»

# Методическая разработка:

## Воспитание «взрывной силы» у борцов дзюдо.

Выполнила: тренер- преподаватель  
по дзюдо  
высшей квалификационной категории

**Зарицкая Т.В.**

*Дзюдо - это система физического воспитания, направленная на достижение здоровья посредством регулярных многолетних тренировок, с целью воспитания гармонично развитого человека достойного занять свое место в жизни общества.*

**Скоростно-силовая подготовка** является одной из главных физических качеств в борьбе дзюдо. **Скоростно-силовые способности** проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела или его звеньев в пространстве. Наиболее распространенным выражением в спортивной борьбе является так называемая **взрывная сила**, то есть развитие максимальных напряжений в минимально короткое время (например, бросок в соревновательной схватке).

Биологическое созревание организма младших школьников обуславливает интенсивное развитие **скоростно-силовых способностей** у мальчиков в период с 10 до 11 лет, а у девочек от 9 до 10 лет. Вместе с тем темпы развития отдельных мышечных групп не всегда совпадает. Так сначала наиболее интенсивно развиваются мышцы разгибатели туловища, затем разгибатели бедра и стопы, далее сгибатели плеча, туловища и наконец, сгибатели и разгибатели предплечья и голени.

Для развития **скоростно-силовых способностей** используют упражнения с преодолением веса собственного тела (например, прыжки, пресс, подтягивания) и внешними отягощениями (например, метание набивных мячей, набрасывания чучела).

Наиболее распространенными методами являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. Первый позволяет избирательно развивать определенные мышечные группы. Второй метод обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяя значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха

Для групп начальной подготовки воспитания **скоростно-силовых качеств** я начинаю с выполнения упражнений, которые способствуют подвижности суставов всего организма.

Также для воспитания взрывной силы я использую **работу на время** (максимально возможное выполнение упражнения за минимальный промежуток времени, 10-30 секунд, и перерывами отдыха 5-15 сек).

-Набрасывания с партнером (максимально возможное выполнение коронного броска за минимальный промежуток времени, 10-20 секунд).

-Имитацию бросков, работу с резиновым амортизатором (тяги в сторону, свои подвороты, тяги из-за головы стоя и лежа).

-Работа по заданию « Голден скор» - до первого технического действия.

-Работа на опережение захватов в стойке, партере, в переходных положениях

-Круговая тренировка по станциям

-Выполнение любого упражнения короткими сериями с небольшим перерывом отдыха.

-Подвижные игры, эстафеты.

-Акробатика, самостраховки, гимнастические упражнения, метательные и прыжковые упражнения.

О дозировке нагрузке следует судить по первым признакам утомления (внешним и внутренним). Внешние признаки утомления при тренировочных нагрузках

обычное	Средняя степень	переутомление
Небольшое покраснение лица	Значительное покраснение лица	Резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи
Незначительная потливость	Большая потливость, особенно лица	Резкая потливость и выделение соли на коже
Четкое выполнение команд и заданий	Нарушение координации движений	Резкое нарушение координации движений
Отсутствие жалоб	Боль в мышцах, сердцебиение, жалобы на усталость	Дрожание конечностей жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошнота, рвота

Внутренние - ЧСС (140-180 ударов в минуту) и зависят от интенсивности.

Чрезмерные нагрузки могут вызвать «аварийную» ситуацию восстановительного процесса, когда организм еще не может адаптироваться. Это может закончиться срывом, нередко наносящим вред здоровью и прекращением занятий борьбой.

В отличии от взрослых, у детей важным является психоэмоциональный фон занятий. Если нагрузка непосильна юный спортсмен сойдет с дистанции, так как волевые качества необходимые для преодоления утомления слабо развиты. Поэтому упражнения, выполняемые с удовольствием, интересом, как правило имеют положительное воздействие.

Выполняя упражнения с отягощениями в стойке необходимо учитывать возраст, так как они могут привести к изменениям в позвоночнике. В следствии этого, упражнения с отягощениями целесообразнее выполнять в положении лежа.