

---

УДК 796.853.23  
ББК 75.715.8  
Э 48

**С.Б. Элипханов**

*Кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивной борьбы  
Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного  
университета; E-mail: sbelphn@mail.ru*

## **КОНЦЕПЦИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ЖЕНСКОМ ДЗЮДО**

*(Рецензирована)*

**Аннотация.** Целью исследования являлось обобщение объективной информации широкого круга специально организованных и проведённых автором экспериментальных исследований для получения данных об особенностях современной организации силовой подготовки дзюдоисток, об особенностях травматизма у дзюдоисток, об особенностях мышечной активности при проведении базовых приёмов дзюдо, о характере влияния тренировочной и соревновательной деятельности, а также отбора на морфологические показатели дзюдоисток, о характере календаря соревнований высококвалифицированных дзюдоисток и формулирование основных положений концепции многолетней силовой подготовки в женском дзюдо. Для достижения цели применялись анализ и обобщение научной литературы, прямой и возвратный анализ и синтез, абстрагирование, смысловое моделирование. В результате были сформулированы положения концепции многолетней силовой подготовки в женском дзюдо, подлежащие дальнейшей экспериментальной проверке.

**Ключевые слова:** дзюдо, многолетняя подготовка, скоростно-силовые способности, собственно-силовые способности, силовая выносливость.

**S.B. Elipkhanov**

*Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Wrestling Department, Institute of  
Physical Training and Judo, Adyghe State University; E-mail: sbelphn@mail.ru*

## **THE CONCEPT OF LONG-TERM FORCE TRAINING IN THE FEMALE JUDO**

**Abstract.** A research objective is synthesis of objective information on a wide range of pilot studies specially organized and carried-out to obtain data concerning features of the modern organization of judoist force training, features of a traumatism at judoists, features of muscular activity at carrying out base techniques of a judo, nature of influence of training and competitive activity, as well as selection of judoists by morphological indicators, character of a calendar of competitions of highly skilled judoists and a formulation of basic provisions of the concept of long-term force training in a female judo. To achieve these purposes, an analysis and generalization of scientific literature, the direct and returnable analysis and synthesis, abstraction and semantic modeling were used. As a result, provisions of the concept of long-term force training in the female judo, subject to further experimental check are formulated.

**Keywords:** judo, long-term training, high-speed and force abilities, own force abilities, force endurance.

**Введение.** Рядом специалистов отмечалось, что дзюдо относится к видам спорта, в которых успешность соревновательной деятельности определяется уровнем различных силовых способностей [1-3 и др.]. В то же время теория многолетней силовой подготовки в женском дзюдо с позиций работ

---

широкого круга отечественных и зарубежных специалистов в области силовой подготовки, не может быть расценена как современная и законченная.

Так, исходя из опыта развития теории силовой подготовки в спорте в целом и существующей практики силовой подготовки в других видах спорта [4-6 и др.], для создания концепции многолетней силовой подготовки в женском дзюдо отсутствуют либо являются разрозненными и противоречивыми знания в следующих основных направлениях: а) о средствах и методах силовой подготовки, применяемых в тренировке дзюдоисток различного уровня подготовленности и возраста; б) об особенностях распределения средств и методов силовой подготовки дзюдоисток в годичном цикле и многолетней подготовке; в) о морфологических особенностях дзюдоисток различной квалификации как детерминантах соревновательной двигательной деятельности и тренировки (в первую очередь, силовой подготовки); г) об особенностях травматизма в женском дзюдо как следствиях нерациональной силовой подготовки на различных этапах роста спортивного мастерства; д) об особенностях проявления силы в базовых приёмах дзюдо у высококвалифицированных дзюдоисток; е) о специфике соревновательной деятельности в одной схватке у дзюдоисток различной квалификации; ж) об особенностях календаря соревнований дзюдоисток высокой квалификации в различные годы четырёхлетнего цикла.

Нами были проведены исследования, целью которых являлось восполнение пробела соответствующих знаний, являющихся объективными основами для построения концепции многолетней силовой подготовки в женском дзюдо, результаты которых опубликованы. В связи с этим целью настоящего исследования было обобщение результатов ряда проведённых экспериментов по созданию объективной базы для обоснованного построения силовой подготовки дзюдоисток и формулирование концепции многолетней силовой подготовки в женском дзюдо.

**Методика.** Для достижения цели использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение данных научной и научно-методической литературы, обобщение результатов собственных исследований, специально организованных для формирования объективной базы для обоснованного построения силовой подготовки дзюдоисток, прямой и возвратный анализ и синтез, абстрагирование, смысловое моделирование.

**Результаты.** Приступая к обоснованию и разработке основных положений концепции многолетней силовой подготовки в женском дзюдо, отметим, что анализ и обобщение полученных ранее теоретических и экспериментальных материалов позволили сформировать исходную позицию для начала этой работы, которую можно в целом представить в виде следующих утверждений.

1. Многолетняя силовая подготовка дзюдоисток должна строиться с учётом общих закономерностей и принципов силовой подготовки в спорте.

2. Концепция многолетней силовой подготовки должна основываться на особенностях возрастного развития девочек, девушек и женщин, занимающихся дзюдо.

3. При разработке концепции многолетней силовой подготовки в женском дзюдо должны учитываться чувствительные периоды развития различных силовых способностей.

4. Многолетняя силовая подготовка дзюдоисток должна строиться на каждом из этапов роста спортивного мастерства, с одной стороны, с учётом специфики соревновательной двигательной деятельности в женском дзюдо, с другой стороны, с учётом конкретных задач этапа.

5. Планирование силовой подготовки на различных этапах роста спортивного мастерства должно производиться с учётом специфики соревновательной деятельности в одной схватке, соревновательном дне, макроцикле и четырёхлетнем цикле у спортсменок более высокой квалификации и высококвалифицированных дзюдоисток.

6. При разработке концепции многолетней силовой подготовки должны учитываться объективные данные о морфологических особенностях дзюдоистов различной квалификации и активности мышц при проведении базовых приёмов дзюдо.

7. Ведущим принципом распределения нагрузки силового характера и определения её направленности в течение спортивной карьеры дзюдоистов должен быть принцип применения на ранних этапах роста спортивного мастерства менее интенсивных средств и методов силовой подготовки, а также способов организации силовой нагрузки в годичном цикле, оказывающих менее выраженное воздействие на опорно-двигательный аппарат спортсменов, и повышения величин тренировочных стимулов на более поздних этапах роста спортивного мастерства.

При выделении этапов роста спортивного мастерства дзюдоистов в течение спортивной карьеры мы руководствовались учебной программой для учреждений дополнительного образования по дзюдо [7], в которой предусматриваются следующие этапы:

1) этап начальной подготовки (длительность этапа 2 года, минимальный возраст занимающихся 10 лет);

2) учебно-тренировочный этап, в свою очередь, состоящий из этапа начальной специализации (длительность этапа до 2 лет, минимальный возраст занимающихся 12 лет) и этапа углубленной тренировки (длительность этапа 2 года и более, минимальный возраст занимающихся 14 лет);

3) этап спортивного совершенствования (длительность этапа 2 года и более, минимальный возраст занимающихся 16 лет).

Также нами рассматривались особенности построения силовой подготовки на ещё одном этапе:

4) высшего спортивного мастерства (длительность этапа неограниченна, возраст дзюдоистов — с 18 лет) [2, 8 и др.].

В связи с тем, что силовая подготовка не может не учитывать общих задач подготовки, ставящихся на том или

ином этапе, приведём формулировки задач для каждого из этапов из учебной программы по дзюдо для учреждений дополнительного образования [7], которые могли бы стать определённым ориентиром:

1) этап начальной подготовки: укрепление здоровья, улучшение физического развития; овладение основами техники выполнения физических упражнений; приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий; выявление задатков и способностей; привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо; воспитание черт спортивного характера;

2) учебно-тренировочный этап:

а) этап начальной спортивной специализации: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности; овладение основами техники и тактики дзюдо; приобретение соревновательного опыта; уточнение спортивной специализации;

б) этап углубленной тренировки: совершенствование техники и тактики дзюдо; развитие специальных физических качеств; повышение уровня функциональной подготовленности; освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок; накопление соревновательного опыта;

3) этап спортивного совершенствования: совершенствование техники и тактики дзюдо; развитие специальных физических качеств; освоение повышенных тренировочных физических нагрузок; достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта (КМС)); дальнейшее приобретение соревновательного опыта;

4) этап высшего спортивного мастерства [2, 8 и др.]: достижение успеха на крупнейших соревнованиях за счёт применения всех незапрещённых средств и методов подготовки.

В соответствии со сказанным рассмотрим имеющиеся в научной и методической литературе, а также полученные в ходе проведённых ранее экспериментов данные, осмысление ко-

---

торых позволило бы сформировать объективные основания для формулирования положений концепции многолетней силовой подготовки в женском дзюдо.

Этап начальной подготовки. Не вызывают сомнений и полностью согласуются с общей теорией и методикой силовой подготовки в спорте [9 и др.] существующие рекомендации специалистов о разносторонней, комплексной подготовке (в том числе силовой подготовке) дзюдоисток на этапе начальной подготовки [7, 10].

В этот период должен применяться широкий арсенал средств силовой подготовки, двигательное содержание которых позволяет задействовать различные как крупные, так и мелкие мышечные группы. При этом возможны следующие способы создания дополнительных внешних сопротивлений: сопротивление партнёра, сопротивление веса сегментов собственного тела, отягощение спортивных снарядов и других внешних предметов (камни, палки и т.п.), сопротивление внешней среды (ветер, вода) и т.п. В возрасте 10-11 лет нецелесообразно применять сопротивление веса всего тела юных спортсменок (например, в таком упражнении, как сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине), так как в этом случае создаются напряжения, в значительной мере превосходящие возможности их опорно-двигательного аппарата.

Современная методическая литература содержит не много указаний по применению тех или иных методов силовой подготовки на этапе начальной подготовки дзюдоисток. Исходя из возрастных психологических особенностей, очевидно, для этого этапа наиболее приемлемым представляются различные варианты игрового и соревновательного методов. Также возможно применение метода динамических усилий.

Однако уже на этапе начальной подготовки следует учитывать следующие факторы: 1) особенности травматизма у квалифицированных дзюдоисток; 2) особенности мышечной активности в базовых приёмах дзюдо.

Так, ранее нами было установлено, что, по мнению тренеров дзюдоисток, наиболее частыми травмами в ходе тренировочного и соревновательного процесса являются растяжения связок, вывихи и переломы пальцев рук; растяжения связок и вывихи локтя; растяжение связок колена. Несколько реже, по мнению тренеров, принявших участие в анкетировании, травмируются связки плечевого и голеностопного суставов, а также стопы. По данным анализа материалов картотеки ЦИТО им. Н.Н. Приорова, наиболее острыми из этих травм, приводящими к длительной утрате работоспособности и требующими оперативного вмешательства, являются травмы мениска и связок коленного сустава, вывих плеча.

Не вызывает сомнений, что причиной названных травм являются особенности тренировочной и соревновательной деятельности в дзюдо, и даже при методически верной организации этих процессов избежать травматизма в женском дзюдо полностью не удастся. Верно также и то, что целенаправленная нагрузка силовой направленности в наиболее чувствительные периоды развития организма может привести к морфологическим изменениям опорно-двигательного аппарата дзюдоисток, которые в более позднем возрасте, на более высоких этапах роста спортивного мастерства позволят в значительной мере сократить число травм. К таким морфологическим изменениям можно отнести, прежде всего, увеличение толщины связочного аппарата основных суставов опорно-двигательного аппарата дзюдоисток и прочности мышц. Так, по данным ряда авторов, силовые нагрузки умеренно ударного характера способствуют увеличению поперечника связок и прочности мышц [5 и др.]. Упоминание об умеренном характере ударных нагрузок особенно актуально именно для этапа начальной подготовки и возраста 10-11 лет, когда опорно-двигательный аппарат девочек не готов ещё к ударным нагрузкам высокой интенсивности. В то же время выполнение достаточного объёма подобных упражнений в этом возрасте,

---

как следует из анализа опыта силовой подготовки в других видах спорта, может быть в этом смысле, несомненно, эффективным. Отметим также, что формирование опорно-двигательного аппарата девушек завершается раньше, чем у юношей [11 и др.]. Поэтому выполнение упражнений силовой подготовки с целью укрепления связок и повышения прочности мышц уже в возрасте 16-17 лет вряд ли будет эффективно.

К упражнениям ударного характера невысокой интенсивности, нагрузка от которых приходилась бы на мышечно-связочный аппарат коленного, локтевого и плечевого суставов, а также суставов пальцев рук, можно отнести, в первую очередь, различные прыжки, прыжки на руках, в том числе на пальцах, упражнения в метании и, особенно ловле различных спортивных снарядов. Естественно, что подобные упражнения в многолетней подготовке должны несколько предваряться и затем сочетаться с силовыми упражнениями неударного характера.

Необходимо отметить, что применение упражнений ударного характера невысокой интенсивности соответствует не только требованиям решения задачи повышения прочности мышечно-связочного аппарата дзюдоисток и профилактики, но и позволяет избежать травматизма на более поздних ступенях роста спортивного мастерства. Несомненно, как следует из анализа результатов анкетирования тренеров, скоростно-силовые способности относятся к одной из наиболее востребованных в дзюдо форм проявления силы. Более того, как следует из исследований А.А. Гужаловского [12 и др.], отсутствие или недостаточный объём упражнений скоростно-силового характера в возрасте 10-11 лет не может быть компенсирован в более позднем возрасте. Поэтому применение упражнений ударного характера невысокой интенсивности определяется также требованиями решения задач скоростно-силовой подготовки.

Необходимо также добавить, что скоростно-силовая подготовка как один

из разделов силовой подготовки в наибольшей мере соответствует возрастным особенностям девочек в возрасте 10-11 лет вследствие неготовности их организма к нагрузкам, развивающим силовую выносливость и тем более собственно-силовые способности. Также важно, что в возрасте 10-11 лет у девочек ещё не наблюдается увеличения массы тела за счёт жирового компонента (характерного для возраста 14-15 лет). Это создаёт благоприятные условия для использования скоростно-силовых упражнений: опорно-двигательный аппарат юных дзюдоисток не испытывает ещё этой «лишней» и возникающей в течение короткого времени нагрузки.

Обращаясь к вопросу о способе организации силовой подготовки, отметим, что тренировочный процесс дзюдоисток на этапе начальной подготовки строится из расчёта 6 часов в неделю на первом году обучения и 8 часов — на втором году обучения. В подавляющем большинстве случаев это 3 и 4 занятия в неделю соответственно. Естественно, что наиболее рациональными схемами распределения тренировок в неделю будет «через день» на первом году обучения и «три тренировки — день отдыха — тренировка» или «две тренировки — день отдыха — тренировка» на втором году обучения. В этом случае и на первом, и на втором году обучения упражнения силовой подготовки (в первую очередь, упражнения скоростно-силовой подготовки) должны применяться через день; иными словами, на каждой тренировке в первый год обучения и на трёх из четырёх тренировок во второй год обучения. В таком случае будет соблюден оптимальный режим чередования силовой нагрузки и отдыха для достижения полного восстановления до следующего занятия [13 и др.]. Проведение каждого последующего занятия в состоянии полного восстановления и сверхвосстановления от предшествующей нагрузки будет способствовать сохранению интереса к занятиям и формированию позитивных ощущений от тренировочного процесса.

Большая вариативность упражнений силовой (в первую очередь, скоростно-силовой) подготовки на этапе начальной подготовки может приводить к некоторой «размытости» границ отдельных микроциклов и отчасти снижает остроту необходимости смены комплексов силовых упражнений. Хотя в целом требование цикличности должно соблюдаться уже в этом возрасте, а смена ориентированности силовой подготовки может осуществляться как за счёт изменения направленности применяемых силовых упражнений на преимущественное развитие тех или иных мышечных групп, так и за счёт варьирования способа внешнего сопротивления.

В годичном цикле на этапе начальной подготовки наиболее целесообразно применение фонового с переходом на классический волнообразный способ организации силовой нагрузки. Ввиду неизрасходованности у юных спортсменов резервов адаптации к силовым упражнениям эти способы организации силовой нагрузки способны обеспечить формирование устойчивого тренирующего эффекта.

Завершая раздел о силовой подготовке дзюдоисток на этапе начальной подготовки, конкретизируем задачи, которые необходимо решить в данном периоде, а также определим основные средства, методы и способы их организации во времени.

*Задачи силовой подготовки:*

1. Разносторонняя силовая подготовка.

2. Укрепление (повышение прочности) мышечно-связочного аппарата.

3. Развитие скоростно-силовых способностей в широком диапазоне движений, в которых задействованы различные мышечные группы и различно соотношение проявления скоростного и силового компонента.

*Средства силовой подготовки:* широкий круг средств с разнообразными внешними сопротивлениями, преимущественно ударно-рывкового характера невысокой интенсивности.

*Методы силовой подготовки:* игровой, соревновательный, динамических

усилий, ударный низкой интенсивности.

*Способы организации силовой нагрузки в годичном цикле:* фоновый и волнообразный.

Учебно-тренировочный этап.

Этап начальной спортивной специализации. На этапе начальной специализации в дзюдо занимаются девочки 12-13 лет. Как следует из результатов многих исследований, возрастной отрезок, соответствующий следующему этапу роста спортивного мастерства (14-15 лет), отличается скачкообразным увеличением массы тела девушек преимущественно за счёт пассивного (жирового) компонента [14 и др.]. В то же время не вызывает сомнений, что, с одной стороны, уже в возрасте 12 и особенно 13 лет у некоторых девочек-дзюдоисток может наблюдаться увеличение доли жирового компонента состава массы тела, с другой стороны, имея в виду необходимость коррекции тела с помощью силовых упражнений на следующем этапе спортивного совершенствования (в возрасте 14-15 лет), необходимо уже в возрасте 12-13 лет готовить девочек к применению соответствующих методов силовой подготовки — в первую очередь, методов круговой тренировки и повторных усилий. В полной мере сказанное относится и к применению силовых упражнений локального характера (метод локальных усилий) — эффективного средства снижения содержания жировой ткани на отдельных сегментах тела.

Дополнительно необходимо заметить, что возраст 12-13 лет, когда увеличение массы тела за счёт жирового компонента у девочек выражено ещё неярко, — наиболее благоприятный период для начала постепенного введения в силовую подготовку дзюдоисток методов, требующих хорошей функциональной подготовленности, — методов повторных усилий и круговой тренировки. Это связано с тем, что смещение введения таких методов силовой подготовки в тренировку юных дзюдоисток на следующий этап (возраст 14-15 лет), приведёт двойной нагрузке на их организм: во-первых, введение методов,

---

требующих хорошей функциональной подготовленности, во-вторых, сложности с преодолением возросшей за счёт пассивного компонента массы тела.

Также отметим, что, как было установлено в ходе проведённых экспериментальных исследований, повышенное содержание жира является одним из основных морфологических отличий дзюдоисток, имеющих квалификацию 1 разряд — КМС и Мастер спорта (МС) — Мастер спорта Международного класса (МСМК), иными словами, повышенное содержание жировой ткани в общей массе тела дзюдоисток является фактором, сдерживающим рост их спортивного мастерства и поэтому вынужденно заслуживающим повышенного внимания в конце этапа углубленной подготовки и на этапе спортивного совершенствования.

Сказанное определяет необходимость опережающего введения в подготовку юных дзюдоисток силовых упражнений, направленных на оптимизацию массы их тела за счёт снижения доли жирового компонента. Наиболее приемлемым периодом начала такой работы, как показано выше, является этап начальной спортивной специализации (возраст 12-13 лет). В то же время ещё раз отметим, что в этом возрасте (особенно в возрасте 12 лет) применение предлагаемых методов силовой подготовки (круговой тренировки, повторных усилий и локальных усилий) носит «облегчённый» характер, основной задачей является адаптация организма девочек к подобным нагрузкам с тем, чтобы на следующем этапе роста спортивного мастерства применение этих методов силовой подготовки могло носить широкий характер. Так, например, при выполнении упражнений методом повторных усилий не следует добиваться предельных усилий в последних 2-3 повторениях.

Тот факт, что у большинства девочек в возрасте 12-13 лет ещё не наблюдается скачкообразного роста массы тела за счёт жирового компонента, а также наличие уже значительного опыта тренировки в дзюдо и соответствующего уровня силовой подготовленности

делают обоснованным и более широкое применение скоростно-силовых упражнений — опорно-двигательный аппарат юных дзюдоисток, с одной стороны, уже готов к более интенсивным нагрузкам, чем в возрасте 10-11 лет, с другой стороны, ещё не испытывает дополнительной нагрузки, связанной с увеличением массы тела.

В содержание скоростно-силовой подготовки на этапе начальной спортивной специализации должны включаться, в отличие от предыдущего этапа, более интенсивные упражнения. При этом повышение интенсивности может достигаться как за счёт скоростного, так и за счёт силового компонента: например, спрыгивание на руках с возвышения в упоре лёжа (повышение интенсивности за счёт скоростного компонента) и выпрыгивание из положения руки согнуты в упоре лёжа с сопротивлением партнёра (повышение интенсивности за счёт силового компонента).

Таким образом, основной направленностью силовой подготовки на этапе начальной спортивной специализации (возраст 12-13 лет) является углубленное развитие скоростно-силовых способностей и подготовка к целенаправленному развитию силовой выносливости. Такую направленность силовой подготовки может обеспечить применение методов динамических усилий и ударных усилий средней интенсивности, а также методов повторных усилий, локальных усилий и круговой тренировки. Повторимся, что на этом этапе применение методов развития силовой выносливости (коррекции состава массы тела) не должно ещё строго соответствовать их «классическим» вариантам. Также важно отметить, что в возрасте 12-13 лет в силовой подготовке ещё широко должны применяться игровой и соревновательный методы, это позволит повысить эмоциональный фон и привлекательность занятий.

На этапе начальной спортивной специализации по сравнению с этапом начальной подготовки должно лишь незначительно сократиться число средств силовой подготовки.

Их арсенал должен быть достаточным, чтобы обеспечить нагрузку на все основные крупные мышечные группы, а также мелкие мышцы.

Основным способом распределения силовой нагрузки в годичном цикле подготовки на этапе начальной спортивной специализации должен являться волнообразный с преобладанием сначала объёма применяемых средств силовой подготовки, а по мере приближения соревнований — их интенсивности. На этом этапе уже более ярко выражена цикличность процесса силовой подготовки: отдельные тренировочные дни носят определённую направленность, которая меняется раз в 4-5 недель [13].

Таким образом, проведённое моделирование содержания и направленности силовой подготовки дзюдоисток на этапе начальной спортивной специализации позволяет конкретизировать основные характеристики этого процесса.

*Задачи силовой подготовки:*

1. «Опережающее» развитие скоростно-силовых способностей.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Разносторонняя силовая подготовка.
4. Подготовка к применению методов оптимизации состава тела на последующих этапах (методов развития силовой выносливости).

*Средства силовой подготовки:* широкий круг средств средней интенсивности.

*Методы силовой подготовки:* ударный средней интенсивности, динамических усилий, повторных усилий, круговая тренировка, локальных усилий, игровой, соревновательный.

*Способы организации силовой нагрузки в годичном цикле:* волнообразный (классический).

*Этап углубленной тренировки.* Как уже отмечалось, в возрасте 14-15 лет физиологические изменения в организме девушек приводят к скачкообразному повышению массы их тела преимущественно за счёт жирового компонента. Также отмечалось, что

одним из основных морфологических отличий спортсменок-дзюдоисток, имеющих квалификацию 1 разряд — КМС, от дзюдоисток, имеющих квалификацию МС — МСМК, является большее содержание жировой ткани в общей массе тела у первых. Это определяет одно из направлений силовой подготовки дзюдоисток на этом этапе. Реализация этого направления (уменьшение содержания жировой ткани) требует широкого применения методов повторных усилий, круговой тренировки и локальных усилий в силовой подготовке дзюдоисток. Особо отметим, что наиболее ярко выражено повышенное содержание жировой ткани, как было установлено в ходе экспериментальных исследований, у дзюдоисток более тяжёлых весовых категорий. Поэтому на этапе углубленной тренировки дзюдоисткам, имеющим большую массу тела, необходим особенно жёсткий контроль состава массы тела и соответственно коррекция содержания силовой подготовки.

Несомненно, сохраняет своё значение и развитие скоростно-силовых способностей, развитию которых особое внимание должно уделяться на всех этапах роста спортивного мастерства. Особенности скоростно-силовой подготовки на этапе углубленной тренировки (возраст 14-15 лет) также определяются физиологическими изменениями в организме девушек и могут быть дифференцированы в зависимости от выраженности тех или иных из них. Так, конечно, в этом возрасте должна сохраниться направленность средств скоростно-силовой подготовки на повышение прочности мышечно-связочного аппарата дзюдоисток. Безусловно, на этом этапе роста спортивного мастерства скоростно-силовая подготовка уже должна быть прямо направлена, в первую очередь, на повышение эффективности соревновательной деятельности. У девушек, имеющих достаточно высокий уровень скоростно-силовой и силовой подготовленности, приобретённый на предшествующих этапах роста спортивного мастерства, могут применяться средства скоростно-силовой подготовки выше средней интенсивности.



Особо следует отметить, что в скоростно-силовой подготовке у дзюдоисток этого возраста необходимо учитывать как индивидуальные особенности физического развития, так и общие особенности женского организма. Так, у девушек, имеющих большую массу тела с высоким содержанием жировой ткани, применение средств скоростно-силовой подготовки, связанных с преодолением веса всего собственного тела (например, прыжков), должно производиться с учётом повышенной нагрузки на опорно-двигательный аппарат. В этом возрасте необходимо установить периодичность фаз овариально-менструального цикла у дзюдоисток, а также их реакцию на силовые и особенно на скоростно-силовые нагрузки. Как показано в ряде исследований, снижение силовой и скоростно-силовой нагрузки в «критические» дни овариально-менструального цикла и её повышение в постовуляторной фазе позволяют в полной мере сохранить положительную динамику и эффективность процесса силовой подготовки спортсменок [3, 14 и др.].

При планировании силовой подготовки дзюдоисток на этапе углубленной тренировки должны учитываться особенности активности мышц при выполнении базовых приёмов дзюдо. Иными словами, на этом этапе силовая подготовка начинает приобретать более специализированный характер. С этой целью должны применяться упражнения, моделирующие активность мышц в базовых приёмах дзюдо, при этом усилия, проявляемые в применяемых упражнениях, должны превышать усилия, проявляемые в соревновательной деятельности. Это обеспечит выраженный специализированный тренировочный эффект. При этом естественно, не меньшее внимание должно уделяться развитию мышечных групп, определяющих эффективность и в других атакующих и защитных технических действиях. Особенно сказанное относится к борьбе в партере, изучение особенностей проявления силы в которой экспериментальными методами затруднительно, однако эффективность борьбы

в партере, многих болевых и удушающих приёмов, несомненно, определяется способностью проявлять большие усилия в квазистатических условиях. В то же время на этапе углубленной тренировки нецелесообразно применение максимальных внешних сопротивлений. В соответствии с теорией адаптации и общей теорией силовой подготовки в спорте, выраженного прироста собственно-силовых способностей можно добиться, применяя как метод повторных усилий в классическом варианте (8-12 повторений за подход с таким весом, чтобы последние 2-3 повторения выполнялись с максимальными усилиями), так и методы, основанные на применении внешних сопротивлений, равных 5-6 повторным максимумам.

Средствами силовой подготовки на этапе углубленной тренировки должен являться широкий круг упражнений, включая те из них, в которых внешние сопротивления создаются не только партнёром, набивными мячами (и другими спортивными снарядами и иными предметами), внешней средой, но также и отягощениями тренажёров, сопротивлением резиновых амортизаторов, а также гирь и штанги. Естественно, что применение гирь и штанги в этом возрасте должно учитывать физиологические особенности девушек и исключать большие нагрузки на позвоночник. Однако упражнения в положении лёжа на спине и животе (жимы и тяги различными хватами руками и жим ногами), а также упражнения из арсенала тяжёлой атлетики (рывок, толчок, взятие на грудь, толчок от груди и др.) с доступными весами должны широко применяться в этом возрасте.

Способ организации силовой нагрузки в годичном цикле на этапе углубленной тренировки — классический волнообразный с ярко выраженным преобладанием объёма средств силовой подготовки в общеподготовительном периоде и снижением объёма и повышением интенсивности средств силовой подготовки в специальноподготовительном периоде. Применение различных вариантов концентрации силовой

нагрузки со значительным снижением показателей силовой подготовленности в отдельные периоды макроцикла на этом этапе ещё нецелесообразно, во-первых, потому что классический способ организации не исчерпал ещё возможностей повышения уровня силовой подготовленности (свидетелем чего будет являться значительный прирост показателей силовой подготовленности), во-вторых, потому что применение подобных способов организации силовой подготовки на ранних этапах роста спортивного мастерства приведёт к раннему исчерпанию резервов адаптации дзюдоисток к силовым нагрузкам большого объёма и высокой интенсивности, что значительно снизит суммарный эффект силовой подготовки в течение всей спортивной карьеры, наконец, в-третьих, потому что уровень подготовленности (в том числе силовой подготовленности) дзюдоисток на данном этапе в подавляющем большинстве случаев недостаточен для применения концентрированного способа организации силовой нагрузки в годичном цикле.

Подводя итог, конкретизируем основные характеристики силовой подготовки на этапе углубленной тренировки.

*Задачи силовой подготовки:*

1. Развитие скоростно-силовых способностей средствами выше средней и большой интенсивности.

2. Оптимизация состава массы тела дзюдоисток при помощи методов развития силовой выносливости.

3. Развитие способности проявлять большие усилия и противодействовать им.

4. Разносторонняя силовая подготовка.

5. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

*Средства силовой подготовки:* упражнения с сопротивлением веса собственного тела и партнёра, с сопротивлением резины, с различными спортивными снарядами, упражнения на тренажёрах и со штангой, средства силовой подготовки из арсенала тяжёлой атлетики и пауэрлифтинга.

*Методы силовой подготовки:* ударный средней и выше средней интенсивности, динамических усилий, больших усилий, повторных усилий, круговая тренировка локальных усилий, игровой, соревновательный.

*Способы организации силовой нагрузки в годичном цикле:* волнообразный (классический).

Этап спортивного совершенствования. Этапу спортивного совершенствования соответствует возраст 16-17 лет. К этому возрасту дзюдоистки имеют уже стаж подготовки 5-6 лет и их опорно-двигательный аппарат и важнейшие функциональные системы организма в целом должны быть готовы к началу применения интенсивных средств и методов силовой подготовки.

Как было установлено при анализе особенностей соревновательной деятельности дзюдоисток различной квалификации, среднее время схватки (по данным хронометрирования схваток на первенстве Южного федерального округа среди молодёжи и на Олимпийских играх в Пекине) у спортсменок более низкой квалификации (КМС — МС, что соответствует требованиям к квалификации дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования и при переводе на следующий этап) значительно меньше, чем у элитных спортсменок (участниц Олимпийских игр). При этом у победительниц схваток, имеющих квалификацию КМС — МС, достоверно выше интенсивность атакующих действий (число активных действий за полное время схватки), чем защитных. Также у менее квалифицированных дзюдоисток-победительниц интенсивность атакующих действий оказалась достоверно выше, чем у элитных спортсменок, победивших в своих схватках.

Приведённые данные позволяют считать, что в структуре специальной силовой подготовленности спортсменок на этапе спортивного совершенствования по-прежнему должны преобладать скоростно-силовые способности, реализация которых позволяет им успешно заканчивать свои схватки досрочно за счёт большого числа атакующих

действий. Сказанное обозначает лишь преимущественную направленность силовой подготовки на этапе спортивного совершенствования. Естественно, что уже на этом этапе силовая подготовка должна быть направлена также и на развитие собственно-силовых способностей и силовой выносливости. Это особенно относится к перспективным дзюдоисткам, в будущем способным выйти на уровень элитных спортсменов.

Заметим также, что в скоростно-силовой подготовке дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования должны учитываться полученные нами данные о частоте применения различных приёмов в схватках спортсменов такой же и более высокой квалификации, а также об активности мышц при проведении базовых приёмов дзюдо. Коррекция скоростно-силовой подготовки дзюдоисток с учётом этих материалов может в существенной степени повысить эффективность тех или иных атакующих действий.

Основными средствами скоростно-силовой подготовки на этапе спортивного совершенствования должны являться упражнения, близкие к соревновательным двигательным действиям по кинематическим и динамическим характеристикам, несколько превосходящие соревновательные двигательные действия по тренируемому параметру. Это могут быть как традиционно применяющиеся упражнения с партнёрами и чучелами различного веса, так и специально конструируемые упражнения, моделирующие те или иные технические действия, эффективность которых планируется повысить. Также не теряют своей значимости применявшиеся на более ранних этапах различные виды прыжков на руках и ногах, метания различными способами. Одновременно с этим в скоростно-силовой подготовке дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования должны применяться упражнения рывкового и толчкового характера со штангой, гирями и другими внешними сопротивлениями.

Основными методами развития скоростно-силовых способностей у дзю-

доисток на этапе спортивного совершенствования в соответствии с возрастными особенностями организма спортсменок и принципом постепенности должны являться методы ударных и динамических усилий. При этом интенсивность упражнений, выполняемых методами динамических и особенно ударных усилий, должна существенно возрасти относительно предыдущего этапа роста спортивного мастерства.

Применение интенсивных средств и методов развития скоростно-силовых способностей на этапе спортивного совершенствования делает нецелесообразным использование на этом этапе каких-то специальных, дополнительных средств и методов для решения задачи укрепления прочности мышечно-связочного аппарата дзюдоисток.

Однако не вызывает сомнений, что комплексный характер двигательных действий в дзюдо не позволяет, во всяком случае на этапе спортивного совершенствования, строить скоростно-силовую подготовку (и силовую подготовку в целом) только с учётом требований к проявлению силы в том или ином приёме или группе приёмов. В связи с этим комплексная силовая подготовка должна также являться важным разделом силовой подготовки на этом этапе. Средствами комплексной силовой подготовки являются широкий круг упражнений с различными внешними сопротивлениями.

Также необходимо ещё раз отметить, что в проведённых нами экспериментальных исследованиях установлено, что у дзюдоисток, имеющих квалификацию 1 разряд — КМС, значительно большее содержание жировой ткани, чем у дзюдоисток, имеющих квалификацию МС — МСМК. Учитывая, что квалификация 1 разряд — КМС является квалификацией дзюдоисток, находящихся именно на этапе спортивного совершенствования, то можно считать оптимизацию состава их тела за счёт уменьшения содержания жировой ткани одной из основных задач силовой подготовки. Оптимизацию состава тела, очевидно, можно признать лишь косвенной задачей силовой

---

подготовки. Однако учитывая имеющиеся в литературе сведения о том, что, во-первых, содержание жира в массе того или иного сегмента тела человека является показателем активности мышечных групп, расположенных на нём, в соревновательной и тренировочной деятельности, во-вторых, именно средства силовой подготовки способны наиболее эффективно и локально воздействовать на содержание жировой ткани на том или ином сегменте [5, 15 и др.], отнесение решения задачи оптимизации состава тела дзюдоисток к проблемам их силовой подготовки представляется вполне логичным.

Учитывая особенности соревновательной деятельности у элитных спортсменов (значительно большее, чем у спортсменов, имеющих квалификацию КМС — МС, среднее время схватки), на этапе спортивного совершенствования существенное внимание должно уделяться опережающему развитию силовой выносливости. Значение силовой выносливости в структуре силовой подготовленности дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования подтверждается тем фактом, что в течение одного соревновательного дня у спортсменов этой квалификации может быть более пяти схваток. Несомненно, что такая соревновательная деятельность требует высокого уровня силовой выносливости. Процесс развития силовой выносливости и процесс оптимизации состава тела дзюдоисток тесно связаны: в них применяются аналогичные средства и методы.

Основные методы оптимизации состава тела и развития силовой выносливости у дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования — метод повторных усилий, круговая тренировка и другие варианты интервального метода, а также эпизодически, метод статодинамических усилий.

Наконец, необходимо остановиться на проблеме развития собственно-силовых способностей на этапе спортивного совершенствования. Как следует из анализа результатов анкетирования тренеров по проблемам силовой подготовки в женском дзюдо, большинство

специалистов невысоко оценивают способности к проявлению максимальных усилий в структуре силовой подготовленности дзюдоисток. С одной стороны, это можно оценить как результат ранжирования значимости собственно-силовых способностей среди других силовых способностей, иными словами, большинство тренеров считает, что наиболее значимы для дзюдоистки скоростно-силовые способности, следующая по значимости среди силовых способностей — силовая выносливость, и лишь затем следуют собственно-силовые способности. С другой стороны, сложно согласиться с тренерами, оценивающими по пятибалльной шкале значимость собственно-силовых способностей в структуре специальной силовой подготовленности дзюдоисток в 0 баллов. Не вызывает сомнений, что эффективность большого числа атакующих и защитных действий в дзюдо зависит от способности проявлять максимальные усилия (это многие технические действия в партере, связанные с удержаниями, удушающими и болевыми приёмами, удержание и сбивание захватов, многие контрдействия и т.п.). Отметим, что одним из побочных результатов проведённого нами анализа особенностей соревновательной деятельности элитных спортсменов на Олимпийских играх стал вывод о том, что российские дзюдоистки значительно уступают японским, китайским, бразильским спортсменкам и спортсменкам других стран именно в проявлении максимальных усилий.

Однако, как следует из теории и методики силовой подготовки в спорте в целом, развитие собственно-силовых способностей может и должно начинаться уже на ранних этапах роста спортивного мастерства. Поэтому на этапе спортивного совершенствования в силовой подготовке дзюдоисток одним из значимых направлений должно являться развитие собственно-силовых способностей. Продолжая работу в этом направлении, начатую на предшествующем этапе, дзюдоистки должны применять в ходе силовой подготовки средства, связанные с преодолением

больших внешних сопротивлений. В качестве средств наиболее эффективными в этом отношении будут соревновательные и тренировочные упражнения из тяжёлой атлетики и пауэрлифтинга: жимы и тяги лёжа и стоя, рывок, толчок, толчок от груди, взятие на грудь. Большое внимание должно уделяться упражнениям на тренажёрах, позволяющих локализовать нагрузку непосредственно на мышечных группах, задействованных при проведении того или иного технического действия. В то же время метод максимальных усилий в этом возрасте, очевидно, ещё не может являться основным в силовой подготовке этой направленности. Более соответствующими принципу постепенности явились бы нагрузки, связанные с использованием внешних сопротивлений, равных 4-5 повторным максимумам. Хотя в этом возрасте возможно уже и эпизодическое использование и метода максимальных усилий в «классической» редакции [4, 13 и др.].

На этапе спортивного совершенствования ещё не целесообразно применять концентрированный способ организации силовой подготовки. Это подтверждается тем, что средства развития ни скоростно-силовых и собственно-силовых способностей, ни силовой выносливости не достигают ещё на этом этапе максимальной интенсивности. Поэтому силовая подготовка дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования должна строиться в соответствии с положениями «классического» волнообразного способа её организации. При этом интенсивность применяемых средств должна быть такой, чтобы на следующем этапе роста спортивного мастерства спортсменки были готовы применять средства, характерные (по объёму и интенсивности) для тренировки взрослых спортсменок.

Подводя итог разделу концепции многолетней силовой подготовки в женском дзюдо о силовой подготовке дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования, кратко сформулируем основные характеристики этого процесса.

#### *Задачи силовой подготовки:*

1. Развитие скоростно-силовых способностей средствами высокой интенсивности.

2. Развитие силовой выносливости и оптимизация состава массы тела дзюдоисток.

3. Развитие способности проявлять большие усилия и противодействовать им.

4. Разносторонняя силовая подготовка.

5. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

*Средства силовой подготовки:* упражнения с сопротивлением веса собственного тела и партнёра, с сопротивлением резины, с различными спортивными снарядами, упражнения на тренажёрах и со штангой, средства силовой подготовки из арсенала тяжёлой атлетики и пауэрлифтинга.

*Методы силовой подготовки:* ударный высокой интенсивности, динамических усилий, больших и максимальных усилий, повторных усилий, круговая тренировка и другие варианты интервального метода, локальных усилий, игровой, соревновательный.

*Способы организации силовой нагрузки в годичном цикле:* волнообразный (классический).

Этап высшего спортивного мастерства. Силовая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства подразумевает использование максимально эффективных средств и методов, а также способов их организации в годичном и четырёхлетнем цикле. Также принципиальным отличием от силовой подготовки на предшествующих этапах должна являться её более выраженная специализированность. В связи с этим возникает проблема определения понятия «специальная силовая подготовленность» в женском дзюдо. Эта проблема обусловлена, прежде всего, тем, что двигательная деятельность в дзюдо носит ярко выраженный комплексный характер и требует проявления практически всех разновидностей силовых способностей. Однако неконкретность или отсутствие определения понятия «специальная силовая подготовленность»

имеет прямым следствием неопределённость направленности и содержания процесса специальной силовой подготовки дзюдоисток. В связи с этим имеет смысл обратиться к опыту определения понятия «специальная силовая подготовленность» в других видах спорта. В подавляющем большинстве случаев такие определения имеются в видах спорта с преимущественным проявлением одной или нескольких смежных физических способностей. Так, например, достаточно чётко описана структура специальной силовой подготовленности в прыжках в длину и высоту, спринтерском беге в лёгкой атлетике.

Однако, как признаётся широким кругом специалистов, в дзюдо, в том числе в женском дзюдо, успех может быть достигнут спортсменками с сильно отличающейся структурой силовой подготовленности [2, 3, 8 и др.]. Дзюдоистки могут иметь, в зависимости от индивидуальных особенностей, те или иные «коронные» приёмы и тактические варианты ведения схватки. Более того, очевидно (и это подтверждается итогами нашего анкетирования тренеров), что может возникнуть необходимость изменить структуру специальной силовой подготовленности дзюдоистки в связи с подготовкой к схватке с определённой соперницей или несколькими схваткам с несколькими соперницами на том или ином турнире.

В связи с этим представляется логически обоснованным следующее определение понятия «специальная силовая подготовленность в женском дзюдо»: «специальная силовая подготовленность в женском дзюдо — это динамическое состояние дзюдоистки, характеризующееся уровнями развития различных силовых способностей, величины и соотношение которых соответствуют характеру соревновательной деятельности и могут меняться в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменки и прогнозируемой специфики соревновательной деятельности в конкретных соревнованиях».

Исходя из такого понимания специальной силовой подготовленности,

можно выделить ещё две специфические черты процесса силовой подготовки на этапе высшего спортивного мастерства — её индивидуализация и варьирование её направленности и содержания в соответствии с предполагаемыми вариантами тактики на конкретных соревнованиях.

Рассмотреть все возможные варианты подобного рода индивидуализации силовой подготовки и её коррекции в зависимости от прогнозируемой соревновательной деятельности спортсменки на конкретных соревнованиях в рамках настоящей статьи не представляется возможным. Остановимся лишь на средствах и методах решения различных задач силовой подготовки и способах её организации во времени на данном этапе.

Совершенствование скоростно-силовых и собственно-силовых способностей и силовой выносливости на этапе высшего спортивного мастерства будет наиболее эффективным, если будут применяться высокоинтенсивные средства и методы. К высокоинтенсивным методам скоростно-силовой подготовки можно отнести, прежде всего, классические варианты метода ударных усилий. К прыжковым упражнениям на ногах и руках, упражнениям в метании и ловле различных спортивных снарядов, применявшихся на более ранних этапах роста спортивного мастерства, должны добавиться упражнения на тренажёрах, позволяющих оказывать ударное воздействие на мышечные группы, задействованные в тех атакующих или защитных действиях, эффективность которых планируется повысить. Несомненно, в скоростно-силовой подготовке дзюдоисток на этапе высшего спортивного мастерства должны применяться специальные упражнения и собственно фрагменты соревновательной деятельности с партнёрами и чучелами различного веса, позволяющие предъявить более высокие требования к опорно-двигательному аппарату спортсменок по силовому или скоростному компоненту скоростно-силовых способностей.

Процессы развития скоростно-силовых и собственно-силовых способ-

ностей в значительной мере связаны (в связи с тем, что, как установлено, развитие этих силовых способностей имеет взаимный положительный перенос). Так, на этапе высшего спортивного мастерства должны в достаточном объёме применяться упражнения, выполняемые методом максимальных усилий. Среди средств, выполняемых методом максимальных усилий, можно назвать как классические упражнения тяжёлой атлетики и пауэрлифтинга, так и специально сконструированные упражнения с преодолением максимальных усилий в ключевых фазах соответствующих атакующих или защитных действий.

При развитии собственно-силовых способностей дзюдоисток на этапе высшего спортивного мастерства должное внимание необходимо уделять упражнениям на тренажёрах, с помощью которых возможно создание искусственных режимов мышечного сокращения. К таким тренажёрам относятся, прежде всего, изокинетические тренажёры, упражнения на которых позволяют занимающемуся проявить максимальное усилие не только в одной точке движения, но и по всей его амплитуде. Это особенно важно для силовой подготовки в дзюдо, в соревновательной деятельности в котором часто требуется, проявив максимальные усилия, преодолеть сопротивление соперницы не только в тот или иной момент атакующего или защитного действия, но и в последующих движениях не позволить ей организовать контрдействия.

В развитии силовой выносливости при сохранении в силовой подготовке упражнений, выполняемых методами повторных усилий и круговой тренировки, необходимо широкое применение методов стато-динамических усилий и различных вариантов интервального метода. Напомним, что силовая выносливость приобретает большую значимость в структуре силовой подготовленности дзюдоисток высшей квалификации в связи с удлинением среднего времени схватки, очевидно, вследствие выравнивания уровня подготовленности спортсменов, а также с

увеличением числа схваток, проводимых в один день.

«Классический» волнообразный способ организации силовой нагрузки должен постепенно вытесняться различными вариантами концентрированного, блокового способа её организации. Рубежом, после которого необходимо применение различных вариантов концентрированного способа организации силовой нагрузки, может быть, является, момент, когда прежние способы организации силовой подготовки оказываются малоэффективными. Как показано в специально организованном исследовании, календарь соревнований даже у дзюдоисток, входящих в состав сборной России, позволяет применение различных вариантов концентрации силовой нагрузки.

Слабая разработанность вопроса позволяет построить только первичную модель построения силовой подготовки высококвалифицированных дзюдоисток в течение четырёхлетнего цикла подготовки. Таким наиболее целесообразным вариантом силовой подготовки в четырёхлетнем олимпийском цикле, исходя из общей логики силовой подготовки в спорте и её конкретизации в женском дзюдо, представляется следующий. В первый год четырёхлетнего цикла — преимущественно объёмная силовая подготовка с целью добиться глубоких развивающих эффектов как в отношении «сильных» сторон силовой подготовленности дзюдоистки, так и в отношении её «слабых» сторон. Второй год олимпийского цикла — преимущественно интенсивная силовая подготовка с воздействием на «слабые» и «сильные» стороны силовой подготовленности дзюдоистки. Третий год олимпийского цикла — апробация модели силовой подготовки в четвёртом году олимпийского цикла. Четвёртый год олимпийского цикла — достижение состояния наивысшей специальной силовой подготовленности (и подготовленности в целом) к Олимпийским играм.

*Задачи силовой подготовки:*

1. Повышение уровня и оптимизация структуры специальной силовой подготовленности в зависимости

---

от индивидуальных особенностей дзюдоистки и от планируемых тактических вариантов схватки в конкретных соревнованиях.

2. Развитие скоростно-силовых способностей средствами максимальной интенсивности.

3. Развитие силовой выносливости и коррекция (при необходимости) состава массы тела дзюдоисток.

4. Развитие собственно-силовых способностей.

*Средства силовой подготовки:* упражнения с партнёрами и чучелами различного веса, упражнения со штангой из арсенала тяжёлой атлетики и пауэрлифтинга, упражнения на тренажёрах, позволяющих оказывать силовое воздействие на мышечные группы, задействованные в конкретных атакующих или защитных действиях, а также дающих возможность создавать искусственные режимы функционирования мышц, работа в которых имеет положительный перенос на различные силовые способности, упражнения с сопротивлением веса собственного тела, с сопротивлением резины, с различными спортивными снарядами.

*Методы силовой подготовки:* ударный максимальной интенсивности, максимальных и больших усилий, круговая тренировка и другие разновидности интервального метода, статодинамический, повторных усилий, динамических усилий, локальных усилий, игровой, соревновательный.

*Способы организации силовой нагрузки в годичном цикле:* преимущественно концентрированный (блоковый).

*Способ организации силовой подготовки в четырёхлетнем цикле:* первый год — объёмная силовая подготовка, второй год — интенсивная силовая подготовка, третий год — создание и апробация модели силовой подготовки в год Олимпиады, четвёртый год — достижение наивысшего уровня силовой подготовленности и его реализация на Олимпийских играх.

**Выводы.** Подводя итог изложенному, выделим основные положения концепции многолетней силовой подготовки в женском дзюдо.

1. Многолетняя силовая подготовка в женском дзюдо является процессом, имеющим системный характер и подчиненным единой логике построения.

2. На этапе начальной подготовки силовая подготовка юных дзюдоисток носит комплексный характер с применением большого числа средств, выполняемых преимущественно игровым, соревновательным методами, а также ударным методом малой интенсивности при их фоновом распределении в годичном цикле.

3. На этапе начальной спортивной специализации силовая подготовка дзюдоисток, сохраняя комплексный характер, акцентируется также на «опережающем» развитии скоростно-силовых способностей и повышении прочности мышечно-связочного аппарата, предваряющих скачкообразное увеличение массы тела девушек за счёт пассивного компонента на следующем этапе подготовки; при этом применяются методы ударных усилий средней интенсивности, динамических и повторных усилий, круговая тренировка и классический волнообразный способ организации силовой подготовки.

4. На этапе углубленной тренировки силовая подготовка дзюдоисток направлена преимущественно на совершенствование скоростно-силовых способностей с применением средств большой интенсивности, развитие силовой выносливости и снижение содержания жирового компонента массы тела, а также на развитие способности к проявлению больших усилий. На этом этапе вводятся упражнения на тренажёрах и со штангой, методы больших и максимальных усилий при классическом волнообразном планировании силовой нагрузки в годичном цикле.

5. На этапе спортивного совершенствования в силовой подготовке дзюдоисток продолжается совершенствование скоростно-силовых и собственно-силовых способностей и силовой выносливости, при этом объёмы и интенсивность средств силовой подготовки возрастают и эпизодически достигают их величин у взрослых спортсменок; широко применяются



упражнения со штангой и на тренажерах, методы ударных, максимальных и повторных усилий, различные варианты интервального метода; способ организации силовой подготовки в годичном цикле — классический волнообразный.

6. На этапе высшего спортивного мастерства силовая подготовка дзюдоисток направлена на достижение максимального уровня специальной силовой подготовленности к крупнейшим соревнованиям с помощью применения всех известных высокоинтенсивных средств и методов, а также наиболее

эффективных способов организации силовой нагрузки при развитии силовых способностей. При этом под специальной силовой подготовленностью понимается динамическое состояние дзюдоистки, характеризующееся уровнями развития различных силовых способностей, величины и соотношение которых соответствуют характеру соревновательной деятельности и могут меняться в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменок и прогнозируемой специфики соревновательной деятельности в конкретных соревнованиях.

#### Примечания:

1. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / под общ. ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 237 с.

2. Коблев Я.К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо: автореф. дис.... д-ра пед. наук. М.: ГЦОЛИФК, 1990. 41 с.

3. Манолаки В.Г. Оптимизация воздействия силовых и скоростно-силовых нагрузок в процессе многолетней тренировки дзюдоисток: автореф. дис.... д-ра пед. наук. СПб., 1993. 48 с.

4. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). М.: Физкультура и спорт, 2009. 200 с.

5. Ackland T.R., Elliott B., Bloomfield J. Applied anatomy and biomechanics in sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 2003. 366 p.

6. Incedon L. Strength Training for Women. Champaign, IL: Human Kinetics, 2004. 232p.

7. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / И.Д. Свищев [и др.]. М.: Сов. спорт, 2003. 112 с.

8. Шулика Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка борцов: дис.... д-ра пед. наук. Краснодар: Краснодарский ГИФК, 1989. 467 с.

9. Доронин А.М., Мамий А.Р., Коваленко А.В. Оптимизация специальной силовой физической подготовки спортсменов с помощью переменного отягощения // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3. Педагогика и психология. 2008. №5. С. 198-202.

10. Хижевский О.В. Структура и содержание начальной подготовки дзюдоисток с учетом их возраста: автореф. дис.... канд. пед. наук. Минск: Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь, 2000. 22 с.

11. Сапин М.Р., Брыкина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. М.: АCADEMIA, 2005. 432 с.

12. Гужаловский А.А. Итоги и перспективы изучения закономерностей онтогенеза физических способностей человека // Теория и практика физической культуры. 1987. №12. С. 31-34.

13. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 328 с.

14. Спортивная физиология: учебник для ин-тов / под ред. Я.М. Коца. М.: Физкультура и спорт, 1986. 240 с.

15. Мартиросов Э.Г. Некоторые концептуальные положения проблемы «соматический статус и спортивная специализация» // Медицина и физическая культура на рубеже тысячелетий: сб. тез. М., 2000. С. 122-124.

#### References:

1. Judo: base technical and tactical training for beginners / under general ed. of Yu.A. Shulika, Ya.K. Koblev. Rostov-on-Don: Phoenix, 2006. 237 pp.

2. Koblev Ya.K. System of long-term training of athletes of the international class in judo: Dissertation abstract for the Dr. of Pedagogy degree. M.: GTSOLIFK, 1990. 41 pp.

- 
3. Manolaki V.G. Optimization of influence of power and speed-power weight in the course of long-term training of female judoists: Dissertation abstract for the Dr. of Pedagogy degree. SPb., 1993. 48 pp.
  4. Zatsiorsky V.M. Physical qualities of an athlete (Foundations of the theory and methodology of education). M.: Physical culture and sports, 2009. 200 pp.
  5. Ackland T.R., Elliott B., Bloomfield J. Applied anatomy and biomechanics in sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 2003. 366 pp.
  6. Incedon L. Strength Training for Women. Champaign, IL: Human Kinetics, 2004. 232p.
  7. Judo. The curriculum for institutions of additional education / I.D. Svishchev [etc.]. M.: Sov. sports, 2003. 112 pp.
  8. Shulika Yu.A. Long-term technical and tactical training of wrestlers: Dissertation for the Dr. of Pedagogy degree. Krasnodar: Krasnodar GIFK, 1989. 467 pp.
  9. Doronin A.M., Mamiy A.R., Kovalenko A.V. Optimization of special power physical training of athletes by means of variable weight // Bulletin of the Adyghe State University. Series 3. Pedagogy and Psychology. 2008. No. 5. P. 198-202.
  10. Khizhevsky O.V. Structure and content of basic training of judoists taking into account their age: Dissertation abstract for the Candidate of Pedagogy degree. Minsk: Acad. of the Physical. Education and Sports. Rep. of Belarus, 2000. 22 pp.
  11. Sapin M.R., Bryksina Z.G. Anatomy and physiology of children and teenagers. M.: ACADEMIA, 2005. 432 pp.
  12. Guzhalovsky A.A. Results and prospects of studying the mechanism of ontogenesis of human physical abilities // Theory and practice of physical culture. 1987. No. 12. P. 31-34.
  13. Verkhoshansky Yu.V. Foundations of special physical training of athletes. M.: Physical culture and sports, 1988. 328 pp.
  14. Sports physiology: a textbook for institutes / ed. by Ya.M. Kots. M.: Physical culture and sports, 1986. 240 pp.
  15. Martirosov E.G. Some conceptual regulations of the problem of «a somatic status and sports specialization» // Medicine and physical culture at the turn of millennia: coll. of theses. M., 2000. P. 122-124.