

Дата поступления рукописи в редакцию: 21.05.2025 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2025-6-399-403

Дата принятия рукописи в печать: 30.06.2025 г.

МАЛАШЕНКО Михаил Сергеевич,

Кандидат социологических наук,
Старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Ставропольского филиала Краснодарского
университета МВД России,
e-mail: mail@law-books.ru

НИКИТИН Юрий Петрович,

Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Восточно-Сибирского института МВД России,
e-mail: mail@law-books.ru

БАРИНОВ Александр Сергеевич,

Преподаватель кафедры физической подготовки
Нижегородской академии МВД России,
e-mail: mail@law-books.ru

ПИСАНЬИЙ Андрей Валентинович,

Преподаватель кафедры
огневой и тактико-специальной подготовки
Брянского филиала Орловского юридического
института МВД России имени В.В. Лукьянова,
e-mail: mail@law-books.ru

ОПТИМИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПОДХОДА СРЕДИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. Статья направлена на оптимизацию понимания тренировочного процесса дзюдоистов, особенно для профессионально занимающихся атлетов. Актуальность темы обусловлена необходимостью грамотного формирования физической и технической подготовки, что критически важно для спортивной карьеры каждого занимающегося данным видом спорта. Подчеркивается важность адаптации к современным требованиям и использованию научно обоснованных методик в тренировках.

В статье анализируются методологические подходы способные значительно усилить общую физическую готовность действующих спортсменов, подтверждена эффективность их применения. Описываются методы, комплексного воздействия в сочетании с утвержденным планом тренировок, направленных на реализацию конечного результата. Проработан план, оптимального комплекса тренировочного цикла, способного за короткий период времени поднять уровень физического развития у профессиональных спортсменов.

Исследование показывает, что оптимизация тренировочного процесса требует учета не только технических, но и физиологических параметров спортсмена, а также внедрения инновационных техник обучения, направленных на снижение травматизма у спортсменов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, анаэробная нагрузка, умения, принцип тренированности, методы обучения, спорт, структура развития, комплексная программа тренировок.

MALASHENKO Mikhail Sergeevich,

Candidate of Sociological Sciences
Senior Lecturer of the Department of Physical Training and Sports
Stavropol branch of the Krasnodar University
of the Ministry of Internal Affairs of Russia

NIKITIN Yuri Petrovich,
Senior Lecturer of the Department of Physical Training
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

BARINOV Alexander Sergeevich,
Lecturer of the Department of Physical Training
Nizhny Novgorod Academy of the Ministry
of Internal Affairs of Russia

PISANY Andrey Valentinovich,
Lecturer of the Department of Fire and Tactical-Special Training
Bryansk branch of the Oryol Law
Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
named after V.V. Lukyanov

OPTIMIZATION OF A COMPREHENSIVE TRAINING APPROACH AMONG PROFESSIONAL ATHLETES

Annotation. *The article is aimed at optimizing the understanding of the training process of judokas, especially for professional athletes. The relevance of the topic is due to the need for competent formation of physical and technical training, which is critical for the sports career of everyone involved in this sport. The importance of adaptation to modern requirements and the use of scientifically based methods in training is emphasized.*

The article analyzes methodological approaches that can significantly enhance the overall physical readiness of active athletes, the effectiveness of their use is confirmed. The methods of complex impact in combination with an approved training plan aimed at achieving the final result are described. A plan has been developed for an optimal complex of a training cycle that can raise the level of physical development in professional athletes in a short period of time.

The study shows that optimization of the training process requires taking into account not only technical but also physiological parameters of the athlete, as well as the introduction of innovative training techniques aimed at reducing injuries in athletes.

Key words: *physical fitness, anaerobic load, skills, training principle, teaching methods, sports, development structure, complex training program.*

Рассмотрим подготовку профессиональных дзюдоистов, на начальной стадии развития. Функциональный рост спортсмена имеет сложно структурированный процесс развития. Само по себе дзюдо как вид спорта имеет определенный круг почитателей. Увлеченные данным видом спорта атлеты, как правило, люди с закаленным характером, имеющие потенциальные задатки победителя. В основном дзюдоисты психологически устойчивые люди, прошедшие испытания «борьбой».

В процессе подготовки дзюдоиста приходится максимально углубленно подходить к каждому спортсмену, проявляя индивидуальность, применяя биологическое обоснование современной науки. Развитие биологии спорта позволяет разработать не только информативные методы контроля, но и научно обоснованную технологию физической подготовки профессионального дзюдоиста[1].

Такие виды единоборств, всегда стояли в авангарде спортивного мира, ничто и никогда не

сравнится с захватывающей зрелищностью поединков в дзюдо.

Дзюдо – это не просто боевое искусство, это танец силы и стратегии, где каждый прием – выверенный аккорд в симфонии борьбы. Соревновательное дзюдо – это захватывающий спарринг двух спортсменов, целью которых является не просто победа, а демонстрация технического превосходства. Этот вид спорта требует от атлета не только отточенных навыков, но и безупречной физической подготовки: взрывной силы, неутомимой выносливости, молниеносной ловкости и скорости.

Специфика продолжительной аэробной работы приводит к интенсивному кислородному потреблению. Находясь в состоянии компенсаторного голодания, тренированная способность к восстановлению играет жизненно важную роль, позволяя борцу сохранять концентрацию и мощь до конца поединка. Наряду с аэробными способностями, анаэробные показатели позволяют дзюдоисту совершать молниеносные, взрывные

атаки. Основная задача спортсменов заработать очки, используя физический контакт и выполняя приемы с максимальной интенсивностью.

Спортивную карьеру дзюдоиста, его достижения в борцовской дисциплине можно разделить на условные ступени, начиная от самых первых успехов на тренировках и юношеских разрядов до звания мастера спорта мирового класса [2].

Турниры по дзюдо – это не только демонстрация физической силы, но и интеллектуальная дуэль. Участники должны постоянно анализировать действия противника, предвидеть его намерения и разрабатывать собственные стратегии. Умение адаптироваться к меняющейся ситуации на татами, быстро принимать решения и использовать слабые стороны соперника.

Сама специфика борьбы требует значительных физических усилий, на протяжении всего поединка, тактически правильно построенная борьба не прощает бездействия соперника. Совершенствование профессионализма в дзюдо это комплексная работа, направленная на развитие всех физических качеств, а также на чувство сознательного выбора действенных приемов борьбы. Особое внимание уделяется отработке бросков, удержаний, болевых приемов и удушений. Тренировки включают в себя как упражнения с партнером, так и работу с отягощениями, бег, прыжки и другие виды физической активности.

Психологическая устойчивость – еще один важный аспект успешного выступления на соревнованиях. Дзюдоист должен уметь концентрироваться на стремлении к победе, проявлять максимальную выдержку в самых напряженных ситуациях.

Для того чтобы добиться максимальных результатов развития и определенных навыков в дзюдо необходима хорошая общая физическая подготовка, а также специальная – это та база, на основе, которой строится планирование каждого занятия. В качестве общей физической подготовки дзюдоиста, может использоваться бег, а в специальной физической подготовке, специально узконаправленные движения в пространстве соответствующие спортивной дисциплине, например работа в партере, со сменой определенных позиций с установленной интенсивностью и интервальностью [3].

Перед соревнованиями по дзюдо, спортсмены должны сосредоточиться на прогрессировании физической формы, аэробных и анаэробных показателей. Существует множество программ и методов развития ведущих к намеченной цели спортсменов, разберем некоторые из них.

Тренировки с отягощениями признаны ценным методом повышения мышечной силы и мощ-

ности анаэробной направленности, упражнения на выносливость полезны для улучшения аэробных метаболических процессов. Однако ограниченное время тренировок в современных условиях ставит перед спортсменами непростую задачу, поскольку сложно выделить время для отдельных тренировок на развитие силы и выносливости. Для решения поставленной задачи тренерский состав прибегает к методам способствующим компенсировать недостаток времени в тренировочном процессе без ущерба для их качества [4].

Современные программы позволяют включать в одну тренировку упражнения силового и интенсивного характера, для развития физической формы тем самым оптимизируя аэробную и анаэробную метаболическую подготовку. Такой подход известен как параллельная тренировка, он позволяет спортсменам максимально увеличить время тренировок и их эффективность. Исследования показывают, что комплексные тренировочные циклы могут дать больше преимуществ, нежели концентрация исключительно на специально подобранной части упражнений.

Во избежание дисбаланса, чтобы свести к минимуму побочные эффекты, рекомендуется корректировать последовательность и тип упражнений во время комплексной тренировки.

Ранее проведенные исследования показали, эффективность применения интервального подхода между силовыми и динамично-интенсивными тренировками, что позволяет снизить негативное влияние развития в силовых показателях.

Таким образом, включение в программу тренировок беговых упражнения с интенсивными нагрузками (например, ездой на велосипеде) может помочь нейтрализовать негативное влияние на результаты силовых упражнений, наблюдаемое в предыдущих исследованиях.

Для прояснения эффективного применения методов комплексного тренировочного цикла авторским коллективом принято решение на практике провести небольшое сравнение, которое могло бы достоверно показать эффективность воздействия данного цикла.

В общей сложности в исследовании приняли участие 40 спортсменов-дзюдоистов мужского пола, регулярно выступающих на краевых соревнованиях и различных мастерских турнирах, имеющих как минимум двухлетний опыт борьбы. Все участники перед началом эксперимента были распределены по весовым категориям и разбиты на четыре группы. В процессе отбора каждый участник был подробно проинформирован о процедурах, требованиях, преимуществах и рисках, связанных с исследованием, от каждого получено

письменное согласие. План исследования был одобрен спортивной федерацией дзюдо. Для достоверности и анализа результативности, две отобранные группы тренировались по смешанному плану. Участники смешанной тренировочной программы выполняли упражнения на силу, выносливость, быстроту, и ловкость. Остальные группы работали согласно действующему утвержденному плану тренировок [5].

Целью данного исследования была оценка влияния 6-месячной программы смешанных тренировочных нагрузок, которые сочетали короткие интервальные спринтерские тренировки и тренировки с отягощениями чередующейся в запланированной последовательности.

В численном соотношении группы сформировались относительно одинаково по количеству участников. Еженедельные смешанные тренировки включали в себя обязательный интенсивный бег по отрезкам 100,200,100,100 - метров, приседания со штангой на спине, жим ногами в тренажере, жим штанги широким хватом лежа на спине, тяга с плинтов, толкание медицинбального мяча с выпрыгиванием.

Для оценки функционального состояния спортсменов и выявления динамики изменений, вызванных тренировочными программами, использовался комплексный анализ. В начале и в конце 6-месячного периода были проведены измерения, характеризующие силу, выносливость, скоростно-силовые качества и специальную работоспособность дзюдоистов. Сила оценивалась от максимального количества повторов выполненных на снарядах, вес рассчитывался от весовой категории каждого испытуемого. Выносливость определялась с помощью теста Купера, а скоростно-силовые качества – посредством прыжка в длину с места и метания медицинбола. Специальная работоспособность оценивалась на основе выполнения специализированных тестов, имитирующих приближенные к соревновательным условиям действия.

Полученные данные подвергались статистической обработке с использованием t-критерия Стьюдента для парных выборок, чтобы выявить статистически значимые различия между показателями до и после тренировочного периода в каждой группе. Также проводился дисперсионный анализ (ANOVA) для сравнения изменений в разных группах. Уровень значимости был установлен на уровне $p < 0,05$.

Предварительные результаты показали, что в группе, тренировавшейся по смешанной программе, наблюдались статистически значимые улучшения во всех исследуемых показателях. В частности, прирост силы в жиме лежа и приседаниях со штангой был более выраженным, в кон-

трольных группах. Также отмечалось улучшение результатов в тесте Купера, прыжке в длину с места и метании медицинбола.

Полученные результаты подчёркивают важность того, чтобы спортсмены и тренеры осознавали, что полагаться исключительно на тренировки по дзюдо может быть неэффективной стратегией для достижения адаптационных изменений. Чтобы облегчить такую адаптацию, необходимо включить в программу тренировок дополнительные упражнения, анаэробного и аэробного характера.

Во многих предыдущих исследованиях обычно использовались аэробные упражнения в виде непрерывного бега или езды на велосипеде умеренной интенсивности до и после тренировки. Но, как правило, такой метод не давал значительного результата. В нашем же случае мы предлагаем короткие интенсивные интервальные тренировки и тренировки с отягощениями, которые могут быть эффективным средством повышения физической подготовленности дзюдоистов. Однако, для подтверждения этих выводов и выявления оптимальных параметров тренировочной программы необходимы дальнейшие исследования [6].

Этот всесторонний подход к тренировкам, интегрирующий аэробные и анаэробные упражнения, а также специфические нагрузки дзюдо, представляет собой перспективную стратегию оптимизации физической подготовки борцов. Позволяет не только улучшить отдельные показатели, такие как выносливость и сила, но и обеспечить комплексную адаптацию организма к разнообразным требованиям этого вида спорта.

Перспективы дальнейших исследований в этой области представляются весьма широкими. Необходимо провести более глубокий анализ влияния различных комбинаций аэробных и анаэробных нагрузок на специфические навыки дзюдоистов.

В заключение, можно с уверенностью сказать, что комплексный подход к тренировкам является перспективным направлением в подготовке дзюдоистов. Он позволяет добиться значительных улучшений в физической подготовке, повысить результативность и снизить риск травм. Дальнейшие исследования и практическое применение этого подхода могут внести существенный вклад в развитие дзюдо и других видов спорта, требующих комплексной физической подготовки.

Список литературы:

[1] Бондаревский, Е.Я., Данилов Ю.Г., Епифанов С.П. и др. Информативность тестов, используемых для характеристики физической

подготовленности человека // Теория и практика физической культуры. - 2010 - № 1 - С. 23-25.

[2] Гайдаш, А.И. Сочетание аэробной и анаэробной нагрузки во время занятий по физической культуре в образовательных организациях МВД России / Гайдаш, А.И. Кувалдина Е.В // Здоровый образ жизни человека – национальная проблема современного общества: материалы VII национальной научно-практической конференции студентов и преподавателей. Невинномысск, – 2018. – С. 189-194.

[3] Гайдаш, А.И. Методологические особенности использования комбинированных упражнений в висах и упорах на занятиях по физической культуре // Гуманитарно-правовые аспекты развития российского общества. По материалам региональной научно-практической конференции курсантов, студентов и слушателей. Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Ставропольский филиал. Ставрополь, 2020. С. 100-103.

[4] Гайдаш А.И., Влияние разных мышечных волокон на показатели взрывной силы у профессиональных спортсменов / Катунина Н.П., Леушина М.Л., Цеева Ф.Н. Образование и право. 2024. № 2. с. 571-575.

[5] Гайдаш, А.И. Физические упражнения с собственным весом их значимость и плодотворное влияние на организм в целом // Гуманитарно-правовые аспекты развития Российского общества: материалы региональной научно-практической конференции под. ред. А.В. Власова, Л.Г. Устиновой, В.В. Евдошенко. Ставрополь, 2018. – С. 112-115.

[6] Гайдаш, А.И. Традиции и инновации в формировании ценностных смыслов физической культуры в современном обществе // «Дружба без границ: миф или реальность» сборник материалов Международной научно-практической конференции. Общественная палата РФ; Всероссийское общественное движение «Матери России» 2017. С. 659-662.

Spisok literatury:

[1] Bondarevskij, E.Ja., Danilov Ju.G., Epifanov S.P. i dr. Informativnost' testov, ispol'zuemyh dlja harakteristiki fizicheskoj podgotovlennosti cheloveka // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. - 2010 - № 1 - S. 23-25.

[2] Gajdash, A.I. Sochetanie ajerobnoj i anajerobnoj nagruzki vo vremja zanjatij po fizicheskoj kul'ture v obrazovatel'nyh organizacijah MVD Rossii / Gajdash, A.I. Kuvaldina E.V // Zdorovyj obraz zhizni cheloveka – nacional'naja problema sovremennogo obshhestva: materialy VII nacional'noj nauchno-prakticheskoj konferencii studentov i prepodavatelej. Nevinnomyssk, – 2018. – S. 189-194.

[3] Gajdash, A.I. Metodologicheskie osobennosti ispol'zovanija kombinirovannyh uprazhnenij v visah i uporah na zanjatijah po fizicheskoj kul'ture // Gumanitarno-pravovye aspekty razvitija rossijskogo obshhestva. Po materialam regional'noj nauchno-prakticheskoj konferencii kursantov, studentov i slushatelej. Rossijskaja akademija narodnogo hozjajstva i gosudarstvennoj sluzhby pri Prezidente Rossijskoj Federacii, Stavropol'skij filial. Stavropol', 2020. S. 100-103.

[4] Gajdash A.I., Vlijanie raznyh myshechnyh volokon na pokazateli vzryvnoj sily u professional'nyh sportsmenov / Katunina N.P., Leushina M.L., Ceeva F.N. Obrazovanie i pravo. 2024. № 2. s. 571-575.

[5] Gajdash, A.I. Fizicheskie uprazhnenija s sobstvennym vesom ih znachimost' i plodotvornoe vlijanie na organizm v celom // Gumanitarno-pravovye aspekty razvitija Rossijskogo obshhestva: materialy regional'noj nauchno-prakticheskoj konferencii pod. red. A.V. Vlasova, L.G. Ustinovoj, V.V. Evdoshenko. Stavropol', 2018. – S. 112-115.

[6] Gajdash, A.I. Tradicii i innovacii v formirovanii cennostnyh smyslov fizicheskoj kul'tury v sovremennom obshhestve // «Druzhiba bez granic: mif ili real'nost'» sbornik materialov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii. Obshhestvennaja palata RF; Vserossijskoe obshhestvennoe dvizhenie "Materi Rossii" 2017. S. 659-662.

