

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ДЗЮДО

Магистрант А.Н. Каминский

Научный руководитель - к.п.н., доцент Язынина Н.Л.

Смоленский государственный университет спорта

Дзюдо имеет более чем столетнюю историю. В настоящее время это олимпийский вид спорта. Практически в каждой стране мира есть спортивная федерация дзюдо, входящая во всемирную федерацию. Несмотря на свою богатую историю и веру традициям, дзюдо продолжает развиваться и по сей день. Постоянно вносятся изменения в правила ведения поединка и судейства соревнований. Как правило, все изменения направлены на то, чтобы повысить зрелищность данного вида борьбы, добавить объективности в судейские оценки.

Дзюдоист, как и любой спортсмен, занимающийся единоборствами, должен обладать высоким уровнем развития всех физических качеств. На протяжении всех лет тренировки большое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке. При этом объем общей физической подготовки превышает объем специальной на начальном этапе. Общая физическая подготовка нацелена на гармоничное развитие всех физических качеств. Используется большое многообразие средств и методов из других видов спорта. Однако для эффективного применения имеющихся физических качеств необходима специальная подготовка. Специальная физическая подготовка предполагает использование упражнений, схожих по структуре с соревновательной деятельностью, а также развитие тех качеств, которые определяют успешность выступления спортсмена на соревнованиях.

А. Ю. Гуляев (2024) отмечает, что объем специальной физической подготовки неуклонно растет с увеличением уровня квалификации

спортсмена. Так на начальном этапе практически не выделяют специальную физическую подготовку как отдельный компонент. Доля физической подготовки в общем объеме тренировочной деятельности составляет около 80%. Уже на тренировочном этапе значительно возрастает объем технико-тактической подготовки (до 40%). На физическую подготовку остается примерно 40%. При этом объем общей физической подготовки равен объему специальной физической подготовки. На последующих этапах объем физической подготовки в общем объеме тренировочной деятельности также составляет около 40%. Но соотношение общей и специальной подготовки меняется в сторону специальной. Это соотношение становится примерно 40/60.

Если анализировать значение тех или иных физических качеств для дзюдоиста, то наиболее значимыми качествами для спортсменов данного вида спорта являются такие качества как скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость, выносливость. Среднее влияние на результативность спортивной деятельности оказывают гибкость и координационные способности. Значение телосложения незначительно.

Ниже приведем характеристику перечисленных физических качеств в разрезе их применения в дзюдо.

Скоростные способности принято называть физическим качеством быстрота. Быстрота характеризуется способностью человека выполнять двигательные действия в минимально короткий промежуток времени. В теории физической культуры выделяют следующие разновидности быстроты: быстрота двигательной реакции, быстрота одиночного неотягощенного движения и частота движений. При этом двигательная реакция включает в себя различные формы проявления. Во-первых, простая двигательная реакция. Данный вид реакции характеризуется быстрым выполнением заранее известного движения на заранее известный раздражитель. В лабораторных условиях величину этого качества определяют по той скорости, с которой испытуемый нажимает на кнопку прибора после того, как загорается

лампочка. Ф. Х. Зекрин (2024) считает, что в соревновательной деятельности дзюдоиста простая двигательная реакция имеет большое значение, когда спортсмен тактически просчитал своего соперника, знает, какое действие готовит его соперник, знает какое действие нужно совершить для эффективной контратаки. Но если соперник не разгадан, то большее значение играет реакция выбора. Суть ее заключается в том, что надо ответить определенным действием на определенный сигнал. В лабораторных условиях это выглядит так: испытуемый при включении красной лампочки нажимает на одну кнопку, а при включении белой лампочки – на другую. Этот вид реакции наиболее востребован в дзюдо. Как и все виды единоборств, в дзюдо мы имеем дело с противостоянием двух спортсменов. Каждый из них старается обмануть соперника, опередить его, ввести в заблуждение. Тот борец, который имеет высокий уровень развития реакции выбора, способен в более короткое время приступить к выполнению какого-либо, именно в данной ситуации эффективного приема.

Быстроту реакции, скорость одиночного неотягощенного движения и частоту движений принято относить к элементарным формам проявления скоростных способностей.

В спортивной деятельности часто большое значение имеет комплексное проявление скоростных способностей. О комплексном проявлении скоростных способностей говорят, когда результативность двигательного действия зависит не только от выше названных форм быстроты, но и от других физических качеств.

Так, если проанализировать большую часть быстрых действий дзюдоиста, то станет понятным, что во время выполнения большинства из них спортсмен прикладывает значительные мышечные усилия. Соединение быстроты и мышечной силы принято называть скоростно-силовыми способностями.

Мышечная сила – это способность человека преодолевать сопротивление (внешнее или внутреннее) посредством мышечных усилий.

Мышечная сила разнообразна в своих проявлениях. Все многообразие этих проявлений принято объединять под термином силовые способности.

Способность человека поднять максимальный вес без учета времени принято называть максимальной силой или собственно-силовыми способностями. Дзюдоисту надо обладать определенным уровнем развития этих способностей. Учитывая то, что спортсмену постоянно приходится преодолевать вес соперника и его сопротивление, можно предположить, что в дзюдо эти способности имеют большое значение.

В тоже время наблюдения за соревновательной деятельностью показывают, что в чистом виде максимальная сила в дзюдо практически не проявляется. Во время проведения бросков необходимо преодолевать вес соперника и его сопротивление с максимальной скоростью. В данном случае можно говорить о скоростно-силовых способностях, которые характеризуются возможностью человека выполнять силовые действия с максимальной скоростью. При этом если мы имеем дело с преодолением значительного веса в минимальный промежуток времени, то принято говорить о взрывной силе. Если же надо преодолеть с максимальной скоростью незначительное отягощение, то принято говорить о быстрой силе.

В. С. Мещеряков, Г.Д. Бабушкин (2024) указывают на очевидность того, что в дзюдо наиболее востребованы именно различные проявления скоростно-силовых способностей. Это обусловлено также тем, что по действующим в настоящее время правилам обязательным условием для высокой оценки является сила и скорость проведения приема.

Вестибулярная устойчивость – еще одно качество, необходимое для успешной деятельности в дзюдо. Вестибулярная устойчивость – это способность человека сохранять равновесие, как в неподвижном положении, так и во время различных движений. Высокий уровень вестибулярной устойчивости позволяет человеку не терять ориентацию в пространстве при многократных поворотах и вращениях. Особенности поединка в дзюдо заключаются в том, что во время проведения приемов, сложные передвижения

в пространстве совершает как атакующий спортсмен, так и его соперник. При любых положениях в пространстве борец высокой квалификации должен оценивать обстановку и эффективно противодействовать сопернику.

Выносливость – это способность человека выполнять двигательные действия долгое время без снижения их эффективности. Специалисты выделяют общую и специальную выносливость. Общая выносливость – это способность длительное время выполнять неспецифическую работу средней и низкой интенсивности. Общую выносливость еще называют аэробной выносливостью. Она в значительной мере зависит от возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Общая выносливость имеет широкий перенос с одной деятельности на другую. Так, если человек способен длительное время выполнять бег в средней интенсивности, то он сможет выполнять и езду на велосипеде, и ходьбу на лыжах.

Специальная выносливость представляет собой способность выполнять специфические действия, часто с высокой интенсивностью, продолжительное время без снижения эффективности. Специальная выносливость, как правило, не переносится с одного вида деятельности на другой.

В дзюдо большое значение имеет как общая, так и специальная выносливость. Поединок продолжается 4 минуты. На протяжении всего этого времени надо быстро передвигаться по татами, постоянно бороться за захват, проводить приемы со значительным проявлением силы и быстроты, осуществлять удержания, противодействовать действиям соперника. Часто можно наблюдать, что в начале поединка ни у кого из борцов нет преимущества, а победитель определяется в конце схватки, когда один из спортсменов устает, а второй сохраняет свою работоспособность.

Гибкость – способность человека выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой – качество, которое имеет среднее влияние на результативность соревновательной деятельности. Тем не менее, данному качеству необходимо уделять значительное внимание. Эластичные мышцы

позволяют выполнять большой арсенал приемов, предохраняют от возможных травм во время болевых приемов.

На основе анализа особенностей соревновательной деятельности и характеристик различных физических качеств человека, можно с уверенностью говорить о том, что в дзюдо ведущую роль играют скоростно-силовые способности, которые характеризуются способностью спортсмена выполнять силовые приемы с максимальной скоростью.

Список литературы

1. Гуляев, А.Ю. Модельные характеристики специальной физической и технико-тактической подготовленности квалифицированных дзюдоистов / А. Ю. Гуляев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № 3(46). – С. 85-91.
2. Зекрин, Ф.Х. Динамика физической подготовленности и развития функциональных систем дзюдоистов на этапах многолетней подготовки / Ф.Х. Зехрин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № 1. – С. 53-60.
3. Мещеряков, В.С. Физическая подготовка дзюдоистов на тренировочном этапе с использованием метода сопряженного развития физических качеств / В.С. Мещеряков, Г.Д. Бабушкин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № S1. – С. 68-73.