

Клименко Андрей Александрович

канд. пед. наук, доцент

Ремыга Роман Андреевич

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ

Аннотация: в статье рассматривается тема физической подготовки дзюдоистов. Изучаются особенности развития силовых тренировок спортсменов, исходя из особенностей их развития и личных данных. В результате использования информационной базы данных разработана экспериментальная методика физической подготовки дзюдоистов.

Ключевые слова: физическая культура, дзюдо, подготовка дзюдоистов, развитие физических качеств спортсменов, спорт, здоровье.

Физическая подготовка – это процесс организации физической активности дзюдоистов с целью совершенствования их физических качеств и способностей, свойственных данной дисциплине.

С помощью эффективных упражнений достигается оптимальная физическая подготовленность.

Основными задачами физической подготовки дзюдоиста являются:

- 1) предотвращение травм во время тренировки;
- 2) процесс восстановления после получения травмы;
- 3) повышение уровня физической подготовленности.

Большое разнообразие индивидуальных качеств дзюдоистов (анатомические, физические и психологические) благодаря дифференциации и индивидуализации процесса подготовки позволяет подобрать наиболее актуальный подход к тренировке квалифицированных бойцов.

Физические качества дзюдоистов в большинстве случаев подразумевают наличие в них способностей, которыми спортсмены наделены от природы.

Путем анализа научных исследований выяснилось, что одним из наиболее эффективных способов развития являются специализированные спортивные игры с элементами единоборств (например, «Оторви соперника от ковра и вынеси из круга»). Такие упражнения предлагается проводить перед началом освоения раздела «Борьба» на уроках физической культуры в школе. Игры помогают решить многие проблемы, так как сам процесс позволяет создавать широкий спектр двигательных действий, используя навыки реагирования каждого игрока на ситуацию и ее быстрое изменение. Постоянное напряжение и концентрация в игре требуют большой физической и умственной работы, что также необходимо. Использование игровых приемов в тренировочных упражнениях положительно влияет на результаты дзюдоистов.

Инструменты для развития силы дзюдоиста – это упражнения, которые требуют, чтобы большая часть мышц работала лучше, чем при обычных, простых упражнениях. Важным элементом физической подготовки спортсмена являются упражнения направленные, в первую очередь, на группы мышц, которые несут главную нагрузку в подготовке дзюдоиста (мышцы нижних конечностей, разгибатели туловища, мышцы рук). Самыми распространенными упражнениями для данного направления являются тренировки со штангой.

Нужно учитывать, что развитие силы имеет разный темп роста в зависимости от возраста дзюдоистов. Так, например, у детей до 11 лет мышечная сила нарастает в медленном темпе, а после 14 осуществляется существенный прирост мышечной массы, особенно сильно это заметно у мальчиков. Таким образом самым благоприятным периодом для развития силы является возраст от 14 до 17 лет, а к 20 годам мышечная сила находится на пике развития.

На рисунке 1 показаны цели силовых тренировок для дзюдоистов.



Рис. 1. Цели силовых тренировок дзюдоистов

Одним из основных элементов в дзюдо являются броски. Элемент броска включает в себя 4 элемента:

- кудзуси (выведение из равновесия);
- цукури (вход в бросок);
- какэ (сам бросок);
- переход после броска.

Так, грамотное владение каждым элементом позволит бросить любого соперника вне зависимости его размеров и сложившейся ситуации на татами.

Пример успешной разработки данной классификации приемов дзюдо показан на рисунке 2, системы разработаны В.М. Андреевым и Г.С. Туманяном.



Рис. 2. Классификация техники бросков дзюдо
(по В. М. Андрееву, Г. С. Туманяну)

В настоящее время возникает необходимость усовершенствования подхода к физической подготовке дзюдоистов. Анализ наиболее распространенных техник тренировок позволил обратить внимание на ошибки и проблемы подготовительных упражнений. Поэтому мы разработали определенную методику, которая заключается в симметричном подходе обучения и тренировки спортсменов.

Симметрия – процесс выравнивания проявления способностей обеих сторон тела при сохранении доминирования одной из них. Экспериментальным путем студенты 3 курса университета были разделены на 2 группы (физическая форма учеников не оказывала влияние на выборку). Первая группа продолжала занятия по стандартной программе. Однако, во второй группе был применен симметричный подход. Таким образом, мы использовали концепцию обучения и тренировки, направленную на равномерное развитие обеих сторон тела, что позволило сделать спортсмена более универсальным и существенно развить его координацию.

По результатам соревновательной деятельности на уровне университета выяснилось, что такой подход действительно оказал положительное влияние на физическую подготовку дзюдоистов, показатели экспериментальной группы оказались выше спортсменов, занимающихся по неизменной программе. Эффективность метода доказывает как развитие двигательных способностей дзюдоистов, так и повышение здоровья организма в целом.

Подводя итог, можно отметить, что специфика физических качеств борца существенно отличается от качеств спортсменов других видов спорта. Современная задача подготовки высшей квалификации дзюдоистов требует тщательного изучения различных факторов, влияющих на спортивные результаты. Грамотный подход к занятиям и подбор комплекса упражнений для развития мышц способствует эффективной тренировке высококвалифицированных спортсменов.

Список литературы

1. Гожин В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы: монография / В. Гожин. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 168 с.
2. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 197 с.
3. Левицкий А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: автореф. ... дис. д-ра пед. наук / А.Г. Левицкий. – СПб., 2019. – 50 с.
4. Миронов А.О. Направленность методики повышения надежности защитных действий в единоборствах в зависимости от уровня развития координационных способностей / А.О. Миронов, С.В. Олин // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры. – Челябинск: УралГАФК, 2021. – С. 22–25.
5. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 286 с.