

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Свердловской области спортивная школа олимпийского резерва
по самбо и дзюдо имени Александра Козлова
(ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова)

Методические рекомендации
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ЮНОШЕЙ 16 - 17 ЛЕТ В ДЗЮДО

Автор:
О.В. Селянина,
тренер-преподаватель

Екатеринбург, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общая характеристика вида спорта «дзюдо».....	3
2.	Общая характеристик специальной физической подготовки.....	7
3.	Возрастные особенности юношей 16-17 лет.....	9
4.	Методика специальной физической подготовки.....	15
5.	Выводы, практические рекомендации.....	22
6.	Список использованных источников.....	24

Общая характеристика вида спорта «дзюдо»

Дзюдó - дословно - «Мягкий путь», в России также часто используется название «Гибкий путь») - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Дзигоро Кано пропагандировал дзюдо как полезный для укрепления здоровья спорт.

Дзюдо является олимпийским видом спорта и дисциплиной в параолимпийском спорте.

В настоящее время на крупнейших международных соревнованиях разыгрывают медали, как в личном, так и в командном (смешанные команды) первенстве. Проводятся национальные, континентальные и мировые чемпионаты, а также кубковые турниры («Большой шлем», «Суперкубок мира», «Клубный кубок Европы» и другие). Также проводятся чемпионаты среди юниоров и ветеранов.

Развитием спортивного дзюдо в мире занимается Международная федерация дзюдо (International Judo Federation, IJF).

Ежегодно IJF публикует всемирный рейтинг дзюдоистов, вычисляемый на основании результатов, показанных дзюдоистами в континентальных и мировых чемпионатах, а также международных кубковых соревнованиях. Также публикуется всемирный рейтинг судей.

Участие спортсменов в соревнованиях уровня континентальных чемпионатов, чемпионатов мира и Олимпийских игр определяется их позицией в едином мировом рейтинг-листе (WRL) Международной федерации дзюдо. Рейтинг-лист формируется по очкам, набранным дзюдоистами на соревнованиях уровня «Кубок мира», турнирах «Гран-При», «Большого Шлема» и «Мастерс», континентальных чемпионатах, чемпионатах мира и Олимпийских Играх. Победа на каждом турнире имеет свою оценку в очках, которая актуальна

на протяжении года, через год снижается на четверть, через два - уменьшается вдвое, через три года - на 75 %, а через 4 года обнуляется.

Соревнования дзюдоистов проходят по технике борьбы (сиай) и по ката (соревнования проводятся в парах, оценивается правильность выполнения всех элементов ката).

Соревнования по форме участия в них спортсменов делятся на:

личные;

командные;

лично-командные.

В зависимости от системы выбывания участников соревнования проводятся:

по олимпийской системе с утешительными встречами («Олимпийская система с утешением от полуфиналистов»);

по олимпийской системе без утешительных встреч;

по круговой системе;

по смешанной системе.

Крупнейшие международные и национальные соревнования проводятся по олимпийской системе с утешением от полуфиналистов. В этой схеме все участники соревнований разделяются на две группы (пула) и соревнования в них проводятся по олимпийской системе. Победитель соревнований и серебряный призёр определяется в итоговой схватке победителей обеих групп.

Помимо первого и второго места в данной схеме разыгрывается два третьих места. Утешительные встречи проводятся в рамках двух групп между всеми спортсменами, потерпевшими поражение от победителей в каждой группе. Победитель утешительных встреч в каждой из групп далее соревнуется за 3 место с проигравшим полуфиналом спортсменом из другой группы.

Схватки дзюдоистов проходят на квадратном ковре (татами) размером минимум 14 x 14 метров. Схватка происходит внутри квадрата размером 8 x 8 метров или 10 x 10 метров. Внешняя зона татами шириной не менее 3 метров служит для обеспечения безопасности спортсменов. При выходе спортсмена

за пределы татами схватка останавливается, и спортсмены возвращаются по команде судьи на татами с сохранением существующего взаимного расположения. Если в ходе выполнения приёмов кто-либо из спортсменов оказался за пределами татами, то оцениваются только технические действия, которые были начаты внутри татами.

Во время соревнований, проводимых Международной федерацией дзюдо, дзюдоисты одеты в дзюдоги разного цвета - синего и белого. Продолжительность схватки для взрослых спортсменов составляет 5 минут. В случае равных оценок по окончании основного времени может назначаться дополнительное время схватки - 3 минуты.

Судят соревнования по технике борьбы дзюдо трое судей (арбитр на татами и два боковых судьи).

Проводятся также соревнования по дзюдо и для лиц с ограниченными возможностями здоровья (в том числе, с ограничениями по зрению), правила проведения которых изменены с учётом возможностей спортсменов.

Спортсменам разрешено проводить броски в стойке, а также удержания, болевые и удушающие приёмы в партере (в отличие от традиционного дзюдо, болевые приёмы разрешены только на локтевой сустав). Болевые и удушающие приёмы в стойке, а также удары (атэми) в спортивном дзюдо запрещены.

Поединок всегда начинается в положении борцов стоя. При выходе на татами дзюдоисты кланяются. Также перед началом схватки и после её завершения спортсмены кланяются друг другу и судьям.

Схватка начинается по команде судьи «хадзимэ». Для временной остановки поединка используется команда «матэ». При окончании поединка судья даёт команду «соро-мадэ».

Если техническое действие в схватке удалось, его оценивают. Существует три оценки: «юко» («эффективный»), «вадза-ари» («половина техники») и «иппон» («одно очко», чистая победа). Высшая оценка - это «иппон», ниже находится «вадза-ари», ещё ниже находится «юко» (использовавшаяся ранее

четвёртая (низшая) оценка «кока» («результат») была отменена в 2009 году). При этом «вадза-ари» оценивается выше любого количества полученных противником оценок «юко», а «вадза-ари» плюс «юко» оценивается выше, чем просто «вадза-ари». Если кто-либо из спортсменов выполняет во время схватки два приёма, оценённые «вадза-ари», то судья присуждает ему победу («вадза-ари-авасэтэ-иппон» - «объединяю вадза-ари и присуждаю ип-пон»).

Оценка «иппон» присуждается, когда один из дзюдоистов:

быстро и сильно бросает противника на спину (большую её часть);

когда дзюдоист проводит удержание в течение более 25 секунд;

когда противник дзюдоиста в результате выполнения болевого или удушающего приёма произносит слово «маита» (сдаюсь) или два или более раза хлопает рукой или ногой;

когда результат проведения болевого или удушающего приёма очевиден судьям (например, при потере сознания дзюдоистом, на котором проводится приём).

Судья поднимает руку, обозначая победу с оценкой иппон.

Оценка «вадза-ари» присуждается в следующих случаях:

когда дзюдоист бросает противника на меньшую часть спины, или с недостаточной скоростью или силой (то есть, в броске присутствуют два из трёх элементов, необходимых для присуждения оценки «иппон»);

когда дзюдоист проводит удержание в течение более 20 секунд, но менее 25 секунд.

Оценка «юко» присуждается в следующих случаях:

когда дзюдоист бросает противника на меньшую часть спины с недостаточной скоростью или силой (в броске присутствует один из трёх элементов, необходимых для присуждения оценки «иппон»);

когда дзюдоист проводит удержание в течение более 15 секунд, но менее 20 секунд.

За нарушения требований правил соревнований судья может назначить спортсменам наказания - «сидо» (наказание). Наказания назначаются

за выполнение запрещённых правилами действий, пассивность и т.п. Первое нарушение, наказанное «сидо», оценивается как предупреждение. При вынесении спортсмену второго «сидо» его противнику автоматически присуждается оценка «юко». За третье нарушение спортсмена его противнику присуждается оценка «вадза-ари» (полученная за предшествовавшее нарушение оценка юко при этом аннулируется). Четвёртое нарушение приводит к немедленному окончанию схватки и дисквалификации - «хансоку-макэ» («проигрыш из-за нарушения правил») - нарушившего правила спортсмена. При этом его соперник автоматически получает оценку «иппон». За серьёзные нарушения правил наказание «хансоку-макэ» может быть назначено и без предварительного вынесения «сидо».

С 1 января 2010 года вступили в силу изменения в правилах соревнований, проводимых Международной федерацией дзюдо.

В новой редакции правил запрещён ряд технических действий. В частности, запрещён и наказывается дисквалификацией захват (атака) ноги или любой части тела противника ниже пояса, выполняемый в качестве первого технического действия. Также запрещается низкая защитная стойка (наказание - сидо). Дисквалификацией наказывается и любое нарушение духа дзюдо.

Изменения коснулись и судейства: теперь дополнительно к визуальному контролю схватки судьёй на татами и двумя боковыми арбитрами, схватка будет записываться двумя видеокамерами системы «Care». При равных оценках соперников в течение дополнительных 2 минут времени схватки до первой оценки (так называемой «Golden Score») на табло отображаются существовавшие на момент окончания основного времени схватки результаты. В случае отсутствия оценок до конца дополнительного времени, решение о победителе принимают судья.

Общая характеристика специальной физической подготовки

Вопросы подготовки дзюдоистов не теряют своей актуальности в построении учебно-тренировочного процесса. От рационального решения вопросов тренировки в молодом возрасте, процесса начального становления технического

мастерства, уровня развития специальных физических качеств во многом зависит дальнейший рост спортивно-технических результатов.

Спортивная подготовка является процессом целесообразного использования знаний, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Спортивная подготовка включает в себя следующие разделы:

теоретическая подготовка;

техническая подготовка;

тактическая подготовка;

морально-волевая и психологическая подготовка;

физическая подготовка (общая и специальная).

Высокий уровень спортивного мастерства дзюдоиста достигается на базе развития общей и специальной подготовки. Специальная физическая подготовка спортсмена в дзюдо направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для проведения поединка действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности (далее – СФП).

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике вида спорта «дзюдо». При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Основными задачами СФП в дзюдо являются:

повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющие высокие достижения;

воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал

в специфических условиях соревновательной деятельности;

Главными средствами СФП являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения обязательно имеют сходство с соревновательными по структуре движения или его отдельных фаз, по зоне мощности и т. п. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, которые требуются для обеспечения высокого спортивного результата.

К соревновательным упражнениям относятся собственно соревнования, а также такие соревновательные упражнения, когда спортсмены соревнуются, выполняя одно или несколько соревновательных двигательных действий, направленных на воспитание именно заданного специального физического качества.

Совершенствование системы СФП с учетом возрастных особенностей организма спортсмена имеет важное значение для повышения уровня мастерства. Основной акцент делается на достижении максимального уровня развития специальных физических качеств к моменту соревнований. Поэтому важно контролировать и количественно оценивать уровень специальной физической подготовки.

Возрастная характеристика юношей 16- 17 лет

В возрасте от 14 до 18 лет происходит бурное развитие организма спортсмена. В этом периоде накапливаются силы, приобретает ловкость, увеличивается выносливость, повышается работа всех органов, в особенности изменяется состояние нервной системы, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К 15 годам окостенение позвоночного столба, грудной клетки, таза и конечностей не заканчивается. Связочный аппарат более эластичен, чем у взрослых, поэтому не следует делать больших мышечных напряжений.

У юношей 16-17 лет энергичней растет мышечная ткань, деятельность сердечно-сосудистой системы становится более совершенной. Пульс замедляется,

артериальное давление понижается, ударный объем сердца приближается к объему взрослых, скорость движения крови уменьшается.

Именно в этот период очень важно гармоничное развитие мышц, так как одностороннее увеличение одной группы может привести к неравномерному развитию внутренних органов и нарушению их функций.

В этом возрасте можно значительно увеличить физическую нагрузку, активней развивать специальную выносливость и силовые качества.

В 16-18 лет наступает усиленный рост массы легких, в связи с чем, увеличивается их жизненная емкость.

Наряду с усиленным ростом всего организма растет и мышца сердца, она становится более мощной. Но следует иметь в виду, что развитие сердца отстает от развития других органов, и если при повышенных нагрузках мышечная система, внутренние органы приспособляются и справляются с предъявляемыми требованиями и напряжениями, то сердце работает с перенапряжением, возможна его гипертрофия. Повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы способствует общая физическая подготовка с постепенно нарастающей нервной и физической нагрузкой, главным образом при естественных упражнениях (ходьбе, беге, ходьбе на лыжах, плавании и др.).

Немаловажную роль в дзюдо играет деятельность вестибулярного аппарата, который у юношей уже закончил свое развитие. По мере тренировки равновесие у юношей становится более устойчивым, но так как мышцы еще не совсем окрепли, нервные центры, обуславливающие равновесие, повышено реагируют на механические воздействия. Такая реакция особенно характерна для юношей со слабо развитой мускулатурой (астенического типа), равновесие которых могут нарушить даже легкие удары.

Психологические качества юношей отличаются от таковых у взрослых. В разбираемом нами возрасте эти качества только формируются, поэтому психические процессы у разных индивидуумов происходят неодинаково: у одних действия уравновешенные, у других поспешные и бесконтрольные, навыки

неустойчивы; у одних эмоции и возбудимость понижены, у других повышены; одни устают быстрее, другие более выносливы; некоторые дзюдоисты мобильны, проявляют инициативу, быстро овладевают техническими и тактическими навыками, другие ограничены в своих действиях, ведут бой однообразно, пассивны, не проявляют больших стремлений к победе, третьи не учитывают своих ошибок во время поединка, слабо реагируют на советы и замечания тренера-преподавателя, а при сложной обстановке теряют самообладание и контроль над своими действиями.

Спортсмены в юношеском возрасте постепенно приучаются контролировать свои действия. Интересы их делаются более конкретными, они начинают понимать свои возможности. Но эмоции продолжают играть большую роль в их деятельности. Удачное проведение комбинации в поединке поднимает настроение и побуждает к другим активным действиям. Неудачи приводят к унынию, потере веры в свои силы.

Сила и стойкость восприятий зависят от индивидуальных особенностей. Одни юноши лучше воспринимают целостные действия, не замечая деталей, другие, наоборот, из деталей не умеют составить целостное действие. Кроме того, сам характер восприятия у одних более механический, у других - осмысленный, критический. Образные представления в этом возрасте еще очень влияют на степень овладения навыками. Самыми сильными представлениями у юношей являются двигательные. Эти представления могут быть точны, если юноша видел выполнение действия и, что еще лучше, воспроизводил их. Видя поединок хорошего дзюдоиста, молодые спортсмены вспоминают его действия и стараются их повторить. Следует считаться и с тем, что не у всех юношей представления одинаковы: у одних яркие, отчетливые, устойчивые, у других - яркие, но малоустойчивые, у третьих - и смутные, и неустойчивые. Это зависит от качества двигательной памяти.

Спортсмены в этом возрасте отличаются большим воображением и могут представить будущий поединок. Вот почему важно, чтобы тренер-преподаватель хорошо показывал технические приемы, практиковал совместную тренировку с дзюдоистами высокого класса, устраивал показательные тренировки, организовывал посещение соревнований, в которых участвуют хорошие спортсмены,

просмотры кинофильмов и т. д. Чем ярче и красочней представление движений и действий, тем точнее их воспроизведение и на этом основании - творческое выполнение этих движений; чем богаче опыт поединков спортсмена, тем больше материал, которым располагает его воображение.

Для развития воображения следует чаще пользоваться такими упражнениями, как условный поединок с противником. Дзюдоист представляет себе противника, его активные действия, отвечает ему на них, сам действует, представляя его ответы на свои действия, и т. д. На воображениях построена так называемая идеомоторная форма тренировки (мысленная).

Важной особенностью этого возраста является фантазия. Если считать, что это - преобразование представлений, отражающих реальную действительность, для создания новых представлений, то фантазия - процесс творческий и служит толчком к последующей деятельности. Каждая тренировка дзюдоиста, какой бы направленности она ни была, насыщена представлениями, воображениями и фантазией. Тренер-преподаватель должен умело направлять развитие этих качеств.

Восприятие и осмысливание дзюдоистами технико-тактического материала тесным образом связаны с особенностями его запоминания. Память, в частности двигательная, заключается в запоминании, сохранении и последующем узнавании, и воспроизведении того, что было изучено раньше. Каждый спортсмен запоминает и воспроизводит свои действия по-разному. И не только лучше или хуже, а именно по-своему, чему способствуют индивидуальные различия, в том числе и различия памяти.

В период полового созревания общая память несколько понижается, но зрительная и моторная значительно выше, чем у взрослых. Сознательная, волевая память появляется к 16-17 годам.

Двигательная память может быть достаточно или недостаточно устойчивой.

Некоторые спортсмены в юношеском возрасте хорошо овладевают техническими навыками, но стоит им сделать небольшой перерыв в занятиях, и они теряют навыки. Другие же, наоборот, даже после длительного перерыва, могут с еще

большей точностью воспроизводить все ранее изученные действия.

По мере того как образная память, характерная для подростков, с возрастом переходит в смысловую, происходит преобразование самой памяти, которая приобретает более синтетический и логический характер. По мере приобретения новых технических навыков скорость и сила запоминания новых движений увеличиваются и ярче воспроизводятся представления в памяти. Способность запоминать большое количество упражнений, а также совершенствовать их качество возрастает. Чем богаче арсенал знаний и умений боксера, тем быстрее и точнее запоминает он комплексные действия. На этом принципе следует строить преподавание большинства специальных подготовительных упражнений.

Тренер-преподаватель не должен долго останавливаться на изучении и совершенствовании одного действия, а по мере его освоения излагать новый посильный технический материал. Это поможет спортсмену быстрее найти свой стиль и манеру ведения поединка. При этом следует учесть, что у юных спортсменов память тесно связана с эмоциями и индивидуальными интересами. Так, если спортсмену сопутствуют положительные эмоции, такие как удовлетворение, хорошее настроение в результате спортивного успеха, желание стать смелым, сильным, как другой хороший спортсмен, которому он подражает, его память значительно обостряется и сосредоточивается на выполняемых действиях.

Чем больше проявляется интерес к новому в дзюдо, тем продуктивней и качественней будет развиваться память. Поэтому юноши часто поражают быстротой запоминания движений, если они соответствуют их желаниям и интересам.

Следует отметить, что при обучении юношей элементам дзюдо они лучше запоминают те упражнения, которые преподносятся в разных комбинациях и вариантах, чем длительное и однообразное повторение одного и того же приема. Они охотней и успешней выполняют то, что у них получается. Непосильный материал может притупить интерес к занятиям дзюдо, а, следовательно, и уровень запоминания. Тренер-преподаватель должен пополнять те сведения, которые

спортсмен самостоятельно не освоит, учить тем действиям, с необходимостью которых он все чаще сталкивается на практике. Искусство тренера-преподавателя заключается в том, чтобы как можно раньше определить способности своего спортсмена, выяснить его индивидуальные особенности в овладении техникой и тактикой отдельных действий, возможно, выделить его из общей группы и учить более сложному материалу, больше давать самостоятельности и творческого подхода к освоению материала.

Борьба дзюдо требует от спортсменов высокой внимательности не только во время тренировочного процесса, но, главным образом, во время соревнований. Малейшая невнимательность спортсмена, потеря на миг бдительности влечет за собой поражение. Внимание спортсмена должно быть сосредоточено не на одном своем действии, а на действиях противника, умении их разгадать и опередить, контролировать свои действия и их развивать, проверять эффективность. Юным дзюдоистам часто не под силу надолго сосредоточивать внимание на задании, они отвлекаются и делают то, что им более интересно.

Тренер-преподаватель должен найти причину невнимательности, изучить характер и тип нервной деятельности ученика. Например, повышенная возбудимость часто приводит к тому, что юный дзюдоист не может внимательно выслушать объяснения наставника или ему становится скучно изучать технику дзюдо без партнера.

Для развития внимания у дзюдоистов тренер-преподаватель должен требовать дисциплины при выполнении заданий, интересно проводить учебно-тренировочные занятия, каждый элемент, уметь убедить ученика в том, что выполнение задания важно для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства, успехи и ошибки вовремя подмечать и реагировать на них.

Исходя из побуждений спортивной деятельности, можно выделить три основных вида направленности личности спортсмена: коллективистская, личная и деловая. Коллективистская направленность характеризуется преобладанием интересов коллектива, общества, товарищей. Личная предусматривает стремление

к личному успеху, престижу, личному первенству. Деловая направленность характерна увлечением деятельностью, творчеством, бескорыстием, стремлением к победе как познанию.

Спортсмены, у которых преобладает личная направленность побуждений к занятиям дзюдо, как правило, не критичны к себе и очень требовательны к другим. Иногда они проявляют высокую общественную активность, но в основе ее сугубо личные, а не общественные интересы.

Мотивы побуждений не постоянны, с возрастом, под влиянием воспитания, они могут изменяться. Интерес к занятиям рождается у юноши только тогда, когда он чувствует, что овладевает навыками, успешно выступает в соревнованиях.

У каждого человека в процессе работы формируется самооценка ее результатов, которая далеко не всегда соответствует реальным достижениям и возможностям. Одни юноши себя переоценивают, другие недооценивают, как следствие - чувствуют себя уверенно или неуверенно. Тем, кто переоценивает себя, справедливая и объективная оценка тренера-преподавателя покажется несправедливой, что вызовет отрицательное эмоциональное состояние и может нарушить контакт между наставником и учеником. Следует влиять на формирование самооценки спортсмена, воспитывать у него правильное отношение к себе. Поэтому важно знать, чем определяется то или иное отношение юноши к успеху или неудаче, его реакцию на трудности, которые он не смог преодолеть.

Методика специальной физической подготовки

СФП используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.

Подготовка дзюдоистов к соревнованиям совмещается с развитием специальной выносливости. Действительно, на уровне высшего спортивного мастерства при наличии достаточной технической и тактической подготовленности одной из главных задач тренировки является повышение работоспособности дзюдоистов. Работоспособность спортсменов обеспечивается с помощью увеличения количества и повышения качества тренировочных

занятий, на которых создается определенная нагрузка. В ходе непосредственной подготовки к соревнованиям тренер-преподаватель, как правило, решает проблему снятия у дзюдоистов эффекта нарастающего утомления, то есть - повышения качества специальной выносливости за счет противодействия «сбивающим факторам» соревновательного поединка.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов поединка, направленные на повышение возможностей спортсмена в проведении отдельных специальных действий.

Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Особое внимание в процессе специальной физической подготовке в дзюдо уделяется развитию специальной выносливости.

Приступая к развитию выносливости, тренеру-преподавателю следует так подбирать и использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, спортсмена, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и мышечной систем.

Большинство видов специальной выносливости в значительной мере обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используют любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью.

Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются специально подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные

средства.

Для повышения анаэробных возможностей организма используют следующие упражнения:

1) Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы 10 - 15 сек., интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями.

2) Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15- 30 сек., интенсивность 90 - 100% от максимально доступной.

3) Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30—60 сек., интенсивность 85— 90% от максимально доступной.

4) Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1 - 5 мин, интенсивность 85 - 90% от максимально доступной.

При выполнении большинства физических упражнений суммарная их нагрузка на организм характеризуется следующими компонентами:

интенсивность упражнения;

продолжительность упражнения;

число повторений;

продолжительность интервалов отдыха;

характер отдыха.

Интенсивность упражнения в циклических упражнениях характеризуется скоростью движения, а в ациклических - количеством двигательных действий в единицу времени (темпом). Изменение интенсивности упражнения прямо влияет на работу функциональных систем организма и характер энергообеспечения двигательной деятельности. При умеренной интенсивности, когда расход энергии еще не велик, органы дыхания и кровообращения без большого напряжения

обеспечивают организм необходимым количеством кислорода. Небольшой кислородный долг, образующийся в начале выполнения упражнения, когда аэробные процессы еще не действуют в полной мере, погашается в процессе выполнения работы, и в дальнейшем она происходит в условиях истинного устойчивого состояния. Такая интенсивность упражнения получила название субкритической.

При повышении интенсивности выполнения упражнения организм занимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) будет равна максимальным аэробным возможностям. Такая интенсивность упражнения получила название критической.

Интенсивность упражнения выше критической называют надкритической. При такой интенсивности упражнения кислородный запрос значительно превышает аэробные возможности организма, и работа проходит преимущественно за счет анаэробного энергообеспечения, которое сопровождается накоплением кислородного долга.

Продолжительность упражнения имеет зависимость, обратную относительно интенсивности его выполнения. С увеличением продолжительности выполнения упражнения от 20 - 25 секунд до 4 - 5 мин особенно резко снижается ее интенсивность. Дальнейшее увеличение продолжительности упражнения приводит к менее выраженному, но постоянному снижению его интенсивности. От продолжительности упражнения зависит вид его энергообеспечения.

Число повторений упражнений определяет степень их воздействия на организм. При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений заставляет длительное время поддерживать высокий уровень деятельности органов дыхания и кровообращения. При анаэробном режиме увеличение количества повторений ведет к истощению бескислородных механизмов или к их блокированию центральной нервной системы. Тогда выполнение упражнений либо прекращается, либо резко снижается интенсивность их.

Продолжительность интервалов отдыха имеет большое значение для определения как величины, так и особенно характера ответных реакций

организма спортсмена на тренировочную нагрузку.

Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение уровня аэробной производительности, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых частота сердечных сокращений (далее - ЧСС) снижается до 120 - 130 уд./мин. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца. Планирование пауз отдыха, исходя из субъективных ощущений занимающегося, его готовности к эффективному выполнению очередного упражнения, лежит в основе варианта интервального метода, называемого повторным.

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов.

1. Полные (ординарные) интервалы, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

2. Напряженные (неполные) интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние некоторого недовосстановления. При этом обязательно будет происходить существенное изменение внешних количественных показателей (в течение известного времени), но возрастает мобилизация физических и психических резервов организма человека.

3. Минимакс интервал. Это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов в организме.

Характер отдыха между отдельными упражнениями может быть активным,

пассивным. При пассивном отдыхе занимающийся не выполняет никакой работы, при активном - заполняет паузы дополнительной деятельностью.

Выполнение упражнений со скоростью, близкой к критической, активный отдых позволяют поддерживать дыхательные процессы на более высоком уровне и исключают резкие переходы от работы к отдыху и обратно. Это делает нагрузку более аэробной.

В процессе специальной физической подготовки дзюдоистов применяются следующие методы:

- 1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);
- 2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);
- 3) соревновательный и игровой методы.

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п. Этот метод тренировки характеризуется непрерывной работой, выполняемой с переменной интенсивностью при максимальном пульсе 180 уд./мин.

Переменный метод тренировки является более специфичным для самого процесса поединков дзюдоистов. Он оказывает разностороннее воздействие на спортсменов, так как вынуждает их выполнять часть работы в анаэробных

условиях мышечной деятельности и оказывает влияние на формирование способностей резко увеличивать интенсивность выполняемой работы. В качестве упражнений применяются поединки с заданием предпринимать спурты в определенные периоды единоборства.

Переменный метод используется в конце подготовительного периода как средство развития общей выносливости, а в соревновательном периоде - как средство развития специальной выносливости.

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой, и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин (иногда по 15-30 сек.). Упражнения и схватки выполняются с высокой интенсивностью, но с короткими перерывами для отдыха. Постепенно от занятия к занятию интервалы отдыха сокращаются и, наконец, аннулируются. Выносливость увеличивается за счет сокращения времени, отводимого на восстановление (отдых). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.

Если спортсменам, прошедшим подготовительный период тренировки, не удастся вести поединок в высоком темпе, применяют повторение таких отрезков единоборства, во время которых они могут действовать в нужном темпе. Это делается до тех пор, пока борцы не будут в состоянии выдерживать нужный темп поединка в течение времени, предусмотренного правилами соревнований.

Переменный (повторный) метод отличается от интервального только тем, что отдых в процессе упражнений происходит периодически за счет снижения интенсивности работы (своеобразный активный отдых). Постепенно отрезки работы малой интенсивности сокращаются. Одно и то же упражнение находится в тренировках в одинаковых временных границах (6 - 10 мин), но интенсивность его меняется, увеличиваясь за счет сокращения времени «активного отдыха». Таким

образом, увеличивается нагрузка и требования к разворачиванию дыхательных процессов и повышению уровня потребления кислорода.

Метод круговой тренировки (повторный) предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.

Обычно в круг включается 6-10 упражнений («станций»), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

Соревновательный метод применяют для подготовки спортсменов непосредственно к соревнованиям. Этот метод используется в связи с тем, что в соревновательных условиях ЧСС зачастую увеличивается не только за счет самой физической нагрузки, но и за счет психического напряжения. Поэтому в определенной мере происходит привыкание к психо-стрессорному условию поединка, что снижает нагрузку на работу сердца.

Таким образом, специальная физическая подготовка дзюдоиста направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для дзюдо действий. Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов дзюдо, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий дзюдоиста.

Выводы. Практические рекомендации

В отличие от бокса, карате и других видов единоборств с преобладающей ударной техникой в стойке, основу дзюдо составляют броски, приёмы на удержания, как в стойке, так и в партере. Продолжительность схватки для взрослых спортсменов составляет 5 минут. В случае равных оценок по окончании основного времени может назначаться дополнительное время схватки - 3 минуты.

Главной физиологической особенностью юношей 16-17 лет является их функциональная возможность и адаптация к нагрузкам организма.

Юношеский возраст является сенситивным для специальной физической подготовки в дзюдо, так как функциональное состояние организма позволяет овладеть необходимым уровнем развития физических качеств.

Специальная физическая подготовка в дзюдо включает в себя следующие методы:

методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);

методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);

соревновательный и игровой методы.

В комплексы упражнений для специальной физической подготовки необходимо включать упражнения смешанного характера, которые обеспечивают прирост адаптационных реакций организма, повышение уровня физических качеств. В многолетнем плане спортивной тренировки весь процесс развития выделяет три этапа:

первый этап - базовая подготовка;

второй этап - специализированное развитие дзюдоистов;

третий этап - поддержание функциональных способностей на прежнем уровне, но не ниже.

Важность специальной физической подготовки дзюдоистов не вызывает сомнений, так как рост уровня технико-тактических действий основывается на повышенных возможностях организма квалифицированных дзюдоистов.

Практические рекомендации.

Для повышения уровня специальной физической подготовки в дзюдо рекомендуем включать в учебно-тренировочный процесс следующее:

поединки с интервалами отдыха 1 минута;

скоростно-силовая работа - отработка бросков в парах, в течение 10 минут, между сменой упражнения отдых 1,5 - 2 мин;

интервальная тренировка - комбинация из борьбы, бросок с захватом ног и переход на болевой приём (ахиллес) в течение 3 минут, с интервалом отдыха 1 минута (12 серий).

Список использованных источников

1. Андреев В.М. Определение интенсивности тренировочных нагрузок в борьбе дзюдо / В.М. Андреев, З.А. Матвеева, Б.И. Сытник, Г.Г. Ратишвили // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1974. - С. 1317. – ISBN 111-173-452 – Текст: непосредственный.
3. Баев И.А. Концепция «шара» при обучении технике дзюдо / И.А. Баев, А.В. Петряев, Е.В. Яковлева //Журнал Дзюдо 2001, № 1. —1. С. 60-63. –ISBN 842-523-432 – Текст: непосредственный.
4. Большаков А. Тактика ведения поединка / А. Большаков // Боевые искусства планеты. М.: Центр «Здоровье народа». - 2003. - № 1.-С. 30-33. – ISBN 342-123-432 – Текст: непосредственный.
5. Вахун М. ДЗЮДО (основы тренировки) / М. Вахун. Минск: Полымя, 1983.- 126 с. – ISBN 542-123-532 – Текст: непосредственный.
6. Вольф Х. Техника самозащиты / Х. Вольф. М.: Фаир-Пресс, 2001.- 203 с. – ISBN 392-523-432 – Текст: непосредственный.
7. Восточные единоборства / М. Гутин. М.: ООО «Астрель», ООО «АСТ», 2000. - 160 с. – ISBN 942-183-432 – Текст: непосредственный.
8. Дзюдо / сокр. пер. с японского В.И. Силина. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 115 с. – ISBN 342-123-432 – Текст: непосредственный.
9. Дзюдо: учебная программа / И.Д. Свищев [и др.]. М.: Советскийспорт, 2003. - 112 с. – ISBN 342-123-432 – Текст: непосредственный.
10. Дзюдо: учебная программа /А.О. Акопян [и др.]. М.: Советскийспорт, 2003. - 96 с. – ISBN 342-123-432 – Текст: непосредственный.
21. Дзюдо: Система и борьба / под общ. ред. Ю.А. Шулики и Я.К. Коблева: (учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ спортивного резерва. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. — 800 с. – ISBN 442-163-331 – Текст: непосредственный.

22. Суряхин С.В. Анализ соревновательной деятельности дзюдоистов / С.В. Суряхин, В.А. Ким // Спортивная борьба: Ежегодник.-М., 1985.-С. 64-66. – ISBN 242-423-412 – Текст: непосредственный.