

Особливості фізичної підготовки спортсменок, що займаються дзюдо

Бойченко Н.В., Голубничій Р.В.
Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Розкрито загальні поняття фізичної підготовки спортсменів, охарактеризовано види фізичної підготовки. Розглянуто основні особливості фізичної підготовки спортсменок, що займаються дзюдо. Викладено рекомендації, яких необхідно дотримуватись при розвитку та вдосконаленні фізичних якостей спортсменок.

Ключові слова: фізична підготовка, дзюдо, рекомендації, засоби, методи, навантаження.

Підготовка спортсменів, у всіх видах спорту, являє собою складну систему, що складається з чотирьох сторін: фізична, технічна, тактична і психологічна. Кожна зі сторін підготовленості має свою характеристику і особливості. Недооцінка хоча б однієї, безсумнівно, призведе до поразки, адже всі вони взаємопов'язані і взаємодоповнюють один одного. А особливо гостро ця проблема стоїть в єдиноборствах, змагальна діяльність у яких відбувається за нестандартних варіативних умов, за короткий час, який відводиться на аналіз обстановки, прийняття рішення й його реалізацію. Тут очевидна безпосередня боротьба між суперниками, а досягнення результату виражається у подоланні активної протидії конкретного супротивника [2, 3].

В умовах сутички єдиноборець постійно застосовує різноманітні технічні дії захисту, атаки та контратаки. Від арсеналу технічних дій, уміння своєчасно та ефективно застосовувати їх, спираючись на розвиток певних фізичних якостей, і залежить кінцевий результат двобою [2].

Фізична підготовка, що є однією з найважливіших складових спортивного тренування в дзюдо, спрямована на розвиток якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Дзюдоїст повинен вміти швидко та зненацька атакувати, своєчасно захищатися та контратакувати. При цьому мати досить високий рівень розвитку сили, швидкості, гнучкості, витривалості. Успіх цих дій залежить тільки від здатності єдиноборця миттєво, точно та технічно вірно реагувати на положення в бою, які постійно змінюються [6]. Рационально організований процес загальної фізичної підготовки спрямований на різнобічний розвиток різних рухових якостей. Її високі показники є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей, ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості дзюдоїстів: технічної, тактичної, психічної. Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну.

Деякі фахівці рекомендують також виділяти допоміжну підготовку [1, 6]. Функціональний потенціал, набутий спортсменом у процесі загальної фізичної підготовки, є лише необхідною передумовою успішного вдосконалювання в дзюдо та самбо, але сам один не може забезпечити досягнення високих спортивних результатів без наступної цілеспрямованої спеціальної фізичної підготовки.

Допоміжна фізична підготовка будується на основі загальної фізичної підготовленості і створює спеціальну базу, необхідну для ефективного виконання дзюдоїстом значних обсягів роботи, спрямованої на розвиток спеціальних рухових якостей. Така підготовка сприяє збільшенню функціональних можливостей різних органів і систем організму. При цьому поліпшується нервово-м'язова координація, удосконалюються здатність спортсмена витримувати великі навантаження і ефективно відновлюватися після них.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових якостей відповідно до вимог, обумовлених специфікою дзюдо та самбо, особливостями змагальної діяльності. На такі специфічні вимоги слід постійно зважати при організації процесу спеціальної фізичної підготовки спортсменів. Зокрема, переважному впливу мають піддаватися ті м'язи і їх антагоністи, на які припадає основне навантаження під час змагальної діяльності [1, 4, 5].

Високий рівень підготовленості конкурентів в дзюдо вимагає від фахівців пошуку найбільш ефективних методів фізичної підготовки. Особливо гостро стоїть це питання в навчально-тренувальному процесі спортсменок, який необхідно будувати з урахуванням особливостей жіночого організму.

При плануванні роботи, спрямованої на підвищення фізичних можливостей спортсменок, необхідно враховувати наступні компоненти навантаження: складність рухів, інтенсивність роботи, тривалість окремої вправи (підходу, завдання), кількість повторень однієї вправи (підходу, завдання), тривалість і характер пауз між вправами (підходами, завданнями). Всі перелічені компоненти також плануються з урахування особливостей жіночого організму.

При побудові тренувального процесу, необхідно враховувати, що фізична підготовка спортсменок повинна проводитись різнобічно: із застосуванням оздоровчої фізкультури, відновлювальних засобів, з вдосконаленням техніко-тактичної, психологічної підготовленості. Всі ці сторони тренувального процесу органічно поєднуються і обумовлюють один одного. Так, наприклад, щоб швидше просуватися до висот спортивної майстерності та успішно удосконалювати спортивну техніку, легше справлятися з новими руховими діями, ефективніше і раціональніше витратити свої енергетичні ресурси, спортсменкам необхідно володіти певним рівнем координаційних здібностей.

Виходячи з вищевикладеного, очевидно, що для вдосконалення техніки дзюдо у спортсменок зазвичай бракує сили і швидкості. У зв'язку з цим доцільно поєднувати навчання техніці із загальною і спеціальною фізичною

підготовкою. При цьому необхідно здійснювати підбір вправ, які б не тільки були підвідними, але укріплювали організм фізично.

Також треба враховувати, що організм спортсменок більш вразливий до надмірно великих навантажень. Тому, при плануванні роботи на витривалість, необхідно поступово підвищувати обсяг навантажень і їх інтенсивність, більш плавно і на великому відрізку часу, ніж у заняттях з чоловіками. При розвитку та вдосконаленні силових здібностей спортсменок, необхідно їх обмежити у виконанні вправ із значним напруження і затримки дихання. Слід здійснювати підбір засобів, що не викликають фізичного перенапруження. Так, рекомендується виконувати вправи з набивними м'ячами, еспандером, грифом штанги, дисками від штанги, гантелями, парні вправи з опором, акробатичні вправи і різні варіанти стрибкових вправ.

Спираючись на вище описане, можна зробити висновок, що при плануванні основних напрямків навчально-тренувального процесу спортсменок-дзюдоїсток обов'язково необхідно враховувати особливості жіночого організму.

Література:

1. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – М. : ТВТ Дивизион, 2010. – 224 с.
2. Бойченко Н. В. Техніко-тактична підготовка спортсменів-юніорів у «кіокушинкай» карате за допомогою спеціальних технічних засобів : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук по фізичному вихованню та спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Н. В. Бойченко. – Харків, 2010. – 23 с.
3. Бойченко Н. В. Пути повышения скоростно-силовой подготовленности борцов высокой квалификации / Н. В. Бойченко, Ю. П. Сушко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук. – теорет.журн.] – Харків : ХДАФК, 2011. – №2. – С. 85-88.
4. Тропин Ю. Н. Анализ специальной физической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. / Ю.Н. Тропин, Н.В. Бойченко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 - К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014, № 1. - С.72-77.
5. Тропин Ю.Н. Роль специальной силовой подготовке в борьбе. / Ю. Н. Тропин, О. И. Камаев // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сборник статей VIII международной научной конференции, 3 февраля 2012 года. – Белгород – Харьков – Красноярск: ХГАДИ, 2012. – С. 73-77.
6. Теория и практика дзюдо [Текст] : учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М. : Советский спорт, 2011. – 448 с. : ил.

Відомості про авторів:

Бойченко Наталя Валентинівна –

кандидат наук з ФВ та С, доцент кафедри єдиноборств, МСУ з дзюдо
Харківська державна академія фізичної культури

Голубничій Роман Володимирович –

студент магістратури

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 13.12.2015 р.