

Правильное положение тела в отдельных фазах предварительных вращений (радиус вращения тазового пояса должен быть максимальным) и в начале первого поворота в формате широкого и свободного размаха способствует достижению оптимальной скорости для молота, что обеспечивает плавный переход от предварительных вращений к поворотам. Во время финального движения следует сохранять большой радиус движения тела, что позволяет при относительно небольшой угловой скорости добиться высокой линейной скорости выбрасывания молота.

Список цитированных источников

1. Бондарчук, А.П. Метание молота / А.П. Бондарчук. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 111 с.
2. Загrevский, В.И. Биомеханика физических упражнений: учебное пособие / В.И. Загrevский. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2003. – 140 с.
3. Лутковский, В.Е. Особенности современной техники выполнения поворотов у метателей молота / О.В. Колодий, В.Е. Лутковский // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: сб. науч. тр. / отв. ред. А.И. Федоров; Уральская гос. акад. физ. культуры. – Челябинск, 1997. – С. 59-62.

Косуха Александр Викторович,
старший преподаватель кафедры ФВиС учреждения образования
«Брестский государственный технический университет»

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Ключевые слова: спортивные результаты, двигательные функции, нагрузка, специальная физическая подготовка.

Достижение высоких спортивных результатов в дзюдо приводит к необходимости разработки нестандартных подходов в развитии двигательных функций. Интенсивность, на фоне которой выполняются технико-тактические действия, требует от спортсменов максимальных мышечных усилий и специфических умений в определенных промежутках времени [1].

Специальная физическая подготовка является ключевой для любого спортсмена. В процессе углубленной спортивной подготовки широко применяются нагрузки избирательной направленности, способствующие увеличению скоростных, скоростно-силовых способностей, а также силовой выносливости. Высокий уровень и темп развития способностей в определенном возрасте (сенситивном периоде) являются основанием для увеличения управляющих тренировочных воздействий на данную способность [2, 3].

Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся.

Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства. Однако частые старты утомляют нервную систему, у спортсмена пропадает желание состязаться. Поэтому соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

Важно, чтобы борец овладел всеми формами проявления готовности действовать, своевременно применял нужные приемы. В этом проявляется специфическая форма быстроты, необходимая борцу. Такая готовность позволяет выполнять приемы так, чтобы противник не успевал принять нужную защиту. Готовность к действию в значительной мере определяется временем различных реакций борца, проявляемых при непрерывном слежении за действиями противника [4]. Поэтому в борьбе отдельные виды реакций в чистом виде проявляются довольно редко.

Индивидуальная особенность спортивной подготовленности дзюдоистов характеризуется наличием «коронных» приемов техники, тактики и выносливости при выполнении отдельных действий в борьбе. Борец, обладающий выносливостью к физическим напряжениям, может длительное время стоять на мосту в опасном положении; борец, обладающий силовой выносливостью, может длительное время держать в захвате противника; борец, обладающий специальной выносливостью, может проводить все схватки с любым противником в высоком темпе [5].

Подготовка дзюдоистов к соревнованиям совмещается с развитием специальной выносливости. 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 тренеры решают проблему снятия у дзюдоистов эффекта нарастающего утомления, повышения качества специальной выносливости за счет противодействия «сбивающим факторам» соревновательного поединка.

При повышении специальной выносливости дзюдоистов 18-23 лет и при контроле ее становления используют многократные повторения бросков манекена на скорость с последующим определением ЧСС.

Развитие силовой выносливости повышает у дзюдоистов функциональные возможности систем энергообеспечения организма, уровень внутримышечной и межмышечной координации, увеличивает способность к концентрации волевых усилий.

Одной из форм проявления быстроты является скорость выполнения отдельного движения. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо использовать наиболее рациональную технику, развить до нужного уровня соответствующие группы мышц и многократными повторениями добиться наилучшей координации в выполнении движения.

Для развития быстроты также необходима достаточная эластичность мышц и подвижность в суставах. Важно, чтобы борец умел вовремя расслаблять

мышцы: закрепощенные мышцы не способствуют проявлению скоростных качеств.

Для воспитания быстроты применяют условия максимально приближенные к соревновательным. Выполняют упражнения с партнером более высокой квалификации, более тяжелой весовой категории. Для развития необходимых групп мышц применяют отягощения в упражнениях, воспроизводящих точную структуру необходимого движения, выполняемого с определенной скоростью.

Быстрота борца проявляется в технических действиях, которые необходимо выполнять в определенной последовательности, своевременно и с большой скоростью, как требует тактическая задача. Конкретные условия проявления быстроты создаются во взаимодействии с партнером. С целью развития специфической быстроты борцы упражняются в выполнении приемов, защит, контр-приемов и их комбинаций.

Такие действия, как переворот захватом руки на ключ, дожим противника в опасном положении, перевороты разгибанием, болевые и удушающие приемы, требуют от борца своевременности и точности действий, отличающихся структурой. Выполнение упражнений по внезапно подаваемым командам также является хорошим методом воспитания быстроты.

Средствами развития силовой выносливости являются упражнения с отягощением, с сопротивлением эластичных предметов, массой партнера. В процессе силовой подготовки дзюдоистов внешнее сопротивление предметов (разборные гантели, штанги, амортизаторы) составляет 20-50% от индивидуального максимума в конкретном упражнении. В 1 подходе выполняется от 15-20 до 40-60 повторений в зависимости от величины отягощения и подготовленности дзюдоистов. Оптимальная продолжительность 1 упражнения в подходе от 15 до 120 сек.

Упражнения с сопротивлением амортизатора содействуют локальному развитию силовой выносливости отдельных мышечных групп дзюдоистов. В одном тренировочном занятии общее количество подходов достигает 30-40 раз, они группируются в 3-4 серии для отдельных групп мышц. Отдых между упражнениями активный: выполняются прыжки со скакалкой, с отталкиванием двумя ногами, прыжки с ноги на ногу. Запрещается выполнять упражнения на непригодной поверхности (асфальт, бетон, скользкая трава и др.).

Продолжительность выполнения упражнений от 10 до 120 с, интенсивность – 70-80 % от максимальной. Интервал отдыха между упражнениями жесткий, между сериями возможно недовосстановление, отдых рекомендуется активный. Количество серий 2-3, в зависимости от подготовленности дзюдоистов.

В традиционном дзюдо используются упражнения с акцентом на силу и гибкость. Особое внимание уделяется совершенствованию подхватов. Эффективно повышают силу дзюдоистов гимнастические упражнения. На этапе углубленного спортивного совершенствования у дзюдоистов 17 лет и старше продолжается физическая подготовка, направленная на повышение специальных качеств. Для этого применяются методики развития взрывной силы, силовой выносливости.

Необходимо повышать количество и качество подтягиваний на перекладине, отжиманий на брусьях, подниманий ног до хвата руками на гимнастической

стенке, увеличивать количество упражнений комплексного воздействия на снарядах: подъем переворотом в упор (выполняемый разными способами).

Легкоатлетические упражнения выполняются дзюдоистами преимущественно в подготовительном и переходном периоде годового цикла. Основное внимание необходимо уделять рациональной технике движений и интенсивности выполнения упражнений. Рекомендуется применять упражнения в метаниях набивного мяча массой 4-6 кг.

Для развития специальных скоростно-силовых качеств и специальной выносливости массированно используются борцовские манекены.

Борьба дзюдо очень сложный вид единоборств. На этапе углубленной специализации особое внимание нужно уделять специальной подготовке дзюдоистов, развитию скоростных, скоростно-силовых способностей, а также силовой выносливости. Работоспособность спортсменов обеспечивается с помощью увеличения количества и повышения качества тренировочных занятий.

Список цитированных источников

1. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
3. Волков В.Л. Вольная борьба: комплексная оценка специальной подготовленности / В.Л. Волков. – К.: Нора-принт, 2000. – 64 с.
4. Дворкина, Н.И. Половозрастные особенности динамики физической подготовленности и психических процессов подростков 15-18 лет / Н.И. Дворкина // Теоретико-методологические основы физического образования / под общ. ред. доц. В.А. Вострикова. – Оренбург: изд-во ОГПУ, 2004. – С. 89-96.
5. Шулика, Ю.А. Дзюдо. Система и борьба: учебник / Ю.А. Шулика. – М.: ОЛМА Медиа групп 2001. – 594 с.

Кудрицкий Владимир Николаевич,

доцент, канд. пед. наук, профессор кафедры ФВиС учреждения образования «Брестский государственный технический университет»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Ключевые слова: здоровье, жизнь, культура, образ, система, воспитание.

Физическая культура является самым простым, но достаточно эффективным средством профилактики различных простудных и инфекционных заболеваний, способствует увеличению производительности труда. В этой связи достичь высокого уровня здоровья и работоспособности можно за счет регулярного совершенствования физического развития и физической подготовленности занимающихся на практических занятиях и при регулярном выполнении специальных домашних заданий, направленных на увеличение двигательной активности.

Физическая культура включает в себя различные понятия: физическое образование; двигательные действия; физические упражнения; физическая подго-