

**ТЕРПИЦКИЙ А.И.**, строительный факультет, гр. КП-25,  
Брест, УО «БрГТУ»  
Научный руководитель – Косуха А.В., старший преподаватель  
УО «БрГТУ»

## **СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ДЗЮДО**

*Введение.* Хороший борец тот, который может совершить движение быстрее, сильнее, без видимого усилия, и благодаря этому избежать удара противника. Он не только владеет скоростью движений, но и умеет не сообщать противнику о своих намерениях; имеет хорошую координацию, обладает совершенным равновесием и пристальным вниманием. Однако вся сила, равитая в результате тренировок, будет напрасно потрачена, если вы медлительны и не можете произвести быстрый захват противника. Борцу требуются эти качества, если он хочет побеждать.

*Цель работы* – изучить, какие средства и методы необходимо применять в учебно-тренировочном процессе при скоростно-силовой подготовке спортсменов-дзюдоистов.

*Методы исследования.* В работе использовались анализ литературных источников, хронометрирование и опрос.

*Обсуждение результатов.* В учебно-тренировочном процессе особое внимание должно уделяться скоростно-силовой подготовке борцов. В этом случае необходимо определить те мышечные группы, которые несут основную функциональную нагрузку при выполнении основных двигательных действий, и те, по каким можно наиболее правильно судить о скоростно-силовой выносливости борца. Изучение этих мышечных групп позволит правильно выбирать наиболее эффективные средства и методы для воспитания мышечной силы. Специальная направленность скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов – это развитие силы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специального упражнения, одновременно с другим ведущим двигательным качеством при сохранении структуры этого упражнения.

*Выводы.* В подготовке борцов в учебно-тренировочном процессе рекомендуется проводить разностороннюю физическую подготовку, направленную на развитие основных двигательных качеств. В этом случае мы предлагаем использовать различные специальные физические упражнения и тренажёры, направленные на эффективное развитие скоростно-силовой выносливости как показателя результативности в дзюдо.