

Влияние специальной выносливости на технико-тактическое мастерство дзюдоистов

Алексеев А.Ф.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. Рассмотрены вопросы влияния специальной выносливости на технико-тактическое мастерство дзюдоистов. Раскрыта структура спортивной выносливости.

Ключевые слова: дзюдо, тренировочный процесс, технико-тактическая подготовка, специальная выносливость, аэробная и анаэробная производительность.

Рост популярности дзюдо во всем мире за последнее время не случаен, более 28 миллионов занимается этим видом спорта. Дзюдо является прекрасным средством гармоничного физического развития человека, прикладной подготовки и зрелищности.

Давние и славные традиции Украинских дзюдоистов: олимпийского чемпиона Сергея Новикова (1976), серебряного призёра олимпиады Валерия Двойникова (1976), бронзового призёра олимпиады Анатолия Новикова (1972), первого украинского чемпиона Европы Владимира Куспиша, призёра олимпийских игр Руслана Машуренко (2000), Романа Гонтюка (2004, 2008), занявшего на олимпиадах второе и третье место, участника трех олимпийских игр Геннадия Белододеа успешно продолжают наши чемпионы Мира и Европы Георгий Зантарая, Яков Хаммо, Артем Bloшенко, Елизавета Каланина, Светлана Яремко и многие другие. Но все же, несмотря на достигнутые результаты Украинских спортсменов в настоящее время в дзюдо накопилось немало проблем.

Анализ последних чемпионатов Украины, Европы, Мира, Олимпийских игр показывает однообразие технических действий при проведении поединков. Встречи спортсменов зачастую заканчиваются ничейным результатом, доводя их до Golden Score или спортсмен, выигрывает встречу за счет того, что его противнику дали предупреждение Shido. Молодые тренеры, желая быстрее проявить себя, зачастую выставляют на соревнования спортсменов не подготовленных, имея низкую технику, физическую и функциональную подготовленность.

Вследствие всего выше сказанного, становится понятно, что решающую и основополагающую роль в подготовке дзюдоистов играет технико-тактическая, физическая и психологическая подготовка. Особое внимание привлекает проблема оптимизации процесса совершенствования выносливости.

Уровень развития специальной выносливости связан со многими факторами. К числу ведущих среди них следует отнести общую выносливость, скоростно-силовые возможности, техническую подготовленность и др. [1, 2, 5]. Исходя из современных представлений, понятие «специальная выносливость» можно охарактеризовать как способность с высокой эффективностью и надежностью реализовать свой технико-тактический потенциал на протяжении соревнований [3, 4].

Актуальны слова С.А. Преображенского «Специальная выносливость воспитывается непосредственно борьбой, поэтому, схватки на ковре нельзя заменить ни какими другими упражнениями»

С повышением спортивной квалификации все большее значение в обеспечении специальной выносливости приобретает анаэробная производительность. Под этим термином понимают совокупность функциональных свойств организма, обеспечивающих использование источников энергии при недостатке кислорода, то есть преимущественно в анаэробных условиях.

При анаэробном ресинтезе АТФ выделяют две реакции:

- аналактатную, связанную с использованием в результате расщепления креатинфосфата мышц его макроэргических фосфатных групп для восстановления аденозиндифосфатной кислоты в аденозинтрифосфорную (АТФ);
- лактатную (гликолиз), в результате которой углеводы в виде преимущественно гликогена расщепляются под влиянием ферментов до молочной кислоты, образуемая при этом энергия используется для восстановления АТФ.

Обе реакции требуют в дальнейшем доставки кислорода для устранения продуктов анаэробного обмена, в связи с чем наиболее полно анаэробная производительность характеризуется уровнем кислородного долга.

Несмотря на большую значимость анаэробной производительности с повышением мастерства дзюдоистов, следует помнить о том, что кислородный долг нельзя увеличить в несколько раз: максимальные величины концентрации лактата в крови борцов после схваток не превышают 4,6-5,3 ммоль/л.

Характерно, что интервалы интенсивной работы более 5 мин. приводят к быстрому утомлению дзюдоистов. Спортсмены не в состоянии поддерживать высокую интенсивность при длительных интервалах работы, что приводит к снижению среднего уровня частоты сердечных сокращений.

Для целенаправленного планирования работы по совершенствованию анаэробного компонента специальной выносливости квалифицированных дзюдоистов тренер должен представлять специфику их влияния на организм.

Для примера. Упражнения, направленные на преимущественное совершенствование алактатных анаэробных возможностей. Продолжительность – 5-15с, интенсивность 95-100%. Uchi- Komi или броски нескольких партнеров

в максимальном темпе, продолжительность отдыха – до восстановления ЧС до 130 уд/мин, то есть 1,5-2 мин.

Упражнения, направленные на параллельное совершенствование алактатных и лактатных возможностей. Продолжительность работы – 15-30 с. интенсивность 95-100% от максимальной. Uchi- Komi или броски нескольких партнеров попеременно в максимальном темпе сериями, в каждой серии 2-3 повторения этого упражнения, интервал между сериями – 3 мин., между упражнениями в сериях – 30-45 с. Всего выполняется 2-3 серии.

Упражнения, позволяющие одновременно совершенствовать лактатные анаэробные и аэробные возможности. Длительность работы при этой направленности увеличивается в пределах 1-5мин, интенсивность соответственно снижается до 80-85% от максимальной. При выполнении этой задачи могут применяться разнообразные средства:

- схватки с заменой партнера через 1-2 мин;
- круговая тренировка – с одним борцом в максимальном темпе борется 5-6 спортсменов, меняются каждую минуту.

В зависимости от продолжительности упражнения, подбираются интервалы отдыха.

Как правило, ведущие тренеры в недельном микроцикле проводят одну тренировку – день борьбы.

Для развития специальной выносливости и достижения высоких спортивных результатов мы провели эксперимент ведения схватки не 5мин., а 10мин, применяя интервальный метод.

Суть этого метода заключается в следующем: дзюдоисты одной весовой категории проводят вначале 1-ю схватку – 10мин. в переменном темпе, а затем схватку по формуле: 2мин. спурт + 1мин. переменный темп + 2мин. спурт + 1мин. переменный темп + 2мин. спурт + 1мин. переменный темп + 2мин. спурт. Перерыв между схватками 10мин.

В дзюдо при 32 участниках в весовой категории чтобы разыграть золотую медаль необходимо в течении одного дня провести 6 встреч.

Подводя итог, мы считаем, что определяющим уровнем специальной выносливости являются анаэробные возможности при этом, используя высокий коэффициент в соревновательной деятельности.

Проявление анаэробной производительности это совокупность функциональных свойств дзюдоиста, обеспечивающих его способность совершать мышечную работу в условиях неадекватного снабжения кислорода с использованием анаэробных источников энергии. А также способность дзюдоиста к проявлению силы, быстроты, умения ориентироваться в условиях утомления.

Это обусловлено тем, что у квалифицированных спортсменов более совершенна экономизация двигательных функций, технико-тактическое мастерство, психологическая устойчивость и т.п.

Литература:

1. Алексеев А. Ф. Основы формирования системы многолетней подготовки дзюдоистов / А. Ф. Алексеев Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств // Сборник статей XI международной научной конференции. – Х.: 2015. – 174 с.
2. Алексеев А. Ф. Эффективные пути подготовки дзюдоистов высокой квалификации / А. Ф. Алексеев, Чертов И. И. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств // Сборник статей XII международной научной конференции. – Х.: 2016. – С.3-5.
3. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 222 с.
4. Платонов В. И. Системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Подригало Л. В. Изучение взаимосвязей морфофункциональных показателей у студентов, занимающихся единоборствами / Л. В. Подригало, С. С. Ермаков, А. Ф. Алексеев, О. А. Ровная. Физическое воспитание студентов. – Х.: 2016, № 1. – С. 64 - 69.

Відомості про автора:

Алексеев Анатолий Федотович –

заслуженный работник физической культуры и спорта Украины, профессор, заведующий кафедрой единоборств

Харьковская государственная академия физической культуры

Поступила в редакцию 09.01.2017 г.