

СИЛОВЫЕ ПОДГОТОВКИ В БОРЬБЕ ДЗЮДО (НА ПРИМЕРЕ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ДЗЮДО РК)

Актуальность темы исследования. Физическая подготовка дзюдоисток – одна из главных сторон в подготовке спортсменов. Физическая подготовка во многом определяет и играет большую роль на спортивный результат практически во всех видах спорта, в частности и в дзюдо. Для дзюдоиста имеет значение развитие всех физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость). Из-за того, что в тренировочном процессе не учитываются индивидуальные особенности спортсменов, рост физических качеств недостаточно развивается. Индивидуализация тренировочного процесса особую актуальность приобретает особенно при подготовке спортсменов высокой квалификации. Данный вопрос еще недостаточно изучен в доступной нам научно-методической литературе.[1]

В связи с этой целью данной работы является оптимизация тренировочного процесса дзюдоисток высокой квалификации посредством индивидуального подхода к спортсменам по силовой подготовке.

Для решения поставленной цели использованы следующие методы:

- обзор и анализ научно-методической литературы;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- анализы полученных данных.

Педагогическое тестирование состоялось в измерении уровня развития физических качеств. Для измерения силы использовали метод кистевой и становой динамометрии. Для измерения показателей силовой выносливости использовались тесты – лазанье по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища. Оценку производили при помощи регистрации времени выполнения данных упражнений. Для оценки координационных возможностей использовали тест «челночный бег 3x10». Регистрация показателей производилась дважды: в середине и конце соревновательного периода подготовки.

В эксперименте принимали участие высококвалифицированные спортсменки, сборная команда РК по борьбе дзюдо МСМК-2, МС-5, возраст которых составил от 25 до 35 лет, стаж занятий спортом 10-15 лет.

Продолжительность педагогического эксперимента составила 6 месяцев.

Результаты и их обсуждение.

Результаты педагогического эксперимента представлены в таблице № 1. Из таблицы №1 видно, что практически по всем показателям обе группы по силовой подготовке на начальных этапах были одинаковыми. Показатели кистевой динамометрии правой и левой рук у спортсменок 1 группы составили 39,2 и 37,2 кг соответственно. Во 2 группе значения данных показателей составили 38,6 и 36,0 кг соответственно. Показатели становой динамометрии в экспериментальной группе составили 101,2 кг, тогда как во второй группе значения данного показателя составили 102,5 кг.

По показателям, свидетельствующим о развитии скоростно-силовых возможностей на начало эксперимента также не было выявлено существенных различий между группами испытуемых. Так, результаты теста «лазанье по канату» в 1 и 2 группах составили 11,09 и 10,51 кг соответственно. Результаты теста «прыжок в длину с места» составили 180,4 и 182,0 см в 1 и 2 группах соответственно. По результатам теста «подтягивание на перекладине» также не было выявлено существенных различий между

группами, значения данного показателя составили 17,4 и 17,0 раз соответственно. Значения показателей теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» составили 6,65 и 6,57 сек. В 1 и 2 группе соответственно. А результаты теста «поднимание туловища» в 1 и 2 группах составили 8,18 и 7,98 сек соответственно.

Таблица - 1 Физические показатели дзюдоисток до и после эксперимента.

Тест	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	До	После	Разница	До	После	Разница
лазанье по канату, <i>сек</i>	11,09	8,60	+ 2,49	10,51	9,81	+ 0,70
прыжок в длину, <i>см</i>	180,4	200,0	+ 19,6	182,0	200,0	+ 7,50
динамометрия правой кисти, <i>кг</i>	39,2	41,5	+ 2,30	38,6	36,4	+ 1,80
динамометрия левой кисти, <i>кг</i>	37,2	36,8	-0,40	36,0	33,2	- 1,80
подтягивание на перекладине, <i>раз</i>	17,4	20,5	+ 2,10	17,0	15,0	+ 1,00
становая сила, <i>кг</i>	101,2	115,5	+ 14,3	102,5	108,0	+ 4,50
челночный бег 3 × 10 м, <i>сек</i>	7,41	7,17	+0,24	7,35	7,15	+ 0,20
сгибание разгибание рук в упоре 10 раз, <i>сек</i>	6,65	6,35	+ 0,30	6,57	6,35	+ 0,22
подъем туловища 10 раз, <i>сек</i>	8,18	7,28	+ 0,90	7,98	7,95	+ 0,03

К концу педагогического эксперимента в экспериментальной группе по большинству исследуемых показателей произошли разнонаправленные изменения. Так силовые показатели измеряемые по результатам динамометрии правой кисти увеличилась на 13,8%, а сила левой кисти напротив ухудшились на 10,8 %.

Показатели становой динамометрии увеличилась на 9,9%. По большинству показателей, характеризующих скоростно-силовые возможности спортсменок были выявлены незначительные отрицательные изменения. Исключение составляют показатели тестов «прыжок в длину с места» и «подтягивание на перекладине», которые в 1 группе улучшились на 9,8 и % и 15,1 % соответственно. Значения показателей «лазанье по канату» и «поднимание туловища» ухудшились на 22,4 % и 11,0 %. К концу педагогического эксперимента по показателю теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» не было выявлено значимой динамики.

В контрольной группе к концу педагогического эксперимента по изучаемым показателям были выявлены разнонаправленные изменения. Так улучшение показателей было выявлено только по значениям показателя «прыжок в длину с места» (9,0%). По показателям характеризующим скоростно-силовые возможности спортсменок, а именно лазанье по канату и подтягивание на перекладине выявлены отрицательные изменения, которые составили 7,1% и 13,3%. По показателям тестов «челночный бег», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» и «поднимание туловища» видно значительные изменений роста за короткое время выполнение упражнения .

Таким образом, в результате педагогического эксперимента произошли разнонаправленные изменения в обеих группах обследованных спортсменок, свидетельствующие об улучшении силовых возможностей спортсменок и незначительном улучшении скоростно-силовых возможностей, которые были менее выражены в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной. А по показателям, свидетельствующим об уровне развития координационных способностей сколь-нибудь мало значимых изменений и улучшений были выявлены. Возможно, это является

результатом того, что повторные измерения производились в конце соревновательного периода, когда под влиянием напряженных учебно-тренировочных занятий и плотного графика соревнований произошел спад в физической подготовленности и функциональном состоянии организма спортсменов.

Выводы.

1. В результате педагогического эксперимента произошли разнонаправленные изменения в обеих группах обследованных спортсменов, свидетельствующие об улучшении силовых возможностей спортсменов.

2. В результате эксперимента наблюдалась незначительная отрицательная динамика показателей, характеризующих скоростно-силовые возможности спортсменов, которые были менее выражены в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной.

3. По показателям, свидетельствующим об уровне развития координационных способностей к концу эксперимента в обеих группах сколь-нибудь мало значимых улучшений были выявлены. Возможно, это является результатом того, что повторные измерения производились в конце соревновательного периода, когда под влиянием напряженных учебно-тренировочных занятий и плотного графика соревнований произошел спад в физической подготовленности и функциональном состоянии организма спортсменов.

Литература:

1. Мартынов . В .А Матвеев.Л.П. Лех.В.И. Физическая культура и теория развития силы.

Научный руководитель:
д.п.н., профессор Е.Алимханов