

УДК 796.42

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ РАЗМИНКИ НА ОСВОЕНИЕ ТЕХНИКИ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ ДЗЮДОИСТОВ В СОРЕВНОВАНИЯХ

В. А. КУРИЛЬЧИК, Н. В. ЛОБИКОВА

Научный руководитель Н. А. ПЕРЕЦ, доц.
ГУ ВПО «Белорусско-Российский университет»

Разминка – это короткая подготовка к спортивной тренировке или растяжке, проводимая непосредственно перед началом основной части. Разминка снижает уровень возможного дискомфорта во время тренировок, а также уменьшает риск получения травм.

Различают общую и специальную разминку. Влияние общей разминки заключается в усилении физиологических функций различными упражнениями, влияние специальной – в подготовке тех функций, усиление которых особенно необходимо в предстоящем соревновании. Для этого используются физические упражнения, которые по своей структуре близки к предстоящим движениям.

До настоящего момента на разминках в дзюдо обычно используются традиционные гимнастические упражнения, иными словами общая разминка. Они дополняются групповыми упражнениями и упражнениями с предметами, способствующими повышению подвижности суставов рук, ног, шеи. Однако целесообразно, кроме этого, включать в разминку упражнения, способствующие совершенствованию техники дзюдо (например, упражнения на равновесие, на скорость). Желательно включить в разминку имитацию бросков, элементы борьбы лежа и т. д.

Чтобы добиться на соревнованиях максимального эффекта в минимальный промежуток времени, спортсмены при помощи определенных разминочных упражнений подготавливают свой организм к высоким нагрузкам. В тренировках после легкой разминки в виде бега переходят к специализированным упражнениям. Такие упражнения позволяют спортсмену не только качественно разогреться, но и улучшить технические навыки. Разнообразные элементы техники, как в стойке, так и в борьбе лежа, позволяют также воздействовать на все группы мышц, как и упражнения из традиционной разминки.

Для определения влияния специализированной разминки на результат в соревнованиях был проведен эксперимент.

В его рамках с 10.09.2017 г. созданы две группы дзюдоистов из числа студентов первых курсов:

- контрольная группа (машиностроительный и инженерно-экономический факультеты) – 14 человек;
- экспериментальная группа (автомеханический и экономический факультеты) – 14 человек.



Контрольная и экспериментальная группы на момент начала занятий одинакового уровня подготовки, все спортсмены без разрядов.

Контрольная группа в качестве разминки в течение учебного года использовала общую разминку, характерную для общих занятий физической культурой, а экспериментальная – специализированную разминку.

Был разработан комплекс специальной разминки, который выполняется после непродолжительного бега:

- учикоми для броска через спину держась за концы пояса. 3 серии по 10 повторений в обе стороны;

- страховка (падения) держась за концы пояса и держась двумя за пояс (в какую сторону держать решает сам партнер);

- Уке-Гекоме поочередно на заднюю подножку и на зацеп голенью изнутри;

- поочередные выходы на бросок, причем второй партнер обязан делать тот же выход, что и первый, а затем наоборот;

- проползание сзади между ног стоящего, затем разворот и бросок зацепом изнутри, второй раз выполняется бросок через бедро. Затем то же повторяет второй партнер;

- со стойки выполняется любой бросок, затем сразу переход на болевой прием. Подтянуть за руку вверх и перешагнуть ногой не через голову, а через туловище. Упавший держится за руку почти на весу;

- борьба за захват в стойке (косые захваты);

Техника оценивалась по пятибалльной шкале. Пять приемов в стойке:

- броски через бедро;

- задняя подножка;

- передняя подножка;

- бросок через спину с захватом руки;

- боковая подсечка.

Результаты сведены в табл. 1.

Табл. 1. Результаты аттестации по технике

Группа	Технические действия				
	Бросок через бедро	Задняя подножка	Передняя подножка	Бросок через спину	Боковая подсечка
Контрольная	3,48	3,9	4,1	3,67	3,12
Экспериментальная	4,32	4,51	4,67	4,43	3,97

Аттестация по технике проводилась независимой комиссией в составе тренеров училища олимпийского резерва и ШВСМ г.

Из полученных данных оценки экспериментальной группы в среднем на 16,57 % ниже, чем у контрольной группы.

На соревнованиях оценивались количество выигранных схваток и присваивалось место. Ранг соревнований – первенства Могилевской обл. среди юниоров до 21 и до 23 лет в марте и апреле 2018 г.

Следует учитывать, что по итогам соревнований данные не совсем достоверны, т. к. по жеребьевке не всем участникам приходилось бороться с одними и теми же соперниками. Так же в соревнованиях участвовали только по 5–6 человек из групп, поскольку не все спортсмены соответствовали возрастным требованиям.

И все же наблюдалась тенденция у членов экспериментальной группы на увеличение количества выигранных схваток и, как результат, занятие призовых мест.

Результаты соревнований сведены в табл. 2.

Табл. 2. Результаты соревнований

Группа	Количество выигранных схваток		
	1 соревнования	2 соревнования	Общее количество
Контрольная	3	4	7
Экспериментальная	7	9	16

Таким образом, процент побед экспериментальной группы в двух соревнованиях составил на 56,25 % больше, чем в контрольной группе.

Для получения более полной картины 19 апреля 2018 г. были проведены соревновательные схватки между двумя группами, где участвовали по 10 спортсменов от каждой группы. Разрешался перевес не более 2 кг в весовых категориях. Победу со счетом 6–4 одержала команда экспериментальной группы. Таким образом, можно говорить о том, что замена общей разминки на специализированную позволяет в более короткий срок освоить технику выполнения приемов, а также повышает надежность применения их в соревновательных схватках. Естественно, что разминка не может всегда определить результат спарринга, т. к. она является только одним из элементов тренировки. Для достижения высоких спортивно-технических результатов имеют значение и другие стороны спортивной тренировки, такие как: общая физическая подготовка спортсмена, высокая техническая и тактическая подготовка.

Разминка может способствовать проявлению всех приобретенных в процессе тренировки способностей спортсмена, но не компенсировать отдельные слабые стороны их подготовки. Однако положительное влияние специализированной разминки на результаты неоспоримо.