

УДК 796.8
ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПОДГОТОВКЕ
ДЗЮДОИСТОВ БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

А. В. ДОРОЩЕНКО

Научный руководитель А. М. ШАХЛАЙ, д-р пед. наук, проф.

Учреждение образования

«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Минск, Беларусь

Дзюдо – боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия. В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере.

Дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса; наилучшее использование тела и духа; и поддаться, чтобы победить.

В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо и спортивное дзюдо, соревнования по которому проводятся на международном уровне и входят в программу Олимпийских Игр. Так как дзюдо Олимпийский вид спорта, то предусматривается комплексный подход в подготовке дзюдоистов с использованием различных средств, в т. ч. и технических.

В зависимости от индивидуальной физической подготовки дзюдоистов в университете используются различные технические средства:

– эллиптический тренажёр – даёт нагрузку на ноги, руки и спину, тренирует сердце, не даёт ударной нагрузки на суставы, способствует развитию силовой и скоростной выносливости у занимающихся;

– т-тяга с упором на ноги СВ-10 Wuotan – предназначен для проведения качественных тренировок внутренней, наружной части спины, а также рук. Способствует развитию скоростно-силовых качеств и взрывной силы;

– канат для функционального тренинга «канат для кроссфита» – компактность снаряжения, разнообразие упражнений и возможность совмещать кардио- и силовые тренировки. Тренировка с канатами эффективно тренирует: аэробную выносливость, силовую выносливость, взрывную силу, силу хвата.

– тренажер Гаккеншмидта – это силовой тренажер, предназначенный для изолированного развития мышечной ткани ног и ягодиц.

Таким образом, вариативность применения технических средств в подготовке дзюдоистов, в зависимости от индивидуальных способностей спортсмена, приводит к улучшению спортивных результатов.