

УДК 796.8

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЗЮДОИСТОК С
УЧЕТОМ СТРУКТУРЫ ИХ ПОДГОТОВКИ**

*Игорь Владимирович Вержбицкий, кандидат педагогических наук,
заведующий кафедрой спортивной борьбы,*

*Елена Григорьевна Вержбицкая, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности,*

*Институт физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета
(ИФК и дзюдо АГУ), Майкоп*

Аннотация

Показано, что скоростно-силовую выносливость дзюдоисток как один из факторов результативности современного поединка в дзюдо наиболее целесообразно развивать при рациональном сочетании средств силовой подготовки и специальных упражнений, направленных на технико-тактическое совершенствование спортсменок. Теоретическое обоснование и практическое подтверждение эффективности методики развития скоростно-силовой выносливости дзюдоисток с учетом особенностей структуры их подготовки в целом в дальнейшем позволят внести прогрессивные изменения в их силовую подготовку.

Ключевые слова: дзюдо, дзюдоистки, силовая подготовка, скоростно-силовая выносливость.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.07.101.p36-38

**IMPROVEMENT OF POWER AND SPEED ENDURANCE AMONG THE FEMALE
JUDOKAS WITH DUE REGARD TO THE STRUCTURE OF THEIR TRAINING**

*Igor' Vladimirovich Verzhbickij, the candidate of pedagogical sciences,
the wrestling department chairman,*

*Elena Grigor'evna Verzhbickaja, the candidate of pedagogical sciences,
senior lecturer of department of life safety,*

Physical Education and Judo Institute of Adygheya State University, Maykop

Annotation

It has been shown that the power and speed endurance of female judokas as a factor of the competitive activity efficiency in modern judo is better to develop by combination the exercises of strength training and specific exercises aimed at improving the technical and tactical readiness of the athletes.

The theoretical basis and practical evidence of effectiveness of the methods for improving of the power and speed endurance among the female judokas taking into account the structural features of their training as a whole will allow making the progressive changes in their strength training in the future.

Keywords: judo, female judokas, strength training, power endurance.

Высочайший уровень развития современного спорта, постоянно меняющиеся правила соревнований предъявляют повышенные требования к качеству подготовки дзюдоистов на различных этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса. Для достижения успешного результата в соревновательной деятельности в дзюдо сегодня необходимо проводить поединки в предельно высоком темпе, реально атаковать соперника каждые 15-25 секунд, быстро переходить к контратакующим действиям, использовать все способы перемещения (вытеснения) противника к краю рабочей зоны и другие приемы ведения поединка. Такое содержание поединка определяет способность рационально расходовать энергию и восстанавливать работоспособность во время текущего поединка и соревнований в целом, наряду с технической подготовленностью, в качестве важнейшего компонента структуры специальной подготовленности дзюдоиста. Поэтому подготовка борца в значительной мере направлена на развитие специальной выносливости как

способности, прямо определяющей эффективность соревновательной деятельности.

В дзюдо под специальной выносливостью понимается скоростно-силовая выносливость, тесно связанная с техническим мастерством и способностью спортсмена экономить энергию для выполнения тактических решений, принятых в жесточайших условиях соревновательного поединка. При этом проявление силы дзюдоистами рассматривается как процесс преодоления сопротивления соперника или противодействия ему за счет мышечных усилий при выполнении двигательных действий в стойке и в партере. По мнению Я.К. Коблева, именно рациональное сочетание быстроты, выносливости и силы лежит в основе достижения победы всесторонне подготовленным дзюдоистом [1]. Традиционно в подготовке дзюдоистов силовые способности рассматриваются как собственно силовые, скоростно-силовые и силовая выносливость, что находит свое отражение в содержании силовой подготовки борцов: применение арсенала физических упражнений из тяжелой атлетики в сочетании со специальными тренировочными упражнениями дзюдоистов. Такой подход разработан и сохраняет свою значимость при организации тренировочного процесса юношей, но требует определенной корректировки содержания и структуры силовой подготовки при работе с дзюдоистками-девушками.

Обобщая результаты проведенного изучения особенностей силовой подготовки в современном женском дзюдо, С.Б. Элипханов приходит к заключению, что, по мнению опрошенных тренеров, силовая подготовка занимает одно из основных мест в тренировке дзюдоисток [2]. При этом наибольшее значение в структуре специальной силовой подготовки дзюдоисток имеют скоростно-силовые способности; несколько менее значима, по мнению опрошенных тренеров, силовая выносливость, и ещё менее значимы собственно силовые способности. Как правило, тренерами дзюдоисток используется широкий арсенал средств и методов силовой подготовки. Наибольшее число тренеров вне зависимости от квалификации используют концентрированный способ организации силовой подготовки [2, 3]. При этом необходимость проявления силовых способностей в ходе поединка приводит, как правило, к применению в работе с дзюдоистками методик, характерных для подготовки в мужском дзюдо. Вместе с тем, почти двадцатилетний опыт работы со сборной по женскому дзюдо на уровне республики позволяет отметить, что эффективность достижения требуемого уровня скоростно-силовой выносливости у дзюдоисток зависит от рационального сочетания физической нагрузки при использовании традиционных для тяжелой атлетики упражнений с отягощениями (при соблюдении требования соответствия величин применяемых отягощений тренировочным задачам и возможностям дзюдоисток), с одной стороны, и сопряжённого технического и силового совершенствования на основе выполнения специальных тренировочных упражнений, в которых резиновые амортизаторы применяются для усиления внешних сопротивлений, с другой стороны. Разрабатываемая нами методика развития скоростно-силовой выносливости у дзюдоисток основана на сочетании названных компонентов в силовой подготовке дзюдоисток. Обоснованность исходных позиций при разработке такой методики силовой подготовки дзюдоисток позволяет с большой долей уверенности предполагать, что её внедрение в тренировочный процесс позволит в тесной взаимосвязи с технико-тактической подготовкой существенно повысить эффективность силовой подготовки спортсменок, действительно развивать у них скоростно-силовую выносливость и повышать уровень и совершенствовать структуру специальной подготовленности в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коблев, Я.К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Коблев Я.К. – М., 1990. – 41 с.
2. Элипханов, С.Б. Силовая подготовка в женском дзюдо / С.Б. Элипханов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 10. – С. 68-72.
3. Элипханов, С.Б. Педагогические возможности концентрации силовой нагрузки

в подготовке дзюдоисток высокой квалификации в макроцикле в различные годы четырехлетнего цикла / С.Б. Элипханов // Вестник АГУ. – 2011. – № 4. – С. 185-192.

REFERENCES

1. Koblev, Ya.K. (1990), *System of long-term training of sportsmen international level in judo*, Theses of Doctor of Pedagogy dissertation, Moscow, USSR.
2. Elipkhanov, S.B. (2011), "Strength training in women's judo", *Theory and practice of physical culture*, No. 10, pp. 68-72.
3. Elipkhanov, S.B. (2011), "Possibilities of concentration of power loading in training of female judo-wrestlers of high qualification in a macrocycle in different years of a four-year cycle", *The Bulletin of the Adyge State University*, No. 4, pp. 185-192.

Контактная информация: egv1809@mail.ru

Статья поступила в редакцию 09.07.2013.

УДК 796:338.28; 796.078

СОЧЕТАНИЕ НАГРУЗОК АЭРОБНОГО И АНАЭРОБНОГО ХАРАКТЕРОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

*Сергей Евгеньевич Гогинава, соискатель, старший преподаватель,
Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Ольга Геннадьевна Румба, доктор педагогических наук, доцент,
старший научный сотрудник,
ФГНУ «Институт социализации и образования» Российской академии образования,
Москва*

Аннотация

В статье представлены результаты научного исследования, доказывающие, что сочетание нагрузок аэробного и анаэробного характеров на физкультурных занятиях в вузе способствует достоверному повышению уровня соматического здоровья студентов основного учебного отделения. Логика построения исследования характеризуется: анализом теоретических данных о механизмах оздоровительного воздействия нагрузок аэробного и анаэробного характеров; экспериментальной оценкой результативности применения оздоровительного плавания в качестве средства аэробной тренировки студентов и атлетической гимнастики – в качестве средства анаэробной тренировки; теоретическим и экспериментальным обоснованием целесообразности сочетания нагрузок обоого типа в физкультурных занятиях со студентами; разработкой и экспериментальной проверкой эффективности авторской методики сочетания нагрузок аэробного и анаэробного характеров на занятиях по физической культуре в вузе.

Ключевые слова: оздоровительные физкультурные занятия в вузе, студенты основного учебного отделения, аэробная нагрузка, анаэробная нагрузка, атлетическая гимнастика, оздоровительное плавание.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.07.101.p38-43

COMBINATION OF THE LOADS OF AEROBIC AND ANAEROBIC CHARACTERS DURING THE PHYSICAL CULTURE CLASSES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION

*Sergey Evgenyevich Goginava, the competitor, senior teacher,
Belgorod state national research university,
Olga Gennadyevna Rumba, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer,
senior research associate,
Socialization and Education Institute of the Russian Academy of Education, Moscow*

Annotation

The article presents the results of the scientific research proving that the combination of the loads of aerobic and anaerobic characters during the sports occupations in higher education institution promotes