

УПЛЫЎ СКАЧКОВЫХ ПРАКТЫКАВАННЯЎ НА ХУТКАСНА-СІЛАВЫЯ ЗДОЛЬНАСЦІ ДЗЮДАІСТАЎ

П. У. Слесарэнка, К. А. Мудрагель

*УО «Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Ф. Скарыны»,
г. Гомель, Рэспубліка Беларусь
e-mail: polina.slesarenko.18@gmail.com, mudra2003@mail.ru*

У дадзеным артыкуле разгледжаны скачковыя практыкаванні, якія развіваюць хуткасна-сілавыя здольнасці дзюдаістаў. Выяўлены станоўчы ўплыў гэтых практыкаванняў на выніковасць фізічнай падрыхтоўкі спартсменаў. Эксперыментальна абгрунтаваныя скачковыя практыкаванні пашыраюць рухальныя магчымасці дзюдаістаў, станоўча ўплываюць на развіццё хуткасна-сілавых здольнасцей.

This article discusses jumping exercises that develop the speed and strength abilities of judoists. The positive effect of these exercises on the effectiveness of athletes' physical fitness has been revealed. Experimentally based jumping exercises expand the motor capabilities of judoists, have a positive effect on the development of speed and strength abilities.

Ключавыя словы: дзюдо; хуткасна-сілавыя здольнасці; методыка; адзінаборствы; скачковыя практыкаванні.

Keywords: judo; speed and strength abilities; technique; martial arts; jumping exercises.

Уводзіны. У дзюдо фізічная падрыхтоўка (ФП) на сённяшні дзень мае дадаткова дакладную навукова абгрунтаваную метадалогію, якая ўключае сістэму мэтанакіраваных ўздзеянняў з мэтай забеспячэння надзейнай падрыхтоўкі спартсмена да спаборніцкай дзейнасці [1].

Каб з'явілася такая сістэма, якая ўспрымаецца сёння як натуральная, дзюдаістам у ФП трэба было прайсці няпросты і доўгі шлях спроб і памылак, пераадолець схаластыку і супярэчнасці суб'ектывісцкага падыходу ў абгрунтаванні прынцыповых палажэнняў гэтага асноватворчага падзелу ўсяго трэнінгу. Павінна была ўзнікнуць абагульняючая тэорыя ў гэтай галіне трэніроўкі. Для гэтага, патрэбна было прааналізаваць і абагульніць станоўчы і адмоўны вопыт ФП дзюдаістаў і спартсменаў іншых спецыялізацый, павінны былі утварыцца асноўныя канцэпцыі і прынцыпы пастаноўкі ў вырашэнні шматлікіх спецыфічных задач, вызначыцца адэкватныя метады і сродкі, якія ўлічваюць узроставыя і кваліфікацыйныя асаблівасці дзюдаістаў [4].

Развіццё хуткасна-сілавых здольнасцяў дзюдаістаў ажыццяўляецца за кошт сродкаў самой барацьбы, гэта значыць, што ў працэсе тэхніка-тактычнай падрыхтоўкі выкарыстоўваецца вялікая колькасць разнастайных трэніровачных заданняў. Але, выкарыстоўваючы толькі гэтыя сродкі падрыхтоўкі, немагчыма мэтанакіравана развіваць менавіта тыя фізічныя якасці, якія дазваляюць дзюдаісту паскорыць працэс засваення новых тэхнічных дзеянняў. У дадзеным выпадку, калі не ўжываць тэхналогіі канцэнтраванай паглыбленай трэніроўкі

хуткасна-сілавой накіраванасці, то ў працэсе ўдасканалення тэхніка-тактычнага майстэрства дзюдаістаў не адбудзецца значнага павышэння ўзроўню развіцця хуткасна-сілавых якасцей. У кваліфікаваных дзюдаістаў на этапе спартыўнага ўдасканалення пачынае ажыццяўляцца ўжо ў нейкай меры стабілізацыя ўзроўню агульнафізічнай і спецыяльнай падрыхтоўкі. Пастаянна падтрымліваць высокі ўзровень хуткасна-сілавых якасцей на працягу ўсяго спаборніцкага перыяду няма магчымасці. Працэс падрыхтоўкі, які папярэднічае ўдзелу ў спаборніцтвах, павінен мець разумныя перыяды адпачынку і канцэнтраваныя вялікія па аб'ёме і напружанасці нагрузкі. Таму, мэтанакіраванае выкарыстанне сродкаў хуткасна-сілавой падрыхтаванасці на этапах базавай падрыхтоўкі спаборніцкага перыяду з'яўляецца адным з неабходных прынцыпаў трэніровачнага працэсу юных дзюдаістаў [5].

Склад хуткасна-сілавых фізічных практыкаванняў, якія прымяняюцца ў падрыхтоўцы юных дзюдаістаў шырокі і разнастайны. У яго ўваходзяць рознага роду скачкі, кіданні, штурханні, кідкі і хуткія падніманні спартыўных снарадаў ці іншых прадметаў, хуткасныя перасоўванні цыклічнага характару, шэраг дзеянняў ў гульнях і адзінаборствах, якія выконваюцца ў кароткі час з высокай інтэнсіўнасцю і г. д. З гэтага шырокага комплексу фізічных практыкаванняў для строга рэгламентаванага ўздзеяння на хуткасна-сілавую здольнасць выкарыстоўваюць пераважна тыя, якія зручней рэгуляваць па хуткасці і ступені абцяжарвання. Большую частку такіх фізічных практыкаванняў выкарыстоўваюць з нармаванымі, вонкавымі абцяжарваннямі, перыядычна вар'іруючы ступень абцяжарвання, паколькі шматразовае паўтарэнне рухаў са стандартным абцяжарваннем, нават калі яны выконваюцца з максімальна магчымай хуткасцю, паступова (нярэдка ў параўнальна кароткія тэрміны) прыводзіць да стабілізацыі ўзроўню мышачных напружанняў і развіццю хуткасна-сілавых здольнасцей. Каб пазбегнуць такой стабілізацыі, выкарыстоўваюць і вар'іруюць дадатковыя абцяжарванні і ў тых хуткасных дзеяннях, якія ў звычайных умовах выконваюцца без вонкавага абцяжарвання або са стандартным абцяжарваннем. Напрыклад, ужываюць паясы і камізэлькі з дазаванымі разнавагамі або абцяжарваны абутак пры выкананні скачкоў і бежавых паскарэнняў [3].

Мэта даследавання складалася ў выяўленні ўплыву скачковых практыкаванняў на ўзровень хуткасна-сілавой падрыхтоўкі дзюдаістаў.

Метады і арганізацыя даследавання. Сукупнасць метадаў, якія выкарыстоўваліся для вырашэння пастаўленых задач, ўключала: тэарэтычны аналіз і абагульненне даных навукова-метадычнай літаратуры; тэсціраванне ўзроўню хуткасна-сілавой падрыхтоўкі дзюдаістаў.

Вынікі даследавання і іх абмеркаванне. У даследаванні, праведзеным на базе "Гомельскага абласнога цэнтра адзінаборстваў", прымала ўдзел 8 дзюдаістаў, падзеленых на дзве групы. Сярэдні ўзрост удзельнікаў – 19 гадоў, разрад не ніжэй I. Усе ўдзельнікі эксперыменту з'яўляюцца студэнтамі Гомельскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Ф. Скарыны. На працягу месяца ў групе № 1 (эксперыментальная) у трэніровачным працэсе выкарыстоўваліся практыкаван-

ні, якія развіваюць хуткасна-сілавую здольнасці. У групе № 2 (кантрольная) – трэніроўкі праводзіліся ў штатным рэжыме.

У пачатку эксперыменту было праведзена тэсціраванне.

Зафіксаваны зыходныя вынікі скачка ў даўжыню з месца, вертыкальны скачок ўверх. і кідка мяча седзячы з-за галавы.

Скачок ў даўжыню. Скачок ў даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі выконваецца ў сектары для гарызантальных скачкоў ў спартзале. Спартсмен прымае зыходнае становішча: ногі на шырыні плячэй, ступні раўналежна, наскі ног перад лініяй адштурхоўвання. Адначасовым штуршком дзвюх ног выконваецца скачок наперад. Мах рукамі дазволены. Трэнер сочыць за выкананнем правіл тэхнікі. Вымярэнні праводзяцца ад лініі адштурхоўвання да месца прыземлення. Улічваюцца сляды, пакінутыя не толькі нагамі, але і любой іншай часткай цела ўдзельніка. Дзюдаісту прадастаўляюцца тры спробы. У залік ідзе найлепшы вынік. Памылкі: заступ за лінію адштурхоўвання або дотык яе; выкананне адштурхоўвання з папярэдняга падскоку; адштурхоўванне нагамі разнаіменна.

Вертыкальны скачок ўверх. Удзельнік выконвае скачок ў вышыню з месца. Вышыня фіксуецца з дапамогай адмысловай прылады ці вымяральной стужкі, якая нацягваецца падчас скачку. Спартсмен выконвае тры спробы, ў залік ідзе найлепшая.

Кідок мяча седзячы з-за галавы. Тэст выконваецца ў спартыўнай зале, вага мяча 3 кг. Удзельнік садзіцца на падлогу за лініяй, з прамой спіной і прамымі нагамі, выцягнутымі перад сабой. Ногі могуць быць злёгку расстаўлены для лепшай ўстойлівасці. Атлет павінен падцягнуць мяч да галавы, затым, выкарыстоўваючы сілу рук і тулава, кінучь мяч як мага далей, выпростваючы рукі і перамяшчаючы тулава наперад. Прадастаўляюцца тры спробы, фіксуецца найлепшая. Дыстанцыя кідка вымяраецца ад лініі, дзе дзюдаіст сядзеў, да кропкі, дзе мяч прыземліўся.

Вынікі спартсменаў эксперыментальнай і кантрольнай груп адлюстраваны ў табліцах 1 і 2.

Табліца 1 – Вынікі эксперыментальнай групы ў пачатку эксперыменту

Спартсмен	Скачок ў даўжыню, (м, см)	Вертыкальны скачок ўверх, (см)	Кідок мяча седзячы з-за галавы, (м, см)
М.П.	1,85	0,41	7,31
Г.О.	1,91	0,45	7,45
К.Р.	1,79	0,43	7,38
Л.А.	1,97	0,51	8,01
Сярэдні вынік	1,88	0,45	7,54

Зафіксаваныя вынікі тэсціравання ў скачках ў даўжыню, вертыкальным скачку ўверх і кідку мяча седзячы з-за галавы дазволілі аб'ектыўна ацаніць зыходны ўзровень хуткасна-сілавой падрыхтоўкі спартсменаў эксперыментальнай групы. Сярэдняе значэнне скачка ў даўжыню склала 1,88 м; скачку ўверх – 0,45 м; кідка мяча – 7,54 м.

Табліца 2 – Вынікі кантрольнай групы ў пачатку эксперыменту

Спартсмен	Скачок ў даўжыню, (м, см)	Вертыкальны скачок ўверх, (см)	Кідок мяча седзячы з-за галавы, (м, см)
О.А.	1,78	0,44	7,62
Р.Р.	1,92	0,42	7,47
А.Н.	1,86	0,56	7,12
В.В.	1,83	0,50	7,84
Сярэдні вынік	1,85	0,48	7,51

У кантрольнай групе зыходны сярэдні вынік ў скачку ў даўжыню склаў 1, 85 м; вертыкальным скачку ўверх – 0,48 м; кідку мяча з-за галавы – 7,51 м. Такім чынам, паказчыкі дзюдаістаў у эксперыментальнай і кантрольнай групах, сведчаць аб супастаўным узроўні іх фізічнай падрыхтоўкі.

У ходзе эксперыменту прыярытэт быў аддадзены развіццю хуткасна-сілавых якасцей спартсменаў, былі ўведзены дадатковыя практыкаванні. Пры хуткасна-сілавым напрамку ў падрыхтоўцы вырашалася задача павелічэння сілы скарачэння мышц і хуткасці руху. У прыватнасці, быў аддадзены прыярытэт скачковай нагрузцы, а практыкаванні з абцяжарваннямі і на трэнажорах былі зменшаны ў аб'ёме (прыкладна 65/35 %). Што датычыцца бегавой праграмы (хуткаснай) і тэхнічнай падрыхтоўкі, то яны нічым не адрознівалася ад звычайнай да эксперыменту трэніровачнай праграмай. Выбар практыкаванняў скачковага характару тлумачыцца тым, што для здзяйснення кідкоў неабходна мець добра развітыя мышцы галенастопа, ступні і сцёгны. Іх развіццю неабходна надаваць асаблівае значэнне, але таксама не варта забываць і пра мышцы спіны і прэса, так як дадзеныя мышцы з'яўляюцца стабілізатарамі. Дадатковымі практыкаваннямі ў эксперыментальнай групе сталі наступныя віды скачковай праграмы [2, с. 89]:

- скачкі ўверх на ўзвышэнне;
- скачкі на двух нагах ўверх з падцягваннем каленяў да грудзей;
- скачкі на адной і на дзвюх нагах праз скакалку;
- падскокі на адной назе з уздыманнем сагнутай ў калене нагі да грудзей;
- скачок ў даўжыню з месца (з ўстаноўкай на максімальны вынік);
- трайны скачок з месца (з ўстаноўкай на максімальны вынік);
- наскокванне на ўзвышэнне з адштурхваннем дзвюма і адной нагой;
- саскокванне з ўзвышэння на дзве нагі з наступным скачком праз перашкоду;
- шматразовыя скачкі праз лёгкаатлетычныя бар'еры;
- скачкі праз лаўку бокам, наперад-назад, з паваротамі на 90° і 180°.

Спартсмены выконвалі прыведзеныя вышэй практыкаванні 3 разы на тыдзень на працягу месяца.

Дзякуючы праведзенаму эксперыменту мы змаглі пераканацца ў правільнасці сваіх здагадак аб паляпшэнні хуткасна-сілавых паказчыкаў пры выкарыстанні дадатковай нагрузкі. У канцы даследавання было праведзена тэсціраванне ўзроўню развіцця хуткасна-сілавых здольнасцей дзюдаістаў, якое параўноўвалася з зыходнымі дадзенымі. Канчатковыя вынікі эксперыменту прадстаўлены ў табліцах 3 і 4.

Табліца 3 – Вынікі эксперыментальнай групы ў канцы эксперыменту

Спартсмен	Скачок ў даўжыню, (м, см)	Вертыкальны скачок ўверх, (см)	Кідок мяча седзячы з-за галавы, (м, см)
М.П.	1,89	0,44	7,35
Г.О.	1,95	0,51	7,52
К.Р.	1,85	0,52	7,43
Л.А.	2,01	0,54	8,05
Сярэдні вынік	1,93	0,50	7,59

Так, сярэдні вынік ў скачку ў даўжыню склаў 1,89 м, што на 5 см больш за першапачатковы вынік. Таксама, на 5 см павялічыліся сярэднія вынікі ў скачку ўверх і кідку мяча седзячы з-за галавы. Параўнаўшы паказчыкі да і пасля эксперыменту, можам зрабіць выснову аб станоўчым ўплыве скачковых практыкаванняў на хуткасна-сілавую паказчыкі дзюдаістаў.

Табліца 4 – Вынікі кантрольнай групы ў канцы эксперыменту

Спартсмен	Скачок ў даўжыню, (м, см)	Вертыкальны скачок ўверх, (см)	Кідок мяча седзячы з-за галавы, (м, см)
О.А.	1,79	0,43	7,60
Р.Р.	1,92	0,45	7,50
А.Н.	1,84	0,53	7,14
В.В.	1,87	0,50	7,78
Сярэдні вынік	1,86	0,48	7,51

У спартсменаў, якія трэніраваліся ў штатным рэжыме сярэдні паказчык ў скачку ў даўжыню, быў роўны 1,86 м, што на 1 см больш чым першапачатковы вынік. Паказчыкі ў вертыкальным скачку ўверх і кідку мяча седзячы з-за галавы засталіся нязменнымі.

Высновы. Такім чынам, можам зрабіць выснову аб станоўчым ўплыве скачковых практыкаванняў на хуткасна-сілавую падрыхтоўку дзюдаістаў. Прааналізаваўшы вынікі да і пасля эксперыменту, варта адзначыць аб заканамерным прыросце вынікаў ў скачку ў даўжыню з месца, вертыкальным скачку ўверх і кідку мяча седзячы з-за галавы на 5 см ў групе № 1, якая выкарыстоўвала скачковыя практыкаванні 3 разы на тыдзень на працягу месяца. У групе № 2 канчатковыя вынікі засталіся роўнымі зыходным.

БІБЛІАГРАФІЧНЫЯ СПАСЫЛКІ

1. Бегідаў, В. С. Эфектыўнасць пабудовы трэніровачных і спаборніцкіх нагрузак у падрыхтоўцы дзюдаістаў 15–17 гадовага ўзросту: тэкст лекцый / В. С. Бегідаў. – М. : Фізкультура і спорт, 2011. – 121 с.
2. Выдраў, В. М. Фізічная культура студэнтаў ВНУ / В. М. Выдраў. – М. : Фінансы і статыстыка, 2003. – 152 с.
3. Яганаў, А. В. Структура паказчыкаў спартыўнага майстэрства дзюдаістаў / А. В. Яганаў // Спартыўная барацьба: Штогоднік. – М., 2017. – С. 12–15.
4. Ігуменаў, В. М. Спартыўная барацьба: вучэб. для студэнтаў і навучэнцаў фак.(аддз-най) фіз. восп. пед. вучэб. устаноў / У. М. Ігуменаў, Б. А. Падліваеў. – М. : Асвета. 1993. – 240 с.
5. Шулік, Ю. А. Шматгадовая тэхніка-тактычная падрыхтоўка змагароў: падручнік / Ю. А. Шулік. – Краснадар: Краснадарскі ГІФК, 1989. – 216 с.