

# Определение взаимосвязи общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов 11-13 лет

**Светик Кирилл Сергеевич,**

Магистрант 2-го курса

Московского Государственного Областного Университета,  
факультета физической культуры, направление подготовки:

«Профессиональное образование  
в отрасли физической культуры и спорта»,

Научный руководитель: **Вяльцев Александр Степанович**

к.п.н., доцент

**Аннотация.** В статье представлены данные исследования влияния специальной физической подготовки на успешность проведения атакующих действий в партере. При разработке экспериментальной методики было необходимо определить взаимосвязь контрольных тестов по специальной и общей физической подготовке. На основании полученных результатов, можно говорить о необходимости увеличения объёма специальной физической подготовки юных дзюдоистов, как об основном факторе повышения их технико-тактического мастерства.

**Ключевые слова:** дзюдо, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, партер, физические качества, скоростно-силовая подготовка.

Исследования и практика доказывают ведущую роль развития физических качеств единоборцев, неотрывно связанных с высокой функциональностью всех систем организма. «Решающую и основополагающую роль в подготовке борца играет физическая подготовка»- А.П. Купцов. [1]

Таким образом, можно констатировать необходимость выделения средств и методов специальной скоростно-силовой подготовки (ССП), которые входят составной частью в средства специальной физической подготовки (СФП) и должны способствовать как формированию рациональной структуры двигательного действия, так и одновременно необходимому для этого повышению энергетического потенциала рабочих механизмов, обеспечивающих их функционирование. По мнению Н.Г. Озолина, СФП следует разделять на две части: предварительную, преимущественно направленную на построение специального «фундамента», и основную, цель которой — возможно более высокое развитие двигательного потенциала применительно к требованиям избранного вида спорта. Другими словами, в системе СФП скоростно-силовая подготовка и спортивная техника должны рассматриваться в неразрывном единстве с физической и функциональной подготовленностью спортсменов. [2]

Основой взаимосвязи между техникой и физической подготовленностью служит единство двигательных качеств и навыков, которое обусловлено анатомическими, физиологическими закономерностями, общностью условно-рефлекторного механизма, лежащего в основе развития, как двигательных навыков, так и физических качеств. Нами был выполнен специальный анализ структуры сторон физической подготовленности единоборцев и результативности их соревновательной деятельности, который позволил определить значимость различных сторон физической подготовленности на спортивный результат.

Важно помнить, что величина проявления взрывной силы в спортивных упражнениях есть результат усилий не одной мышцы, а целой группы мышц, объединенных координационным

---

соподчинением. Поэтому увеличение взрывной силы находится в прямой связи, прежде всего с совершенствованием нервно-координационных отношений, зависящих, с одной стороны, от улучшения внутримышечной координации за счет включения в кратковременную синхронизированную работу большого числа двигательных единиц с большей степенью напряжения и, с другой — от совершенствования межмышечной координации. [3]

Сегодня в литературе единоборств почти всегда используют упражнения с партнером, что довольно сильно затрудняет разделение специальных физических упражнений и основных. Мы полагаем, что лишь некоторые упражнения с партнером относятся к основным.

Специальные упражнения, выполняемые в контакте с партнером (например, учи-коми в дзюдо), не вызывают серьезных вопросов. Большую неочевидность имеет вопрос использования тренажеров и механизированных средств в специальной подготовке. В спортивной борьбе с ее трехплоскостными движениями разработать тренажер, позволяющий отрабатывать специальные силовые качества для большого числа различных приемов, используя при этом сложные управляющие механизмы, будет достаточно затруднительно и неэффективно, поскольку тренер при этом должен будет переключать эти механизмы в связи со сменой весовых категорий борцов и изменением структуры предстоящих действий.

Общепринятые виды спорта должны фигурировать в подготовке дзюдоиста преимущественно на начальном этапе подготовки, а также непосредственно в восстановительном и переходном мезоциклах в старших группах. Естественно всё это не исключает использования разнообразных методик общей физической подготовки, в которых присутствуют элементы спортивных дисциплин.

Для управления физической подготовленностью борца необходим контроль, предполагающий выбор информативных показателей. Такой подход служит критерием оценки выбранной методики, а на основании полученных результатов должна осуществляться корректировка тренировочного процесса

[4].

### **Методы и организация исследования**

Исследование проводилось в период с 2015 по 2017 г. г. На базе спортивной школы «Авангард» и средней образовательной школы № 31 г. Мытищи, были охвачены 12 занимающихся дзюдо 2004-2005 годов рождения.

Тестирование для определения общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов 11-13 лет проводилось вначале исследования для формирования групп и в конце для анализа результатов исследования. Были использованы нормативные документы и из них выявлены тесты для оценки физических качеств: бег на 60м (с.); челночный бег 3×10 ©; бег 1500м (мин); подтягивание на перекладине (раз); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз); прыжок в длину с места (см)

Для оценки уровня специальной физической подготовленности, непосредственно, связанной с атакующей борьбой в партере были разработаны следующие тесты, оценивавшиеся методом экспертной оценки: переворот соперника из положения лёжа (60 с.); переворот соперника из положения упора на предплечья и голени («закрытой скамьи») (60с); уход с бокового удержания

Для второго вида тестирования группа экспертов (3 человека), имеющая опыт судейства соревнований по дзюдо ставят оценку по правилу большинства, если 2 эксперта считают элемент выполненным, то оценка засчитывается. Для получения результатов в такого рода тесте велся подсчёт положений, которых успел достичь испытуемый при выполнении элементов за отведённое

время (60с):

а) При перевороте соперника на спину из положения лёжа оценка в 1 балл дается, если проекция его спины полностью направлена вниз, и атакующий контролирует положение; оценка в 0,5 балла дается, если только половина проекции направлена вниз.

б) По такому же критерию оценивалась успешность переворота соперника из положения упора на предплечья и голени («закрытой скамьи»)

в) При уходе с удержания оценка в 1 балл дается, если испытуемый полностью ушёл с удержания «токета»; оценка 0,5 балла дается, если был совершён уход, но атакующий мгновенно вернул положение удержания «осаекоми».

На ноутбуке с использованием программы Microsoft Office Excel 2013 был проведен корреляционный анализ данных.

### Результаты исследования

Указанными выше методами было проведено тестирование 12 испытуемых по 9 нормативам, 6 из которых отвечают за проявление разных физических качеств, а 3 связаны с их специфическим проявлением. (Таблица 1)

Таблица 1

Результаты тестирования дзюдоистов учебно-тренировочной группы первого года.

п/ЭГ	исп.	спортивный разряд	бег на 60м	челночный бег 3х10	бег 1500м	подтягивание на перекладине	сгибание и разгибание рук	прыжок в длину с места	переворот соперника из	переворот соперника из положения упора на предплечья и голени	уход с бокового удержания
1	ША	1 юн	8,2	7,7	7:48	18	25	172	4	5	4
2	ГЭ	1 юн	8,8	8,4	7:51	13	17	164	6	7	6
3	ИТ	2 юн	8,9	8	8:05	10	18	160	4,5	4	3,5
4	ЖМ	1 юн	7,9	7,5	7:22	17	30	186	4	4,5	3,5
5	ДН	2 юн	9,9	9,3	8:55	5	13	162	3	3,5	2,5
6	ВБ	2 юн	9,5	8,7	8:14	8	14	155	3	2,5	3,5
7	АА	2 юн	8,2	7,9	7:44	11	18	158	4	5,5	4
8	ММ	2 юн	9	8,8	7:49	9	15	144	4	4,5	3
9	ГМ	1 юн	9,5	8,7	9:10	10	19	177	4,5	6	5
10	КИ	2 юн	10	9,4	9:23	4	10	143	2,5	4	3
11	НТ	1 юн	8,2	7,5	7:32	14	23	173	5	3	4
12	КП	1 юн	8,7	8,2	8:07	16	30	192	3	3,5	2,5

На основе полученных результатов был осуществлен корреляционный анализ по всем девяти тестам (Таблица 2).

Таблица 2

Корреляционный анализ результатов тестирования

	бег на 60м	челночный бег 3x10	бег 1500 м	подтягивание на перекладине	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	прыжок в длину с места	переворот соперника из положения лёжа	переворот соперника из положения упора на предплечья и голени	уход с бокового удержания
бег на 60м	1,00								
челночный бег 3x10	0,95	1,00							
бег 1500м	0,90	0,83	1,00						

Подтягивание на перекладине	-0,88	-0,86	-0,73	1,00					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-0,77	-0,79	-0,59	0,92	1,00				
Прыжок в длину с места	-0,51	-0,58	-0,30	0,76	0,90	1,00			
переворот соперника из положения лёжа	-0,48	-0,49	-0,48	0,42	0,19	0,17	1,00		
переворот соперника из положения упора на предплечья и голени	-0,19	-0,08	-0,04	0,21	0,01	0,05	0,62	1,00	
уход с бокового удержания	-0,23	-0,26	-0,16	0,27	0,00	0,09	0,83	0,76	1,00

Исходя из критического значения коэффициента корреляции при  $p = 0,05$ , статистически значимыми для 12 коррелируемых пар являются значения  $r \geq 0,58$ , ввиду этого значения меньше обозначены красным цветом шрифта. Значения  $r \leq 0,69$  показывают среднюю корреляцию и обозначены жёлтым шрифтом. Значения  $r > 0,69$  выявляют сильную взаимосвязь признаков и обозначены зелёным цветом.

### Заключение

Анализ таблицы 2 показывает, что отдельные физические качества не показывают достоверной взаимосвязи с элементами двигательных действий в партере. Такой результат доказывает, что для совершенствования атакующей борьбы в партере необходимо использовать именно специальную физическую подготовку. Изолированное развитие физических качеств

---

дзюдоиста не способно дать значительного прогресса в его технико-тактическом мастерстве. Специфические средства и методы, используемые в подготовке единоборцев, должны играть решающую роль при решении задач повышения потенциала юного дзюдоиста.

### **Литература**

1. Купцов, А.П. Эволюция и применение классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы: Методические рекомендации для студентов ГЦОЛИФК [Текст] / А.П. Купцов. — М., 1980. — 70 с.
2. Панков, В. А. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств [Текст] / В. А. Панков, А.О. Акопян // Теория и практика физической культуры. — 2004. — № 4. — С. 6-9
3. [Панков, В. А. Применение современных технологий для повышения эффективности тренировочного процесса борцов \(юниоры\) греко-римского стиля](#) [Текст] / В. А. Панков.- М.-РГАФК, 1999. — 22 С.
4. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо). Теоретико-практические рекомендации [Текст] / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков — М. ТВТ Дивизион, 2017. — 160с.