

ников, чья непосредственная деятельность связана с работой в закрытых тирах, условиями труда безопасной для их жизни и здоровья. Такую безопасность может обеспечить исправность конструкций и элементов броневого защиты тира, а также правильная организацией самих стрельб.

Кроме того, опасная и вредная деятельность сотрудников и работников закрытых тиров должна быть обеспечена социальными гарантиями, которые бы предусматривали профилактические мероприятия направленные на сохранение здоровья, а также предоставляли право на денежную компенсацию за работу во вредных условиях.

В.С. Мещеряков,

старший преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

С.А. Мещеряков,

тренер Спортивной школы олимпийского резерва по дзюдо (г. Красноярск)

О назначении специальных упражнений в процессе физической подготовки дзюдоистов

Физическая подготовка дзюдоистов представляет собой сложный, многосоставной процесс, требующий комплексного подхода: наряду с общей физической подготовкой крайне важна специализированная работа над качествами, непосредственно влияющими на эффективность соревновательной деятельности. Специальные упражнения служат связующим элементом между развитием физических качеств (силы, выносливости, гибкости, скорости, координации) и их применением в конкретных условиях поединка. Они моделируют ключевые элементы техники дзюдо и позволяют целенаправленно тренировать мышечные группы, задействованные в этих действиях. Грамотно подобранный комплекс специальных упражнений не только повышает техническую оснащенность спортсмена, но и снижает риск травм за счет адаптации опорно-двигательного аппарата к нагрузкам, характерным для дзюдо, а также способствует формированию устойчивого двигательного стереотипа, необходимого для достижения успеха в соревновательной деятельности.

Таким образом с целью построения наиболее эффективного процесса физической подготовки при подборе специальных средств помимо развития профессионально-значимых физических качеств важно учитывать их производительную функцию в формировании уровня технической и тактической подготовленности спортсменов, для эффективного выполнения приемов и действий, обеспечивающих преимущество в поединке. Специальные

средства должны обеспечивать целенаправленное развитие ведущих физических качеств и совершенствовать специальные навыки.

Хотя отечественные и зарубежные специалисты в области единоборств сходятся во мнении, что систематическое включение таких упражнений в тренировочную деятельность снижает риск травм, ускоряет освоение сложных технико-тактических действий и формирует прочную психомоторную базу, которая способна обеспечить повышение результативности спортсмена, в теории и практике подготовки по дзюдо наблюдается различие в подходах к реализации специальных средств и особенностей техники выполнения атакующих действий.

Анализ научной и учебно-методической литературы показывает, что существует множество работ, освещающих применение специальных упражнений в процессе технико-тактической подготовки спортсменов (работа на татами) в основной части тренировочного занятия. Наиболее распространенными видами специальных упражнений в дзюдо являются традиционные, выполняемые в парах, и включают следующие элементы: «учи-коми» – многократная отработка техники с одним партнером, который выполняет прием без броска; «нагэ-коми» – многократная отработка броска с одним партнером, который выполняет прием; «рандори» – спарринг в режиме соревнования, где обе стороны стремятся выполнить приемы¹.

Значительная часть изученных работ направлена на освещение методик подготовки спортсменов разных возрастных групп и весовых категорий к главным стартам сезона. Процесс специальной физической подготовки реализуется через изменение режима и условий выполнения вышеуказанных групп упражнений в основной части тренировки. Большинство специалистов предлагают направлять тренировки по развитию физических качеств на повышение эффективности скоростно-силовой подготовки с помощью разработанных комплексов упражнений для основных мышечных групп.

Специалисты по дзюдо указывают на различия подходов к физической подготовке подростков и отмечают отсутствие единообразного методического обеспечения данного процесса. Однако многие исследования не предлагают упражнений, отражающих биомеханические особенности атакующих и защитных действий. В значительной части работ специальные упражнения сводятся к тяге резинового амортизатора и выполнению силовых и скоростно-силовых упражнений (тяги, жимы, швунги, приседания, прыжки и прочее) лишь в рамках отдельных фаз, соответствующих элементам технических действий. При этом сущность системы специальных упражнений должна отра-

¹ Погребной А.И., Комлев И.О. Современные мировые тенденции в спортивной подготовке дзюдоистов (обзор зарубежной литературы) // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 3. С. 107-113; Физиология специфических для дзюдо тренировочных методик / Э. Франкини, С.Дж. Брито, Д.Х. Фукуда, Г.Г.Артиоли. Strength Cond Res. 2014. № 28(5).

жать природу спортивных движений, так как техника движений тесно связана с тактикой, особенно с микротактикой – схемами построения и выполнения систем телодвижений и отдельных двигательных действий и их связей.

Таким образом, большинство предлагаемых упражнений с отягощениями носит общий характер и лишь отчасти соответствует биомеханической структуре движений, характерной для соревновательной деятельности в дзюдо. Однако их специфика проявляется в целенаправленном развитии тех групп мышц и типов усилий, которые наиболее востребованы в соревновательной борьбе. В то же время внешний сход с общеразвивающими комплексами не означает отсутствия биомеханического эффекта: следует учитывать особенности проявления ведущих физических качеств. Основным же факт состоит в том, что при таком подходе не всегда учитываются базовые принципы спортивной биомеханики.

Большинство приемов дзюдо представляют собой сложно-координационные двигательные действия: каждое движение требует крайней точности, высокого уровня межмышечной координации и оптимального распределения нагрузок. Ряд специалистов считают, что знание закономерностей спортивной биомеханики позволяет разбирать технику движений и встроить ее в специально подобранные упражнения – то есть в ту схему движений, через которую спортсмен достигает нужного результата¹.

Это означает, что эффективность выполнения бросков, удержаний и других элементов дзюдо зависит не только от силы и выносливости, но и от рациональности выполнения самого двигательного акта. Биомеханический анализ помогает выявлять оптимальные траектории, моменты приложения усилий, способы сохранения равновесия и минимизации энергозатрат, что особенно важно в условиях высокой конкуренции и ограниченного времени на принятие решений во время соревнований.

Таким образом, консолидация биомеханических принципов в процесс физической подготовки спортсменов позволяет не только повысить эффективность выполнения приемов, но подготовить организм к рациональному проявлению ведущих физических качеств в процессе соревновательной деятельности, а также снизить риск получения травм. По мнению значительного количества специалистов использование данного подхода позволит индивидуализировать подготовку каждого спортсмена с учетом его анатомо-физиологических особенностей и может способствовать более глубокому пониманию сути двигательных действий и формированию у дзюдоиста осознанного отношения к собственному техническому совершенствованию.

¹ Напр.: Бабушкин Г.Д., Мещеряков В.С. Развитие физических качеств скоростно-силовой направленности у дзюдоистов 15-16 лет методом сопряженного воздействия // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2024. Т. 29. № 3(98). С. 349-354; Коренберг В.Б. Лекции по спортивной биомеханике : учебное пособие. М. Советский спорт, 2011. 206 с.; Погребной А.И., Комлев И.О. Указ. соч.