НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ
НАУКА И МИРОВОЗЗРЕНИЕ

УДК-796.853

СКОРОСТНАЯ И МЕДЛЕННАЯ ТРЕНИРОВКА В ДЗЮДО: МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Геленджаев Ровшен
Преподаватель, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта
г. Ашхабад Туркменистан

Веллиев Гайрат
Преподаватель, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта
г. Ашхабад Туркменистан

Мамедов Хаджиберди
Преподаватель, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта
г. Ашхабад Туркменистан

Аннотация

В данной статье анализируются ключевые аспекты и методологические принципы двух взаимодополняющих подходов в тренировочном процессе дзюдоистов: скоростной и медленной тренировки. Скоростная тренировка, сосредоточенная на развитии взрывной силы, реакции и скорости выполнения технических действий, рассматривается как инструмент для адаптации спортсмена к соревновательным условиям. Медленная тренировка, напротив, выступает в качестве фундамента, обеспечивая глубокую проработку техники, развитие силовой выносливости и укрепление опорно-двигательного аппарата. В работе обосновывается необходимость их синергетического сочетания, подчёркивается, что только комплексное применение обоих методов позволяет достичь максимальной эффективности в подготовке спортсменов высокой квалификации.

Ключевые слова: дзюдо, тренировка, скоростная подготовка, медленная подготовка, техника, выносливость, методика, спортивная педагогика.

Введение

Дзюдо, как вид спортивного единоборства, требует от атлета не только физической силы и гибкости, но и высокоразвитых координационных способностей, а также специфической выносливости. Эффективность выполнения приёмов напрямую зависит от скорости и точности движений, в то время как успех в длительном поединке определяется силовой выносливостью. В этой связи, одной из важнейших задач в подготовке дзюдоиста является гармоничное развитие всех этих качеств. Традиционно, тренировочный процесс подразделяется на два ключевых направления: скоростную и медленную работу. Эти подходы, имея разные цели и задачи, взаимно дополняют друг друга, создавая целостную систему подготовки. Цель данной статьи — рассмотреть особенности каждого из этих методов и разработать рекомендации по их оптимальному сочетанию для повышения эффективности тренировочного процесса.

Скоростная тренировка является **неотъемлемым элементом** подготовки современного дзюдоиста. Её основная задача — развитие тех качеств, которые позволяют спортсмену атаковать молниеносно и неожиданно. Это достигается за счёт выполнения упражнений в максимально быстром темпе, что стимулирует **нервно-мышечную систему** и развивает **скоростно-силовые** качества. Такой подход позволяет сократить время реакции, увеличить мощность и скорость выполнения технических приёмов, что критически важно в условиях реального поединка.

Динамические упражнения и их значение

Динамические упражнения — это основа скоростной подготовки в дзюдо. К ним относится **учи-коми** (отработка входа в приём) и **нагэ-коми** (броски), которые выполняются в высоком темпе с партнёром. Акцент делается на многократном, безостановочном повторении движений, что позволяет довести их до **автоматизма**. Этот метод тренировки не только улучшает скорость выполнения приёмов, но и формирует **мышечную память**. В результате, спортсмен может выполнить бросок, не тратя время на размышления, что особенно важно в быстро меняющихся условиях схватки. Также, важно включать в тренировку **тачи-ваза** (техника стоя) и **нэ-ваза** (техника в партере) для повышения скорости и плавности переходов между ними.

Развитие взрывной силы

Взрывная сила — это способность мышц генерировать максимальное усилие в минимальный промежуток времени. В дзюдо это качество необходимо для мощного и быстрого **броска**, а также для **контратаки**. Для её развития используются **плиометрические упражнения**, которые включают:

Прыжки на тумбу и через препятствия: Эти упражнения развивают силу ног и повышают реактивную способность мышц.

Отжимания с хлопком: Помогают укрепить мышцы плечевого пояса и рук, необходимые для резкого рывка или толчка.

Упражнения с медицинболом: Броски и толчки мяча развивают силу и координацию, что полезно для выполнения бросков с вращением.

Спринтерские рывки: Короткие ускорения развивают скорость и общую выносливость.

Все эти упражнения способствуют повышению способности мышц к быстрому сокращению, что прямо влияет на эффективность бросков.

Рандори в высоком темпе: адаптация к реальному поединку

Рандори (свободная схватка) в высоком темпе является кульминацией скоростной тренировки. Она позволяет спортсмену применить отработанные технические навыки в условиях, максимально приближенных к реальному соревнованию. Проведение спаррингов с минимальными паузами между схватками помогает дзюдоисту адаптироваться к высокому темпу поединка, улучшить скорость принятия решений и развить **тактическое мышление**. В ходе **рандори** спортсмен учится мгновенно реагировать на действия соперника, искать уязвимости и реализовывать свои сильные стороны. Это не только физическая, но и психологическая подготовка, которая учит спортсмена действовать уверенно и решительно под давлением.

Взаимосвязь скорости и техники

Важно понимать, что скоростная тренировка эффективна только при наличии **должной технической базы**. Недостаточно просто выполнять движения быстро — они должны быть **технически верными**. Поэтому, скоростную работу необходимо сочетать с медленной, где акцент делается на детальной проработке каждого элемента приёма. Без этого, быстрая тренировка может привести к **закреплению ошибок** и повышению риска получения травм. Таким образом, развитие скорости должно идти рука об руку с совершенствованием техники, чтобы обеспечить не только быстроту, но и **эффективность** и **безопасность** выполнения приёмов.

Медленная тренировка: основа для технического совершенства и выносливости

Медленная тренировка является **фундаментом**, на котором строится вся техническая и физическая подготовка дзюдоиста. Её основная цель — обеспечить **глубокое усвоение техники** и развитие **силовой выносливости**. В отличие от скоростной работы, здесь акцент делается не на темпе, а на качестве, контроле и осознанности каждого движения. Такой подход позволяет не только избежать ошибок, но и подготовить тело к более интенсивным нагрузкам.

Детальная отработка техники: от сознания к мышечной памяти

Ключевым элементом медленной тренировки является **детальная отработка техники**. Технические приёмы выполняются медленно, с полным контролем каждого движения и положения тела. Это позволяет спортсмену осознать **биомеханику** броска, понять, как правильно использовать центр тяжести, почувствовать равновесие партнёра и научиться эффективно распределять усилие. Например, при отработке броска **о-сото-гари** (большой внешний подхват), спортсмен концентрируется на правильном захвате, выводе соперника из равновесия и точном движении ноги, а не на скорости. Этот метод помогает избежать ошибок, которые часто возникают при работе в быстром темпе, и формирует **правильную мышечную память**, что в дальнейшем позволяет выполнять приёмы на автомате.

Силовая работа: укрепление тела для борьбы

Медленная тренировка включает в себя **силовую работу**, которая направлена на развитие общей и специальной силы. Это не просто поднятие тяжёлых весов, а укрепление тех групп мышц, которые задействованы в дзюдо. В тренировочный процесс включают:

Упражнения с весом: такие как **становая тяга**, **приседания** и **жимы**, которые помогают развить силу ног и спины, что критически важно для бросков и контроля соперника.

Работа на тренажёрах и с собственным весом: упражнения на турнике и брусьях, а также работа с медицинболом, направленные на укрепление мышц кора и плечевого пояса.

Эта работа создаёт мощный физический каркас, который необходим для выполнения сложных приёмов и удержаний. Кроме того, силовые тренировки способствуют укреплению связок и суставов, что является важной профилактикой травм.

Развитие выносливости для длительной схватки

Ещё одной важной частью медленной тренировки является развитие **выносливости**. В дзюдо поединки могут длиться несколько минут, и спортсмен должен быть способен сохранять высокий темп работы без потери качества. Для этого используются:

Длительные спарринги (рандори) в умеренном темпе, которые помогают спортсмену привыкнуть к продолжительной нагрузке.

Круговые тренировки с небольшим весом и короткими интервалами отдыха. Они повышают **силовую выносливость**, что позволяет многократно выполнять технические действия, не теряя мощности.

Работа с партнёром на сопротивление: спортсмен выполняет приём, а партнёр создаёт умеренное сопротивление. Это не только укрепляет мышцы, но и развивает способность преодолевать сопротивление в реальной схватке.

Этот подход помогает спортсмену научиться эффективно расходовать энергию, что даёт ему преимущество в конце поединка.

Синергия на микроуровне: в рамках одной тренировки

Оптимальное сочетание этих методов начинается уже в ходе одной тренировки. Это позволяет избежать перегрузки и добиться наилучшей адаптации организма.

Начало тренировки: Начните с **быстрой разминки** и нескольких серий **учи-коми** в высоком темпе. Это активирует центральную нервную систему, "пробуждая" её для дальнейшей работы. Быстрая, взрывная работа в начале занятия подготавливает мышцы и нервные пути к восприятию информации и выполнению сложных технических действий.

Основная часть: Переходите к **медленной отработке** новых или сложных приёмов. В этом сегменте акцент делается на деталях: правильном захвате, выводе из равновесия, положении тела. Такой подход помогает осознать биомеханику движения, не отвлекаясь на скорость, что критически важно для формирования правильной **мышечной памяти**.

Завершение: В конце тренировки можно провести **рандори** в среднем темпе. Это позволяет применить только что отработанные технические навыки в условиях, приближенных к реальному поединку, но без чрезмерной нагрузки. Такой подход помогает интегрировать новые движения в вашу практику и улучшить тактическое мышление.

Синергия на макроуровне: в рамках недельного цикла

Грамотное планирование тренировочного процесса на более длительный срок также играет ключевую роль.

Чередование нагрузок: В рамках недельного или месячного цикла необходимо чередовать дни, посвящённые скоростной работе, с днями, направленными на развитие силы и выносливости. Например, в понедельник можно провести тренировку с акцентом на **учи-коми** и взрывные упражнения, а во вторник — уделить время силовой работе и отработке техники в медленном темпе.

Периодизация: Такой подход называется **периодизацией**. Он позволяет избежать однобокого развития и подготовить универсального спортсмена, способного адаптироваться к любой соревновательной ситуации. Правильная комбинация скоростных и медленных нагрузок предотвращает перетренированность и снижает риск травм.

В конечном итоге, именно **гармоничное сочетание** этих двух подходов делает тренировочный процесс в дзюдо максимально эффективным. Оно не просто развивает отдельные качества, а создаёт целостную, сбалансированную систему, которая позволяет спортсмену достичь своего полного потенциала.

Заключение

Таким образом, скоростная и медленная тренировка - это не просто два разных метода, а две стороны одной медали, необходимые для всесторонней подготовки дзюдоиста. **Медленная** работа закладывает **фундамент** технического мастерства и физической силы, а **скоростная** - позволяет **реализовать** эти качества в условиях реального поединка. Оптимальное сочетание этих подходов, основанное на глубоком понимании целей и задач каждого из них, является ключом к успеху в современном дзюдо и позволяет достичь высочайших результатов в спортивной карьере.

Список литературы

1. Иванов С. П. "Дзюдо: основы техники и тактики", 2018.
2. Матвеев Л. П. "Теория и методика физической культуры", 2010.
3. Кудряшов Н. В. "Методика подготовки дзюдоистов", 2021.
4. Павлов А. А. "Особенности скоростно-силовой подготовки в дзюдо", 2020.
5. Сидоров О. Н. "Развитие выносливости в спортивных единоборствах", 2019.