

ОСОБЛИВОСТІ ВИДУ СПОРТУ Й ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК У ДЗЮДО

Федір Загура

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна*

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку дзюдо, без огляду на японське коріння, є самостійною культурною цінністю, що належить цілому світові. На сьогодні культурні традиції цього виду спорту зберігають родоначальники-японці на основі класичної техніки. У Європі ж, навпаки, розвивається більше силове дзюдо. Однією із причин є те, що спортсмени з раннього дитинства використовують для відпрацювання техніки кімоно з широкими і жорсткими вилогами, які знижують «технічність рухів». У багатьох країнах науковці розробляють і впроваджують національні програми підготовки дзюдоїстів на основі накопиченого досвіду. Однак питання функціональних можливостей чоловіків та жінок висвітлено не повністю і потребують додаткових досліджень.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Роботу виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2016–2020 роки у межах теми (ЛДУФК) «Моделювання та прогнозування інтегральної підготовки кваліфікованих спортсменів різної статі в силових видах спорту».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спочатку дзюдо створювалось як найефективніший спосіб використання духу і тіла [4]. Цей вид спорту цікавий тим, що дає змогу учасникам якнайефективніше використовувати розумову і фізичну енергію. Завдання дзюдо – фізичне й духовне удосконалення особистості на основі вивчення техніки, тактики та філософії цього виду спорту [3, 5]. Абсолютна мета дзюдоїстів – поліпшити себе. Назву «дзюдо» (гнучкий, скромний шлях) можна перекласти як мистецтво досягати перемоги за допомогою розуму [4]. Цим видом одноборств займаються не лише чоловіки, а й жінки.

«Якщо ви хочете по-справжньому зрозуміти дзюдо, поспостерігайте за тренуванням жінок», – наголошував Дзіґаро Кано [1]. Засновник дзюдо вважав, що гнучкість, пластичність, жіночність дзюдоїсток набагато більше підходить змісту і духу дзюдо, ніж фізичне протистояння чоловіків з сильно розвиненими м'язами [1, 3]. Спортсменки-дзюдоїстки також мають особливості адаптації до умов тренувальної діяльності. У літературі трапляються лише поодинокі роботи, які стосуються медико-біологічних досліджень дзюдоїстів – чоловіків і жінок.

Отож метою цієї роботи є моніторинг із використанням комплексного діагностування й оцінювання функціональних можливостей кваліфікованих дзюдоїсток та дзюдоїстів. Для досягнення мети використано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури та емпіричних даних, соціологічні методи, медико-біологічні методи, методи математичної статистики. У дослідженнях під час передзмагального періоду підготовки брали участь 23 дзюдоїстки та 37 дзюдоїстів високої кваліфікації.

Результати досліджень. Дзюдо належить до групи спортивних одноборств, в яких разом із добре розвинутими техніко-тактичними і координаційними навичками необхідний і розвиток швидкісно-силових якостей, загальної і спеціальної витривалості, оскільки сутичка відбувається 4–5 хвилин. Боротьбу в дзюдо проводять як у стійці, так і в положенні лежачи (партері), тому постійно переноситься центр тягіння самого тіла і точки опори спортсменів. Ці особливості вимагають високої ортостатичної стійкості процесів регуляції серцево-судинної системи дзюдоїстів при змінах ортостазу.

Аналіз результатів досліджень свідчить про те, що функціональні можливості певною мірою пов'язані з ваговими категоріями спортсменів. Співвідношення маси тіла спортсменів з ваговими категоріями, в яких вони виступають на змаганнях, свідчить, що у 79,4% спортсменів маса тіла переважала вагову категорію, зокрема в 15,2% з них – більше ніж 5–8 кг (вагової категорії «+» до уваги не брали), 10,8% навпаки виступали зі зниженою масою тіла (з огляду на вагову категорію). Це пов'язано з необхідністю дотримуватися жорсткого режиму скидання ваги, який відображається на функціональному стані серця і спортивній працездатності.

До провідних факторів, що визначають результативність у проведенні елементів нападу і захисту в дзюдо, належить швидкість ней-

ромоторних реакцій. Аналізуючи результати дослідження латентного періоду рухової реакції на світловий подразник, слід зазначити, що в дзюдоїстів достатньо швидко реакція, для якої характерна типова стійкість, після неспецифічного навантаження вона поліпшується, а це вказує на хорошу рухливість нервових процесів (див. табл. 1). Поряд з цим розвиток втоми, передусім, проявляється в погіршенні латентного періоду рухової реакції.

Таблиця 1

Час рухової реакції дзюдоїстів, мс ($M \pm m$)

| Показники | Дзюдоїстки | | Дзюдоїсти | |
|---------------------------------------|------------|--------------------|------------|--------------------|
| | спокій | після навантаження | спокій | після навантаження |
| Проста реакція | 229,5±5,45 | 218,6±5,12 | 216,8±6,87 | 204,6±7,54 |
| Складна реакція | 317,9±6,26 | 301,7±5,23 | 299,8±10,4 | 291,7±8,16 |
| Реакція при зміні величини подразника | 306,1±7,78 | 291,2±7,32 | 281,4±8,19 | 272,5±9,65 |

Окрім того, виявлено кореляцію між появою симптомів порушення регуляції серцево-судинної системи і сповільненням часу рухової реакції із погіршенням реакцій на фізичне навантаження як у чоловіків, так і в жінок.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, особливості специфіки рухової діяльності дзюдоїстів (залежно від спрямованості тренувального процесу – розвиток техніко-тактичних показників, відпрацювання засобів нападу і захисту, швидкокісно-силових якостей і загальної фізичної підготовки) вплинули на рівень функціональних можливостей різних систем організму та їхніх адаптаційних можливостей у процесі напруженої м'язової діяльності, оскільки обумовлюють гетерохронізм функцій і різних рівнів компенсацій.

Показники статевого диморфізму з огляду на адаптаційні можливості організму дзюдоїстів і дзюдоїсток пов'язані з їхніми ваговими категоріями. Перспективи подальших досліджень спрямовані на корекцію тренувального процесу, використання комплексу відновних засобів, що сприяють оптимізації відновлення з урахуванням статі дзюдоїстів.

Список використаних джерел

1. Дзигаро Кано. Кодокан дзюдо. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 488 с.
2. Загура Ф. Комплексна оцінка фізичної підготовленості дзюдоїстів // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 1. – С. 95–99.
3. Горданская Ф. А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений (проблемы полового диморфизма) : монография / Ф. А. Горданская. – Москва : Советский спорт, 2012. – 256 с.
4. Пашинцев В. Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года : монография / В. Г. Пашинцев. – Москва : Спорт, 2016. – 208 с.
5. Шестаков В. Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – Москва : Советский спорт, 2011. – 488 с.
6. Шулика Ю. А. Дзюдо. Система и борьба : учеб. для СДЮШОР, спортивных ф-тов пед. ин-тов, тех-мов физ. культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика [и др.]. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 800 с.
7. Федерация дзюдо Украины [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http: www.ukrajnejudo.com](http://www.ukrajnejudo.com)