

ГОДИЧНЫЙ ЦИКЛ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ ДО 60 кг

О.В. Коптев

Предлагается новый подход по управлению тренировочным процессом на основе учета недостатков в различных компонентах подготовленности.

Ключевые слова: дзюдо; тренировка; соревновательная деятельность.

В Киргизской ССР дзюдо появилось в 70-х годах прошлого века. Появились и первые признанные мастера татами: А. Юнусов – чемпион Спартакиады народов СССР, А. Гвоздик – бронзовый призер чемпионата СССР, Н. Давлетбаев и О. Попиков – победители первенств СССР и др.

В последние годы в силу объективных причин уровень мастерства дзюдоистов значительно снизился. Анализ результатов международных соревнований показал существенное отставание Кыргызстана не только от ведущих мировых спортивных держав (России, Японии, Франции), но и от своих ближайших соседей – Казахстана

и Узбекистана. Наблюдение за тренировочным процессом на разных этапах подготовки показало, что содержание занятий почти не меняется: используются средства для общей и специальной физической и технической подготовки. Причем все они распределены более или менее равномерно во времени. Тактический компонент и упражнения на координацию практически отсутствуют. Причина этого кроется в плотном графике соревнований, что исключает целенаправленную подготовку. Это потребовало необходимости разработки наиболее современных методов управления системой подготовки квалифицированных дзюдоистов.

Как отмечает Л.П. Матвеев [1], верно строить тренировку означает последовательно упорядочивать то, что делается в ней на основе закономерностей структурного формирования и развертывания тренировочного процесса. При этом подразумеваются не просто какие-то отдельные организующие акции, а главным образом те стержневые линии деятельности строящих тренировку (тренеров и тренирующихся) по структурированию процесса, благодаря которым ему придается упорядоченность.

Поэтому была разработана экспериментальная программа годичного цикла подготовки, состоящая из блоков: “ОФП” и “СФП” – общей и специальной физической подготовки, “изучения” и “совершенствования техники”, “соревновательной подготовки”.

В начале годичного цикла упор был сделан на кроссовую подготовку. Для поддержания технической подготовленности на каждой тренировке проводилось совершенствование техники в течение 15–20 минут. Далее, ближе к середине цикла, вводилась “силовая подготовка” и “изучение техники”, проводимое по “спирали”: сначала изучались наиболее простые приемы из каждой классификационной группы, потом более сложные и т. д. Таким образом расширялся арсенал технических действий. “Скоростно-силовой” блок позволял нарастить потенциал скорости, который затем трансформировался в приемы в блоке “совершенствование техники”. В нем же составлялись комбинации и подбирались контрприемы от атак вероятных противников, использовалась скоростная отработка. В конце цикла давалась соревновательная подготовка – схватки различного характера со спуртами. В них ставилась задача закрепить этот материал: использовать комбинированные атаки, чаще преследовать противника в партере, отказ от пассивной защиты.

Соревновательная деятельность дзюдоистов оценивалась перед экспериментом по результатам выступления на кубке президента на кубке президента НФД КР 2009 г. После чего было проведено педагогическое тестирование.

Итоговое тестирование и последующие контрольные схватки проводились в июне.

В эксперименте участвовали две группы квалифицированных дзюдоистов весовой категории до 60 кг по десять человек в каждой. Одна группа тренировалась по экспериментальной программе, другая – по традиционной. Сравнение групп проводилось до и после эксперимента по t-критерию Стьюдента по следующим показателям [2–5]:

- x1 – метание теннисного мяча в цель;
- x2 – толкание набивного мяча в цель;

- x3 – бег 60 м с высокого старта (с);
- x4 – сгибания и разгибания рук в упоре лежа в течение 15 с, ноги при этом находятся на гимнастической скамейке (количество раз);
- x5 – из положения лежа на спине, ноги закреплены сгибания туловища до прямого седа в течение 20 с (количество раз);
- x6 – прыжок в длину с места (см);
- x7 – подтягивания на высокой перекладине (количество раз);
- x8 – приседания с партнером собственного веса на плечах (количество раз);
- x9 – бег 1600 м (мин);
- x10 – десять бросков через спину двух партнеров собственного веса (с);
- x11 – КСВ;
- x12 – простая двигательная реакция;
- x13 – сложная двигательная реакция;
- x14 – реакция на движущийся объект;
- x15 – тест Малиновского С.В. (с);
- x16 – ОСТС – объем соревновательной техники в борьбе стоя;
- x17 – ОЭТС – объем эффективной техники в борьбе стоя;
- x18 – СЭА – соревновательная эффективность атаки;
- x19 – СЭЗ – соревновательная эффективность защиты;
- x20 – Иа – интервал атаки;
- x21 – Иуа – интервал успешной атаки;
- x22 – техничность;
- x23 – КАДС – комбинационность атакующих действий в борьбе стоя;
- x24 – ПКАДС – показатель контратакующих действий в борьбе стоя;
- x25 – РПЭ – результат показанной эффективности.

Результаты сравнения показателей приведены в таблице 1.

В данной весовой категории в начале эксперимента межгрупповых различий в тестах и соревновательных коэффициентах практически не было.

Спустя год достоверные различия появились в скоростно-силовой подготовке (x3, x4, x6), общей (x9) и специальной выносливости (x11), технической подготовке (x10).

В соревновательной подготовленности межгрупповые различия появились в ОЭТС (x17), Иа (x20), Иуа (x21), техничности (x22), КАДС (x23), ПКАДС (x24), РПЭ (x25).

То есть, целенаправленная работа над скоростно-силовой подготовленностью, общей и специальной выносливостью привела к достоверному

росту этих качеств и, естественно, соответствующих соревновательных коэффициентов (x_{20} , x_{21}).

Результаты в метании и толкании мяча были высоки в начале эксперимента и в конце. Введен-

ный нами “координационный” блок не повлиял на рост результатов в этих тестах.

Изучение и совершенствование техники позволили увеличить количество эффективных при-

Таблица 1 – Достоверность различий показателей подготовленности и соревновательной деятельности дзюдоистов опытной (1) и контрольной (2) групп в весовой категории до 60 кг

Показатели	Начало эксперимента (60 кг)				Конец эксперимента (60 кг)				t'	p'
	$M_1 \pm m_1$	$M_2 \pm m_2$	t	p	$M_1 \pm m_1$	$M_2 \pm m_2$	t	p		
x_1	4,41±0,21	4,46±0,25	0,15	>	4,31±0,19	4,14±0,28	0,50	>	0,45	>
x_2	4,30±0,26	4,20±0,33	0,24	>	4,10±0,35	4,00±0,33	0,21	>	0,41	>
x_3	8,22±0,10	8,23±0,04	0,09	>	7,93±0,06	8,16±0,08	2,37	<	3,42	<
x_4	28,80±1,70	30,00±0,82	0,69	>	32,80±0,89	29,70±0,92	2,42	<	4,44	<
x_5	26,20±0,66	28,00±0,49	2,18	<	29,30±1,03	27,80±0,73	1,19	>	3,15	<
x_6	244,70±4,77	248,00±1,59	0,66	>	254,60±3,16	247,40±1,36	2,10	<	2,76	<
x_7	20,80±0,84	19,50±0,37	1,41	>	22,20±0,66	20,30±0,98	1,61	>	2,69	<
x_8	51,40±2,72	50,40±1,92	0,30	>	54,00±2,89	51,00±2,05	0,85	>	2,44	<
x_9	6,94±0,35	6,22±0,31	1,55	>	5,53±0,16	6,15±0,24	2,13	<	3,53	<
x_{10}	13,56±0,56	13,04±0,17	0,87	>	12,36±0,14	12,98±0,21	2,48	<	2,28	<
x_{11}	0,69±0,03	0,75±0,03	1,38	>	0,81±0,02	0,74±0,03	2,12	<	3,53	<
x_{12}	93,00±7,91	102,80±8,02	0,87	>	91,70±7,25	103,00±8,21	1,03	>	1,13	>
x_{13}	189,20±10,95	184,60±9,15	0,32	>	187,40±10,44	184,70±9,50	0,19	>	0,91	>
x_{14}	114,10±9,31	124,80±9,47	0,81	>	112,49±9,36	124,10±9,57	0,87	>	1,55	>
x_{15}	115,70±1,46	115,70±1,28	0,00	>	116,80±2,23	115,70±1,19	0,44	>	0,45	>
x_{16}	8,70±0,82	8,20±1,19	0,35	>	10,00±0,82	8,20±1,01	1,37	>	1,52	>
x_{17}	3,20±0,97	2,30±0,56	0,81	>	5,20±0,53	3,10±0,48	2,92	<	2,58	<
x_{18}	14,02±3,07	14,27±3,12	0,06	>	28,01±2,95	19,38±3,19	1,99	>	7,09	<
x_{19}	85,26±2,32	80,39±6,56	0,70	>	79,06±3,02	70,86±4,31	1,56	>	1,47	>
x_{20}	35,52±5,70	35,69±3,47	0,03	>	24,97±1,77	31,09±2,13	2,21	<	1,98	>
x_{21}	279,10±75,83	209,44±21,34	0,88	>	100,60±10,75	205,51±40,16	2,53	<	2,61	<
x_{22}	1,30±0,38	2,22±1,08	0,77	>	2,38±0,40	0,62±0,17	4,08	<	3,34	<
x_{23}	18,56±5,58	11,08±3,09	1,18	>	49,09±4,21	14,71±2,57	6,98	<	4,51	<
x_{24}	9,48±3,03	7,12±2,18	0,63	>	19,43±2,00	6,33±1,56	5,16	<	4,92	<
x_{25}	52,97±9,99	38,42±10,02	1,03	>	66,00±9,92	34,00±8,97	2,39	<	1,62	>

Примечание: t, p – сравнение результатов тестирования и показателей СД 1 и 2 групп; t', p' – сравнение результатов тестирования и показателей СД 1 группы в начале и конце эксперимента при 5 % уровне значимости.

емов, комбинационность атак, техничность, количество контратак и выигранных схваток.

Сравнение результатов опытной группы в начале и конце эксперимента показало достоверный прирост всех скоростно-силовых показателей (x3 – x6); силы (x7, x8); общей (x9) и специальной выносливости (x11); технической подготовленности (x10). В соревновательном компоненте прирост произошел в ОЭТС (x17), СЭА (x18), Иуа (x21), техничности (x22), КАДС (x23), ПКАДС (x24).

Как видим, межгрупповое сравнение и динамика результатов первой группы свидетельствуют об эффективности предложенной нами методики тренировки.

Выводы:

1. Дзюдо характеризуется постоянными и скоротечными изменениями условий поединка при активном сопротивлении противника. Это предъявляет высокие требования к специальной физической и технико-тактической подготовленности дзюдоистов.

2. Главная причина отставания в недостаточном научно-методическом обеспечении и, как следствие, – несовершенной технологии управления тренировочным процессом. Его недостатками, на наш взгляд, являются:

- отсутствие целенаправленной подготовки из-за большого числа соревнований. Вся тренировка фактически сводится к поддержанию “формы” в течение всего года;
- тренировке в основном подвергаются физический, технический, частично тактический компоненты подготовленности без учета их взаимосвязи. Остальные компоненты остаются вне поля зрения;
- отсутствие контроля уровня подготовленности дзюдоистов.

3. Целенаправленная подготовка к турниру на основе использования “блочной” системы позволила достоверно повысить большинство ком-

понентов подготовленности, что положительно отразилось на интегральном – соревновательном компоненте.

Так, в весе до 60 кг скоростно-силовые качества выросли в среднем на 8,33%;

- силовая выносливость – на 5,90 %;
- техническая подготовленность – на 8,85 %;
- специальная выносливость – на 17,34 %;
- ОСТС – на 14,94 %;
- ОЭТС – на 62,50 %;
- СЭА – на 13,99 %;
- техничность – на 83,08 %;
- КАДС – на 30,53 %;
- ПКАДС – на 9,95 %;
- РПЭ – на 13,03 %;
- Иа сократился на 29,70 %;
- Иуа – на 63,96 %.

Литература

1. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 1977. 221 с.
2. *Еганов А.В.* Разработка методологии индивидуальной спортивно-технической подготовки в дзюдо / А.В. Еганов // Теория и практика физической культуры. 1999. № 9. С. 7–10.
3. *Коблев Я.К.* Тактико-техническая подготовленность дзюдоистов / Я.К. Коблев, М.Н. Рубанов, К.Д. Чермит // Спортивная борьба: ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1979. С. 27–29.
4. *Соколов А.И.* Должные нормативы для отбора и контроля за уровнем разносторонней подготовленности юных борцов вольного и классического стиля: сб. информ. и метод. матер. / А.И. Соколов. М., 1985. 18 с.
5. *Сурияхин С.В.* ЭВМ и анализ соревновательной деятельности в борьбе / С.В. Сурияхин, Б.Д. Гулов // Спортивная борьба: ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1978. С. 18–21.