

Обзорная статья

Совершенствование подготовки высококвалифицированных дзюдоистов

Оджагвердиев Фархад, Мамедов Заир¹

¹*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

Дата публикации.

Принято к печати: 1 мая 2018;

Напечатано: 5 июля 2018

© 2018 АГАФКС. Все права защищены.

Ключевые слова: дзюдо, спортсмены высокой квалификации, тренировочный процесс, биомеханический анализ, технический арсенал, соревновательная деятельность.

Аннотация. Новые правила соревнований по дзюдо обосновывают необходимость внесения корректив к техническому арсеналу спортсменов-единоборцев высокой квалификации. В связи с этим возникает проблема поиска новых путей усовершенствования технической подготовки. Совершенствование технических действий с использованием не специфических захватов и учета точек приложения усилий, позволит существенно повысить уровень подготовки к соревновательной деятельности.

Результаты последнего чемпионата мира по дзюдо (Венгрия, г. Будапешт, 28 августа- 3 сентября 2017 г.), дали старт нового этапа для развития данного вида спорта. Командное первенство выиграла сборная Японии, серебро досталось команде Бразилии, бронзовые награды достались сборным командам Франции и Республике Корея, сборная Азербайджанской республики заняла восьмое место.

В свою очередь, следует отметить тот факт, что в отличие от дзюдо, другие виды спортивной борьбы, которые входят в программу Олимпийских игр, переживают существенный кризис. На данный момент дзюдо является популярным и зрелищным спортивным единоборством Олимпийской программы. На наш взгляд, данному феномену способствовали изменения в правилах соревнований, которые были проведены в период с 2011-2018 г.

Изменения в действующих правилах соревнований до сих пор вызывают противоречивые мысли и выводы среди специалистов, а также спортсменов-дзюдоистов. Кроме этого, существующие субъективные результаты данных трансформаций (увеличение общего количества спортсменов, увеличение количества стран участников, интереса масмедиа к дзюдо) свидетельствуют о правильности выбранного Международной федерацией дзюдо пути недопущения кризиса, а также популяризации вида.

Следует подчеркнуть, что современные изменения в правилах дзюдо, должны повлиять на содержание технического арсенала спортсменов-дзюдоистов высокой квалификации, а соответственно и на содержание тренировочного процесса. Данные изменения требуют от специалистов, тренеров и спортсменов поиска новых путей, а также резервов повышения и усовершенствования спортивного мастерства, одним из которых является более широкое использование биомеханического анализа тактико-технических действий.

Современные нововведения в дзюдо, не получили существенного отображения в научно-методической литературе, кроме проведения практических семинаров для судей, тренеров и спортсменов, а также

трактовки и обсуждения на информационных ресурсах [2,10].

Проведенный мониторинг существующих научно-методических источников [1,4,5,9] свидетельствует о ценностных качествах «классической школы дзюдо», которые в себе содержат усредненный материал методики тренировочного процесса, а также особенностей подготовки спортсменов на разных этапах. В свою очередь, в более поздних публикациях [2,8,11] рассматриваются отдельные аспекты подготовки дзюдоистов отдельных весовых категорий в зависимости от постановки конкретных задач.

В свою очередь, современное дзюдо является положительным примером реализации задач, которые поставлены перед системой физического воспитания и спорта высших достижений. Кроме этого, оно является синтезом общеобразовательной, воспитательной профессионально-прикладной и спортивной составляющей общей культуры. В то же время, как много других единоборств на данный момент утратили свою популярность.

В работах: Лапутина А.М. [3], Платонова В.Н. [6,7] изложены основные принципы рациональной реализации процесса многолетней подготовки в спорте, которые прошли практическую апробацию многими поколениями тренеров и спортсменов и стали базой для создания универсальных национальных систем подготовки, а также построения многолетнего учебно-тренировочного процесса в отдельных видах спорта.

Современный этап развития дзюдо за последние пять лет отличается наличием определенного противоречия в системе подготовки спортсменов. С одной стороны – это плодотворная разноплановая работа теоретиков и тренеров дзюдо, которая выражается в результативности выступления спортсменов разных возрастных групп на международной арене, удачному отбору на

Олимпийские игры и другие важные соревнования, укреплении и усовершенствовании детско-юношеского спорта, а также в популяризации дзюдо. С другой стороны – игнорирование в тренировочном и воспитательном процессе существующего научно-методического потенциала, что в свою очередь, может качественно повысить спортивные результаты, придать нового импульса в развитии дзюдо в Азербайджане.

Цель работы – определить целесообразность, а также эффективность использования элементов биомеханического анализа в процессе подготовки высококвалифицированных дзюдоистов.

Методы исследования: опрос специалистов, тренеров и спортсменов-дзюдоистов; видеоанализ; анализ и статистическая обработка полученных результатов.

Результаты исследования. Практическая реализация новых правил соревнований по дзюдо существенно повысило интерес к данному виду спорта со стороны болельщиков, а также широкого круга спортсменов. Современное дзюдо характеризуется скоростью ведения соревновательных схваток, минимизацией тактики ожидания, отсутствием в технических действиях спортсменов толчков, уменьшения количества травматических технических действий. Соревнования проходят в динамике, с использованием дзюдоистами высокоамплитудных бросков в стойке, а также эффективных приемов в партере. Оценивание технических действий стало более эффективным, а результаты соревновательных схваток в большинстве случаев отображают реальный уровень подготовки спортсменов-дзюдоистов.

В свою очередь, следует подчеркнуть, что спортсменам, у которых в технический арсенал включены низкоамплитудные броски, контратакующие действия, а также броски с захватом ног или штанов – нелегко

перестроят свой технический арсенал к новым условиям соревновательной деятельности, так как все эти перечисленные технические действия запрещены, или наказываются согласно новым судейским правилам.

Анализ показателей выполнения технических действий в стойке дзюдоистами высокой квалификации разных весовых категорий (результаты представлены в табл.1) и сравнительный анализ показателей выполнения одинаковых технических действий с разными захватами, а также исходными положениями партнера утверждают о том, что особенное значение в современном дзюдо наравне с силой и скоростью, приобретают специальная ловкость и гибкость. В свою очередь, ловкость и гибкость проявляются в навыках выполнения технических действий из разных динамических положений партнеров, разных захватов, в разные стороны, и с максимальной амплитудой.

Недостаточное внимание со стороны отечественных специалистов и тренеров уделяется совершенствованию техники борьбы в партере, обучению приемам преследования после выполнения технических действий в стойке, переходам с удержания на болевой или удушающий прием, и наоборот, использованию при этом дзюдоистами личного биомеханического преимущества, которое выражается в адекватных и действенных защитных, или атакующих движений партнера.

Проведенные исследования подтвердили рабочую гипотезу о целесообразности усовершенствования тренировочного процесса не только высококвалифицированных дзюдоистов, но и на начальных этапах многолетней подготовки. Базой для данного совершенствования должно быть объединение в системе подготовки положительного опыта отечественной школы дзюдо и современных методик

лидеров – Японии, Франции, Бразилии, Республики Корея.

Таблица 1
Качество выполнения технических действий дзюдоистами высокой квалификации в разных весовых категориях, ($\bar{x} \pm \sigma$)

№ п/п	Биодинамические показатели	Подхват под две ноги			Бросок подсадом назад			Бросок через грудь		
		F max	T общ.	T усил.	F max	T общ.	T усил.	F max	T общ.	T усил.
1.	Дзюдоисты легких весовых категорий (60-66 кг, n=15)	240 0 ± 13	0,65 $\pm 0,5$	0,60 $\pm 0,03$	230 0 ± 10	1,1 5 $\pm 0,08$	0,45 $\pm 0,02$	23 00 ± 15	0,6 5 $\pm 0,05$	0,30 $\pm 0,02$
2.	Дзюдоисты средних весовых категорий (73-81 кг, n=15)	266 0 ± 15	0,80 $\pm 0,06$	0,45 $\pm 0,04$	265 0 ± 11	1,2 0 $\pm 0,09$	0,55 $\pm 0,02$	25 00 ± 11	0,8 0 $\pm 0,05$	0,40 $\pm 0,03$
3.	Дзюдоисты тяжелых весовых категорий (90, + 100 кг, n=15)	288 5 ± 20	0,95 $\pm 0,07$	0,35 $\pm 0,05$	294 7 ± 16	1,3 5 $\pm 0,11$	0,70 $\pm 0,03$	27 50 ± 11	0,9 0 $\pm 0,06$	0,50 $\pm 0,05$

Примечание: **F max** – результативная сила отталкивания (максимальное усилие, Н); **T общ.** – общее время выполнения технического действия (с); **T усил.** – время проявления максимального усилия (с)

Общ.

Выводы. Знание основ биомеханики движений является базовым при изучении и совершенствовании техники какого-либо вида спорта, а также основой для рационального и эффективного построения соревновательной деятельности, как основного показателя результатов тренировочного процесса. В современном дзюдо биомеханический анализ приобретает особый смысл. Эффективная оценка технических действий спортсменами в разных динамических положениях, является основной составной для достижения

высоких результатов на международной арене.

В результате исследований с использованием элементов биомеханического анализа выявлены количественные биомеханические характеристики двигательных действий в тренировочном процессе дзюдоистов высокой квалификации.

С целью усовершенствования тренировочного процесса дзюдоистов высокой квалификации предлагаем:

- при совершенствовании базовой техники обращать внимание на возможность выполнения приемов с использованием нестандартных захватов, в обе стороны;

- увеличить количество специальных упражнений, которые направлены на совершенствование гибкости и ловкости при исполнении технических действий в условиях тренировочных схваток;

- с целью целенаправленной отработки технических действий использовать в тренировочной практике схватки между партнерами разных весовых категорий, а также партнеров своего веса, которые имеют разные биомеханические характеристики.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении предусматривают изучение влияния современных технических средств обучения направленных на совершенствование коронных приемов дзюдо.

Литература

1. Дахновский В.С. Подготовка борцов высокого класса / В.С.Дахновский, С.С. Лещенко – К.: Здоровья, 2003. – 186 с.
2. Закорко И.П. Влияние антропометрических данных высококвалифицированных дзюдоистов тяжелого веса на тактику ведения поединка. Вестник ЧНПУ имени Т. Шевченка [Текст] Вып. 102. Т.2 / Черниговский национальный

педагогический университет имени Т.Г. Шевченка; гл. ред. Носко М.О. – Чернигов: ЧДПУ, 2012. – С.161-163.

3. Лапутин А.М. Олимпийскому спорту – высокие технологии / А.М. Лапутин, В.И. Бобровник. – К.: Знания, 1999. – 164 с.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В.Н. – К.: «Олимпийская литература», 2004. – 808 с.

5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / Платонов В.Н. – К.: «Олимпийская литература», 2013. – 624 с.

6. Полева Н.В. Модельные характеристики физической подготовленности дзюдоистов различной спортивной квалификации / Н.В. Полева, О.И. Загrevский, Н.И. Подвербная // Вестн. Том. гос. ун-та., 2012. № 355. С. 136-139.

7. Станков А.Г. Научно-педагогические основы системы подготовки борцов высшей спортивной квалификации: автореф. дис. на соискание научн. степени д-ра пед. наук: спец. 13.00.01 / А.Г. Станков. – Омск, 1997. – 51 с.

8. Хацаюк О.В., & Ананченко К.В, «Новий методичний підхід для оцінки відеоматеріалу, що використовується при підготовці дзюдоїстів». Слобожанський науково-спортивний вісник, № 4(54), 11–16. (2016).

9. Ясухино Ямасита. Боевой дух дзюдо / Я. Ясухино. Москва: Фаир-пресс, 2003. – 188 с.