

## УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ ДО 66 кг

*О.В. Контев*

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

*Ключевые слова:* дзюдо; тренировка; соревновательная деятельность.

Общепринятая методика тренировки направлена на поддержание достигнутого спортсменом уровня тренированности и сводит к минимуму возможность управления тренировочным процессом. Тренер выполняет функции “организатора” и “контролера”. Плотный график соревнований заставляет думать только о текущем моменте, совершенно исключая работу на перспективу. Чтобы дать возможность тренеру и спортсмену проявить творческую инициативу, нужно провести, как минимум, полноценный тренировочный макроцикл [1].

С этой целью была разработана экспериментальная программа, рассчитанная на год. Часть структурных “блоков” была направлена на достижение необходимых физических кондиций, а часть – на устранение недостатков в технике и тактике спортсменов. Возможность изменять содержание структурных “блоков” – это управление тренировочным процессом, и технология тут может быть различной.

В начале годового цикла необходимо повысить аэробные возможности организма, для чего используется кроссовая подготовка 2–3 раза в неделю с постепенным увеличением дистанции к концу сентября, затем вводятся ускорения, число которых увеличивается с сокращением дистанции.

Приемы совершенствуются только для поддержания технической подготовленности.

В ноябре-декабре, в случае необходимости, вводится “координационный” блок параллельно с изучением техники, либо исключительно блок “изучение техники” для расширения арсенала приемов. Они совершенствуются, объединяются в комбинации или отрабатываются как контрприемы в блоках “совершенствование техники” и “учебные схватки”.

Затем следует “силовой” блок для подготовки мышц и связок к мощным, “взрывным” усилиям. Для этого применяются упражнения на развитие силовой выносливости с малыми или средними отягощениями.

Завершается подготовительный период “скоростно-силовым” блоком и скоростным “совершенствованием техники”.

В соревновательном периоде даются схватки соревновательного характера и совершенствование техники на скорость.

В июле-августе – переходный период. Используются игры, активный отдых, плавание.

Изменения были внесены в блоки: 1) “изучение техники”; 2) “совершенствование техники”; 3) “учебные схватки”.

Необходимо отметить, что изучение техники проводилось из разных групп приемов: 1) броски наклоном; 2) броски подворотом; 3) броски поворотом; 4) броски прогибом; 5) броски вращением; 6) броски сбиванием; 7) броски скручиванием; 8) броски седом: по одному броску из каждой группы, потом брались более сложные броски из этих групп для изучения и т. д.

Совершенствование приемов проводилось: 1) в комбинациях; 2) в контратаке; 3) с преследованием в борьбе лежа; 4) на скорость.

В учебных схватках ставилась задача закрепить этот материал: использовать комбинированные атаки, чаще преследовать противника в партере, отказ от пассивной защиты.

Для оценки компонентов подготовленности и соревновательной деятельности дзюдоистов использовались следующие показатели [2–5]:

X1 – метание теннисного мяча в цель;

X2 – толкание набивного мяча в цель;

X3 – бег 60 м с высокого старта;  
 X4 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) в течение 15 с;  
 X5 – поднимания туловища до прямого седа из положения лежа на спине (упражнение на пресс) в течение 20 с;  
 X6 – прыжок в длину с места;  
 X7 – подтягивания на высокой перекладине;  
 X8 – приседания с партнером собственного веса на плечах;  
 X9 – бег 1600 м;  
 X10 – тест для оценки технической подготовки – выполнение десяти бросков через спину двух партнеров собственного веса;  
 X11 – специальный тест для расчета коэффициента специальной выносливости (КСВ);  
 X12 – простая двигательная реакция;  
 X13 – сложная двигательная реакция;  
 X14 – реакция на движущийся объект (РДО);  
 X15 – бланочный тест С.В. Малиновского;  
 X16 – объем соревновательной техники в борьбе стоя (ОСТС);

X17 – объем эффективной техники в борьбе стоя (ОЭТС);  
 X18 – соревновательная эффективность атаки (СЭА);  
 X19 – соревновательная эффективность защиты (СЭЗ);  
 X20 – интервал атаки (Иа);  
 X21 – интервал успешной атаки (Иуа);  
 X22 – техничность;  
 X23 – комбинационность атакующих действий в борьбе стоя (КАДС);  
 X24 – показатель контратакующих действий в борьбе стоя (ПКАДС);  
 X25 – результат показанной эффективности (РПЭ).  
 Тестирование и последующие контрольные схватки проводились в июне.  
 В весовой категории до 66 кг в начале эксперимента межгрупповых различий практически не было (таблица 1).  
 В конце эксперимента различия появились в скоростно-силовой подготовленности (X3 – X5),

Таблица 1 – Достоверность различий показателей подготовленности и соревновательной деятельности дзюдоистов опытной (1-й) и контрольной (2-й) групп в весовой категории до 66 кг

Пок-ли	66 кг (начало эксперимента)				66 кг (конец эксперимента)				t'	p'
	M <sub>1</sub> ±m <sub>1</sub>	M <sub>2</sub> ±m <sub>2</sub>	t	p	M <sub>1</sub> ±m <sub>1</sub>	M <sub>2</sub> ±m <sub>2</sub>	t	p		
X1	4,29±0,18	4,03±0,27	0,80	>	4,34±0,18	4,08±0,33	0,70	>	0,16	>
X2	3,90±0,28	3,30±0,42	1,19	>	3,60±0,31	3,20±0,44	0,74	>	0,61	>
X3	8,30±0,06	8,20±0,10	0,82	>	7,81±0,07	8,13±0,13	2,15	<	7,87	<
X4	32,60±2,10	27,70±0,86	2,16	<	33,50±1,82	28,80±1,27	2,12	<	1,87	>
X5	26,90±0,75	26,00±1,13	0,66	>	28,70±0,16	26,20±0,97	2,17	<	3,25	<
X6	243,30±3,13	247,70±2,93	1,03	>	249,50±2,67	247,90±3,18	0,93	>	4,63	<
X7	24,50±1,00	23,50±1,10	0,67	>	25,10±0,75	24,00±1,33	0,72	>	0,84	>
X8	54,80±2,93	51,50±2,12	0,91	>	57,00±2,89	53,80±1,65	1,04	>	2,80	<
X9	5,91±0,13	5,85±0,13	0,31	>	5,51±0,13	5,88±0,11	2,12	<	1,80	>
X10	13,01±0,33	13,15±0,24	0,35	>	12,37±0,11	13,07±0,29	2,27	<	2,19	>
X11	0,71±0,02	0,72±0,02	0,63	>	0,78±0,02	0,72±0,02	2,10	<	1,95	>
X12	92,70±7,80	92,00±4,92	0,08	>	89,20±8,39	90,80±5,64	0,16	>	2,22	>
X13	187,50±8,08	177,00±8,08	0,92	>	184,00±8,23	176,20±7,33	0,71	>	1,25	>
X14	117,90±9,34	124,40±9,26	0,49	>	115,80±8,69	124,40±9,83	0,66	>	0,84	>
X15	118,80±1,87	116,20±1,11	1,20	>	116,20±1,71	115,70±1,46	0,22	>	1,23	>
X16	6,70±0,94	8,40±1,52	0,95	>	8,30±0,45	6,70±0,70	1,92	>	1,65	>
X17	2,30±0,50	2,90±0,60	0,77	>	4,50±0,37	2,40±0,45	3,58	<	3,03	<
X18	22,98±5,60	32,18±10,00	0,80	>	29,96±1,97	22,08±3,71	1,88	>	1,30	>
X19	77,46±8,96	80,61±3,80	0,32	>	76,27±2,29	66,97±5,87	1,48	>	0,15	>
X20	44,09±3,87	101,04±55,79	1,02	>	30,41±1,68	41,22±3,02	3,13	<	2,95	<
X21	201,46±27,92	277,65±69,82	0,92	>	103,59±8,56	177,46±18,81	3,55	<	3,68	<
X22	3,71±2,39	2,92±1,08	0,30	>	1,97±0,29	0,89±0,30	2,59	<	0,77	>
X23	9,18±3,16	11,73±3,93	0,50	>	52,16±2,98	12,00±3,87	8,23	<	8,91	<
X24	5,03±2,46	4,75±1,90	0,09	>	12,57±1,86	5,60±1,83	2,67	<	2,69	<
X25	47,39±9,19	45,27±10,61	0,15	>	64,00±8,33	36,00±11,48	1,98	>	1,69	>

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

общей (X9) и специальной выносливости (X11), технической подготовленности (X10).

В соревновательном компоненте достоверные различия обнаружены в ОЭТС (X17), Иа (X20), Иуа (X21), техничности (X22), КАДС (X23), ПКАДС (X24).

Сравнение результатов опытной группы в начале и в конце эксперимента выявило достоверный прирост в скоростно-силовых показателях (X3, X5, X6); в силе (X8) и в соревновательных коэффициентах: ОЭТС (X17), Иа (X20), Иуа (X21), КАДС (X23), ПКАДС (X24).

Таким образом, в этой весовой категории сравнение опытной и контрольной групп, а также динамика ряда показателей 1-й группы доказывают эффективность использованной нами методики подготовки.

Итак, тренировка в дзюдо – сложный многогранный процесс воздействия на все стороны подготовленности спортсмена, призванный обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным соревнованиям.

Общепринятая методика тренировки имеет ряд недостатков, исключающих возможность эффективного управления тренировочным процессом, в результате чего ряд соревновательных коэффициентов не высок.

Существуют наиболее важные по своему влиянию на спортивный результат компоненты подготовленности, хотя в большинстве случаев они взаимосвязаны и совершенствование любого из них

не может протекать изолировано от других, связанных с ним компонентов.

Целенаправленная работа над устранением недостатков и подготовка к главным соревнованиям года, учет взаимодействия различных компонентов подготовленности позволит более избирательно подходить к спортсменам и добиваться высоких спортивных результатов.

### *Литература*

1. *Туманян Г.С.* Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учебн. пособ. для вузов / Г.С. Туманян. М.: Академия, 2006. 592 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. *Сурыхин С.В.* ЭВМ и анализ соревновательной деятельности в борьбе / С.В. Сурыхин, Б.Д. Гуров // Спортивная борьба: ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1978. С. 18–21.