

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ – ЮНИОРОВ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ СТИЛЯ БОРЬБЫ

А.В. Кардаш, аспирант

Научный руководитель – Т.В. Маринич, к.м.н., доцент

Полесский государственный университет

Введение. Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования к качеству подготовки дзюдоистов на различных этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса. Поединки характеризуются высокой интенсивностью технико-тактических действий, требующих от спортсменов максимальных мышечных усилий и умения проявлять их в быстроизменяющейся обстановке. Вместе с тем сегодня спортивная борьба требует от спортсменов умения интенсивно проводить по пять-шесть схваток в течение нескольких часов, поэтому современный борец должен обладать высоким уровнем развития специальной выносливости и скоростно-силовых способностей. В настоящее время совершенствование систем подготовки борцов невозможно представить без использования индивидуального подхода в учебно-тренировочном процессе. Такая необходимость вызвана тем, что применение традиционных организационных и методических подходов к процессу спортивной подготовки не ориентировано на конкретного борца в весовой категории и не позволяет максимально эффективно использовать его индивидуальные возможности и особенности.

Материалы и методы исследования. В процессе работы изучался технико – тактический арсенал дзюдоистов-юниоров различных весовых категорий продемонстрированный на всех областных и республиканских соревнованиях 2024 года, в которых приняли участие обследуемые спортсмены; определены специализации спортсменов в зависимости от применяемых приемов; выделены наиболее часто используемые приемы с различными индивидуальными стилями с приоритетностью их применения в зависимости от весовой категории.

Результаты исследования и их обсуждение. Наблюдение за поединками (просмотр всех схваток в записи) 19 спортсменов – дзюдоистов разного пола, которые являются кандидатами в сборную команду области по 2010-2011 году рождения по 7 – ми весовых категориях среди девушек и 9 – ти среди юношей, всего просмотрено 109 поединков.

По определению физических качеств (по Ю.А. Шулику) были выделены возможные схемы ведения поединков [4] (табл. 1).

Таблица 1. – Варианты стилей ведения поединков

Программированный				Ситуационный			
Прямолинейный		Комбинированный		Активный		Пассивный	
Позиционный	Темповой	Угрожающий	Маневрирующий	Навязывающий	Провоцирующий	Открытый	Сдерживающий
-силовой -скоростно- силовой	-силовой -скоростной	-темповик -спуртовик	- передвижением -перехватами	-встречный бой -темп встречи	- передвижением -захватами	-встречный -обгонный	-встречный -обгонный

Для объяснения различного тренировочного эффекта у спортсменов предлагают представления об индивидуальных стилях ведения поединков, с различиями в тренировочной и соревновательной деятельности [1,2,3]. Неправильный выбор стиля соревновательной деятельности нарушает врожденные механизмы мозгового управления движениями, что замедляет темпы роста спортивного мастерства, ограничивает достижения и угрожает здоровью спортсмена.

К сожалению, в практике довольно часто встречаются случаи неправильного выбора стиля соревновательной деятельности, а также особенностей техники движений (выбор вооруженной руки, правосторонней-левосторонней стойки и т.п.).

Установлено, что спортивный результат определяется подготовкой исполняющих движение органов. Все приемы требуют развитости всех физических качеств, однако среди них, как правило

одно или два доминирует. Определить доминирование можно на основе экспертной оценки. Указанные в таблице 2 приемы, могут быть отнесены на те либо иные физические качества.

Таблица 2. – Общая вариативность использования приемов

№	Название приемов	Весовая категория, кг							
		40-44	46-50	52-55	57-63	63+ (жен)	66	73	81+ (муж)
1.	Подхват под одну ногу	5	3	6	6				
2.	Зацеп изнутри		3				4		
3.	Скручивание	2				4			
4.	Боковая подсечка		5					2	6
5.	Бросок ч/з спину с двух колен	5		2					
6.	Передняя подножка	4	3						
7.	Бросок ч/з плечо	2							4
8.	Бросок ч/з грудь			5	2				5
9.	Задняя подножка		3				2		
10.	Удушающий								
11.	Болевой					4			3
12.	Удержание					4	3		
13.	Бросок с упором стопы в живот	2	1	2					
14.	Бросок ч/з бедро						2	5	
Всего:		20	18	15	8	12	11	7	18

Как видно из представленных результатов в таблице 3, доминирующими физическими качествами для дзюдо являются сила и связанная с ней силовая выносливость. Далее идут скоростные качества (темп) и координационные способности. В зависимости от веса и доминирующей одаренности спортсмену рекомендуется осваивать соответствующие индивидуальному стилю технические действия.

Таблица 3. – Доминирующие физические качества и индивидуализация их применения

№	Прием	Физические качества	Весовая категория, кг						
			40-50	52-55	57-63	63+ (жен)	66	73	81+ (муж)
1	Подхват под одну ногу	Силовые и скоростные							
2	Зацеп изнутри	Координационные							
3	Скручивание	Координационные + сил.вынос.							
4	Боковая подсечка	Скоростные (темп)							
5	Бросок ч/з спину с двух колен	Силовые и скоростные							
6	Передняя подножка	Силовые							
7	Бросок ч/з плечо	Силовые и сил. выносливость							
8	Бросок ч/з грудь	Силовые и сил. выносливость							
9	Задняя подножка	Скоростные (темп)							
10	Удушающий	Сил.выносливость							
11	Болевой	Координационные + силовые							
12	Удержание	Силовые и сил. выносливость							
13	Бросок с упором стопы в живот	Координационные и скоростные							
14	Бросок ч/з бедро	Скоростные (темп)							

Адекватный выбор стиля борьбы создает возможность проявления высокой тренируемости спортсменов, значительно, на многие годы, сокращая сроки достижения высокого уровня спортивного мастерства.

Выводы. Анализируя проблему индивидуализации стилей ведения поединков видно, что основной аспект внимания тренера стоит уделять индивидуальному различию юных дзюдоистов по антропометрическим параметрам, а не «Коронному» и «Запасному» (ситуационному) броску, так с увеличением мышечной массы, размеров тела время реакции, сокращения и расслабления мышц увеличивается, что приводит к снижению частоты движений. Другим важным аспектом индивидуализации являются физическая одаренность спортсменов, доминирование определенных физических качеств (способностей). Наблюдается очень резкое снижение технико – тактических действий борцов от увеличения массы тела спортсменов. Очевидно, что для достижения более высоких результатов, необходима вариативность техники и тактики, 90 % заработанных очков «тяжеловесы» получили одним и тем же «коронным» броском. По данным, полученных из видеозаписей схваток, видно, что 84 оцененных судьями действий, связаны с факторами силовой выносливости, которые доминируют в дзюдо, 19 связаны со скоростью и всего лишь 4 с координацией.

Список использованных источников

1. Адам М. Техничко-тактичеська подготовка дзюдоистов и пути ее совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. Адам.– М., 2016.
2. Кардаш, А.В. Прогнозирование индивидуальной успешности соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев с учетом их психофункционального состояния / А.В. Кардаш, Т.В. Маринич // Веснік Палескага дзяржаўнага ўніверсітэта. Серыя грамадскіх і гуманітарных навук. – 2024. – № 1. – С. 58-66.
3. Толочек В.А. Стили профессиональной деятельности / В.А. Толочек. – М.: Смысл, 2000. – 199 с.
4. Шулика В.С. Дзюдо. Система и борьба: учеб. / В.С. Шулика. – И.:Литрес., 2006. – 1058 с.
5. Зебзеев, В. В. Анализ специальной физической подготовленности дзюдоистов-юниоров /В. В. Зебзеев, О. С. Зданович // Теория и практика физ. культуры. 2013. № 2. С. 68–70.