

УДК 796:615.825

ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

М.С. Барбарян

Армянский государственный институт физической культуры и спорта, Ереван, Республика Армения
Для связи с автором: e-mail: mesropjudo81@mail.ru

Аннотация:

В статье рассматриваются вопросы оптимизации базовой подготовки юных дзюдоистов. Разработанная и апробированная на практике методика тренировки юных дзюдоистов, в основе которой лежит сопряженный метод и использование средств традиционных и современных оздоровительных систем, позволила обеспечить необходимый уровень физической подготовки, способствовала успешному усвоению базовых приемов, создала предпосылки для дальнейшего расширения арсенала технических действий.

Ключевые слова: дзюдо, базовая подготовка, техническая и физическая подготовка, сопряженный метод, оптимизация.

WAYS OF OPTIMIZATION OF YOUNG JUDOKAS BASIC TRAINING

M.S. Barbaryan

Armenian State Institute of Physical Culture and sport, Yerevan, Armenia

Abstract:

The article discusses how to optimize the basic training of young judokas. Developed and tested in practice the method of training of young judokas, which is based on the conjugate method and the use of exercises of traditional and modern health systems allowed to provide the necessary level of fitness and contributed to the successful assimilation of the basic techniques that set the stage for further expansion of the arsenal of technical actions.

Keywords: judo, basic training, technical and physical preparation, conjugate method. optimization.

ВВЕДЕНИЕ

За последнее десятилетие армянские дзюдоисты добились значительных спортивных результатов, завоевав медали в разных возрастных группах на чемпионатах Европы, мира, на универсиадах, а также на других международных соревнованиях. К сожалению, эти успехи не смогли обеспечить медали на самых ответственных соревнованиях – последних четырех Олимпийских играх. По нашему мнению, одна из причин этого может быть скрыта на базовом этапе подготовки, важность которого подчеркивают многие специалисты [3, 6]. Общеизвестно, что именно на этом этапе закладывается основа физической и технической подготовки юных дзюдоистов. Это послужило основанием для проведения анализа сложившейся ситуации в системе подготовки юных дзюдоистов. Опрос тренеров по дзюдо Армении (n=28) показал, что учебно-тренировочный процесс

юных дзюдоистов строится на основе личного опыта и спортивного мастерства тренера, его теоретической подготовленности, дальновидности, что, к сожалению, в результате не всегда оправдывается. Наряду с этим прослеживается тенденция интенсификации тренировочного процесса уже на начальных этапах многолетнего процесса спортивной подготовки, отрицательной стороной которой является форсирование подготовки и, как результат, усвоение ограниченного числа технических приемов и их дальнейшее совершенствование, преимущественное развитие лишь ведущих двигательных способностей. Это приводит к ограничению формирования технического арсенала и, как следствие, к уменьшению тактических вариантов ведения поединка. К вышеописанному следует добавить также, что, согласно результатам опроса тренеров, разработанное федерацией дзюдо Армении положение о порядке аттестацион-

ной деятельности по присвоению квалификационных степеней “кю” и “дан”, одной из задач которой являлось обеспечение всесторонней технической подготовки дзюдоистов, на практике не используется. Вышеизложенное подчеркивает необходимость поиска путей оптимизации базовой подготовки юных дзюдоистов.

Цель работы – разработка и экспериментальное обоснование методики оптимизации базовой подготовки юных дзюдоистов.

Методы и организация исследования: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, социологический опрос, педагогическое тестирование, гониометрия плечевого, тазобедренного, голеностопного суставов по общепринятой методике, исследование подвижности позвоночника во фронтальной и сагиттальной плоскости по общепринятой методике, оценка ротационной подвижности позвоночника по методике Е.С. Акоюн [1, с. 55-58], педагогический эксперимент, математическая статистика.

Исследование проводилось на базе спортивного общества «Айстан» в специализированной спортивной школе дзюдо и самбо города Еревана. В педагогическом эксперименте приняли участие 72 дзюдоиста в возрасте 9-12 лет. Контрольную группу составили юные дзюдоисты спортшколы филиала общества города Раздана.

Результаты исследования и их обсуждение. Один из путей оптимизации базовой

подготовки юных дзюдоистов нам видится в обеспечении всесторонней технической подготовки, обучении разнообразным техническим приемам, способствующим формированию широкого технического арсенала. Для обеспечения базовой технической подготовки юных дзюдоистов на основе анализа специальной литературы, а также результатов наблюдений соревновательной деятельности нами выделено пять приемов из положения стоя (o soto gari, koshi guruma, oushi gari, de ashi harai, ippon seoi nage) и три – из положения партера (hon-gesa-gatame, yoko-shiho-gatame, kami-shiho-gatame). Выбор технических приемов осуществлялся на основании учета частоты и результативности их применения в соревнованиях, а также положительного переноса навыка, что позволило бы не только обеспечить базовую техническую подготовку юных дзюдоистов, но и создало бы предпосылки для овладения более сложными техническими приемами и их комбинациями, тем самым расширив арсенал технических действий. Так, например, для обучения приему drop seoi nage (бросок через спину с захватом рукава и отворота с колен) требуется овладение приемом ippon seoi nage (бросок через спину с захватом руки на плечо) (рисунок 1).

В дальнейшем же, на этапе углубленной технической подготовки, на основе усвоенного приема drop seoi nage можно будет построить различные комбинации (рисунок 2).

Несомненно, решение задач обеспечения ба-

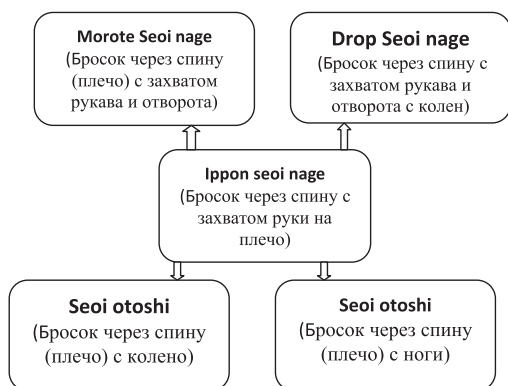


Рисунок 1 – Направления положительного переноса базового технического приема Ippon seoi nage у юных дзюдоистов

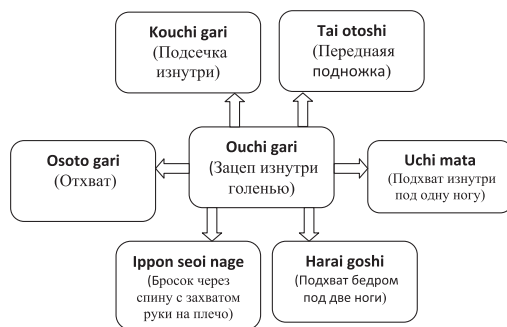


Рисунок 2 – Направления построения комбинаций на основе базового технического приема Ouchi gari у юных дзюдоистов

зовой технической подготовки немыслимо без реализации всесторонней физической подготовки юных дзюдоистов. Следовательно, на этапе базовой подготовки возникает необходимость разработки таких методиче-

ских подходов, которые, с одной стороны, обеспечили бы необходимый уровень физической подготовки, а с другой – способствовали бы овладению базовыми техническими элементами. Решение этой проблемы нам ви-

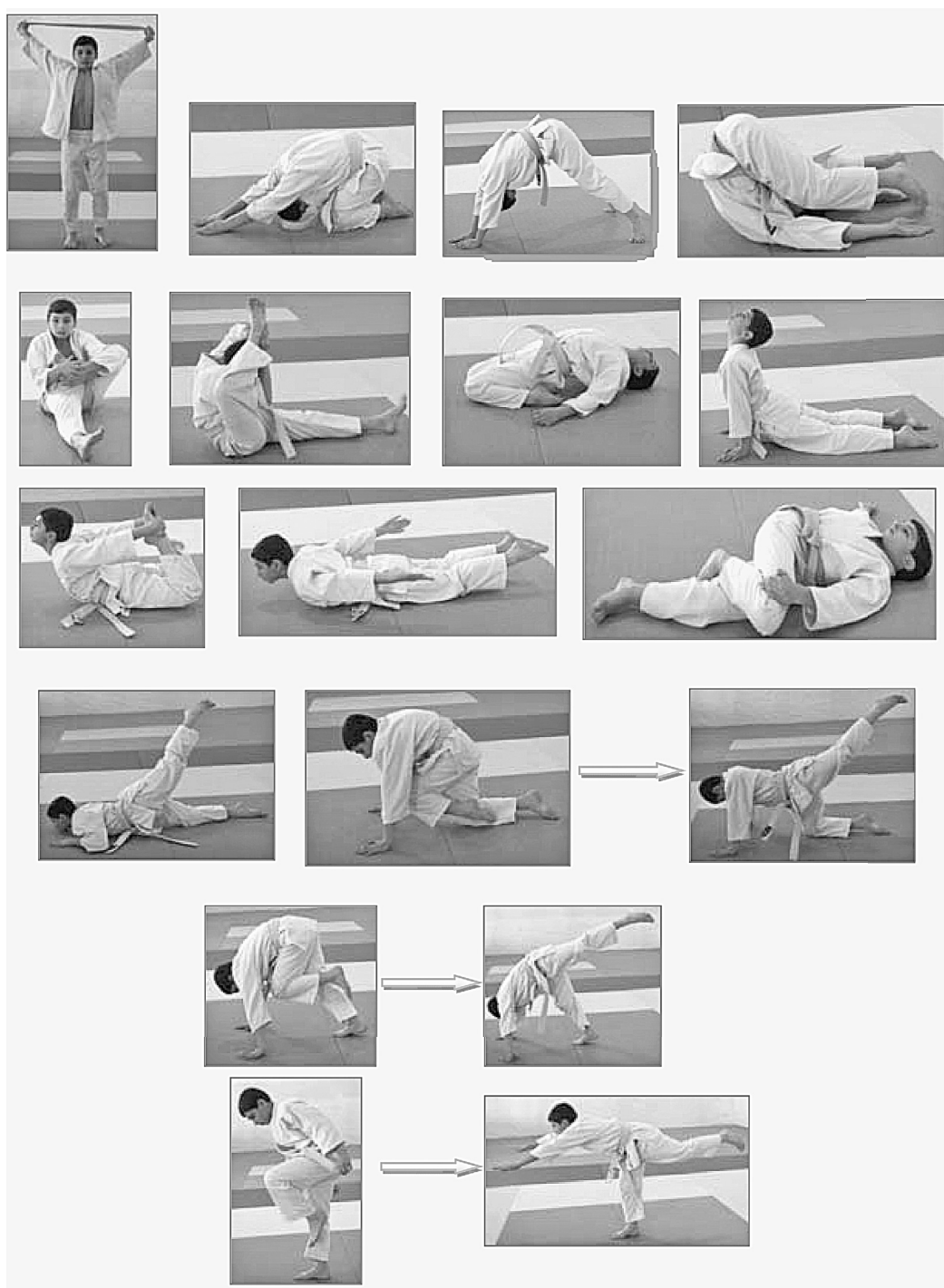


Рисунок 3 – Комплекс упражнений для освоения броска «отхват» (Osoto gari)

дится в использовании сопряженного метода тренировки, получившего широкое применение в теории и практике спортивной подготовки [2].

При разработке методики тренировки юных дзюдоистов, руководствуясь основными положениями использования сопряженного метода, мы отобрали упражнения, применяемые в традиционных и современных оздоровительных системах (китайская гимнастика, индийская йога, стретчинг и др.). Именно эти упражнения по своей структуре более всего соответствуют техническим приемам в дзюдо, что позволяет использовать их, с одной стороны, в качестве подготовительных и подводящих упражнений для успешного обучения и усвоения технических приемов, а с другой – в обеспечении специальной физической подготовки, в частности, для воспитания гибкости и силы. С этой целью для каждого выделенного нами базового приема были подобраны комплексы упражнений по принципу структурной схожести и вовлеченности в работу мышечных групп. Это способствовало одновременному усвоению базовых технических приемов и воспитанию силы и гибкости. Так, при выполнении задней подножки (o soto gari) требуется выраженная активность в концентрическом режиме большой ягодичной мышцы, двуглавой мышцы бедра, полусухожильной мышцы (ноги, через которую проводится прием), прямых мышц живота, подвздошно-поясничной мышцы [7,с.80]. В соответствии с этим подбирались специальные упражнения для улучшения подвижно-

сти в тазобедренном суставе и позвоночнике, увеличения растяжимости указанных мышц (рисунок 3).

Разработанная методика была внедрена в учебно-тренировочный процесс юных дзюдоистов, имеющих стаж занятий дзюдо в среднем 1,3 года и прошедших предварительный этап подготовки. Длительность педагогического эксперимента составила один учебный год с суммарным объемом нагрузки 240 часов.

Разработанные нами комплексы специальных упражнений выполнялись в начале основной части тренировочного занятия параллельно с обучением технике приема.

На начальном этапе обучения эти упражнения выполнялись медленно, с фиксацией положения тела. Параллельно с усвоением упражнения обретали специальную направленность – для закрепления и совершенствования конкретного технического действия и обеспечения специальной физической подготовки. Выделенные нами упражнения в комплексе средств специальной физической подготовки составили около 70%. Воздействие упражнений регулировалось при помощи следующих методических приемов: постепенного увеличения времени удержания положения тела (от 10 до 30 сек. – статический режим); увеличения числа повторений упражнения в серии от 6 до 16 в каждом подходе, в зависимости от вовлеченного в работу объема мышц и количества подходов (от 2 до 4) – динамический режим; во время выполнения упражнений сочетания динамического и

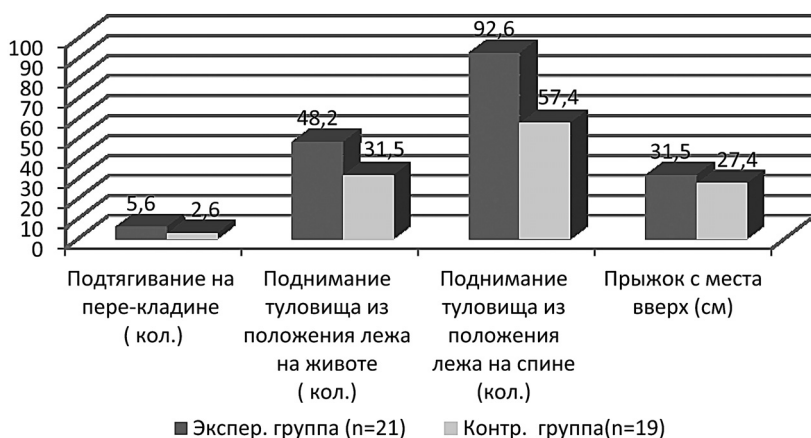


Диаграмма 1 – Сравнительный анализ силовых показателей дзюдоистов 11-12 лет в конце педагогического эксперимента

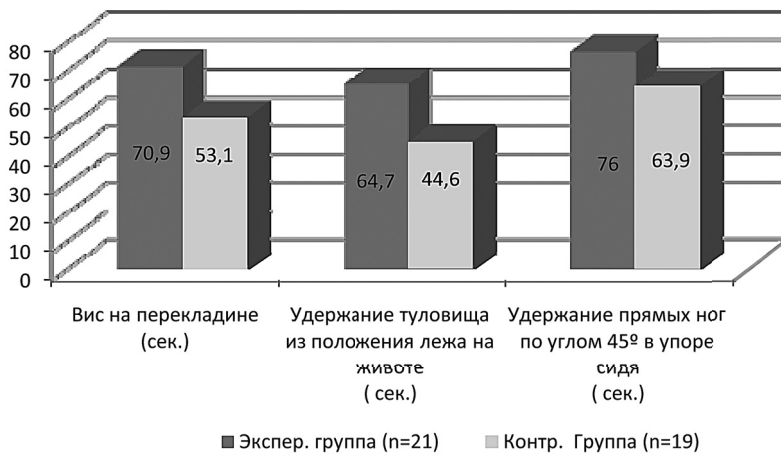


Диаграмма 2 – Сравнительный анализ силовых показателей дзюдоистов 11–12 лет в конце педагогического эксперимента

статического режимов – смешанный режим; изменения амплитуды и направленности движений; изменения исходного положения.

В ходе педагогического эксперимента удалось показать преимущества использования сопряженного метода в тренировке дзюдоистов 11–12 лет. Результаты тестирования ряда силовых показателей и подвижности суставов значительно превышают таковые у представителей контрольной группы (диаграммы 1, 2).

Примечательно, что в экспериментальной группе у юных дзюдоистов выявлены достоверные различия по шести силовым показателям из семи ($P < 0,01 - 0,001$).

Выполнение специальных упражнений способствовало значительному улучшению показателей подвижности позвоночника в сагиттальной, фронтальной плоскостях, ро-

тационных движениях (диаграмма 3, таблица 1). По всем изучаемым параметрам подвижности позвоночника выявлены достоверные различия с контрольной группой ($P < 0,01 - 0,001$). Только в показателях выкрута плеча не выявлены достоверные изменения ($P > 0,05$).

Аналогичная картина прослеживается и в показателях подвижности различных суставов верхней и нижней конечностей (таблица 2).

Таким образом, можно констатировать, что выполнение специально подобранных комплексов упражнений способствовало обеспечению необходимого уровня физической подготовленности.

С целью выявления воздействия апробированной методики на результативность усвоения выделенных нами базовых технических приемов в конце учебно-тренировочного года были организованы соревнования. Ана-

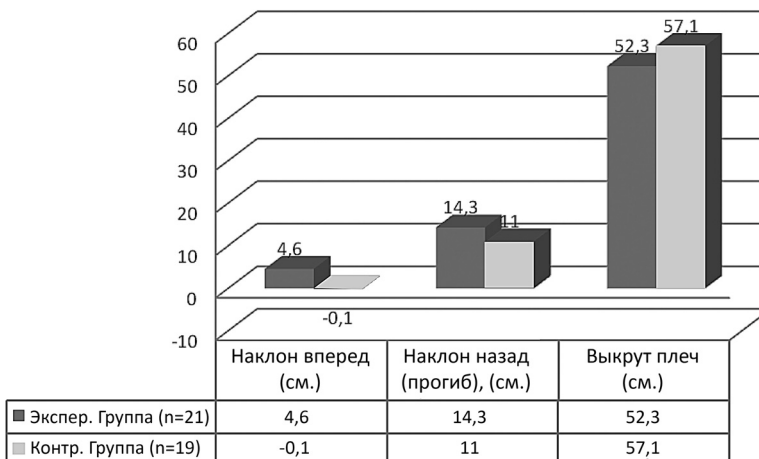


График 3 – Сравнительный анализ показателей подвижности плеча и позвоночника дзюдоистов 11–12 лет в конце педагогического эксперимента

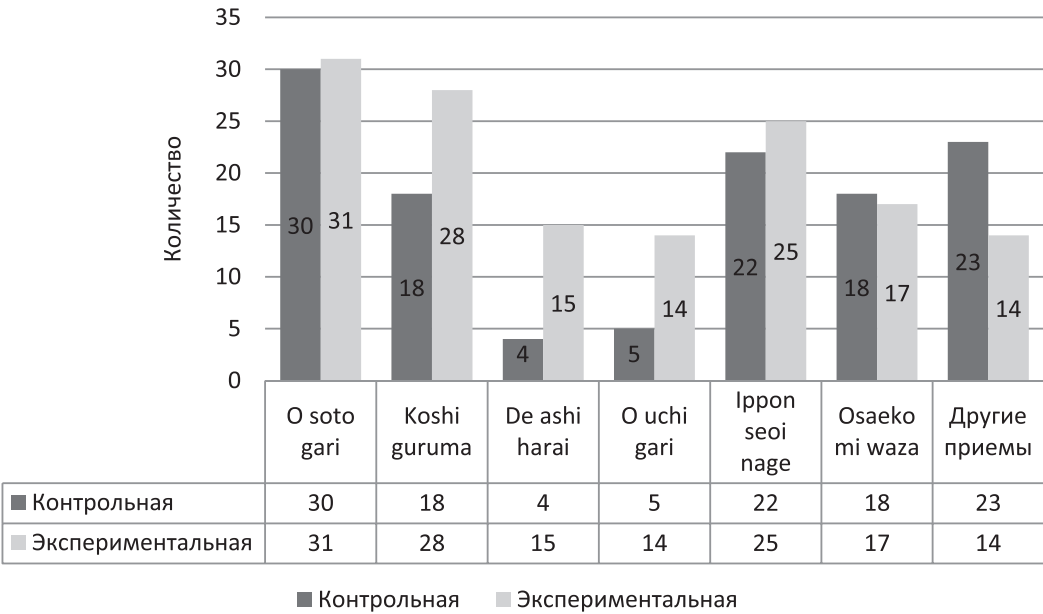


Диаграмма 4 – Количество результативно выполненных технических приемов в соревновательных поединках

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей подвижности позвоночника дзюдоистов 11–12 лет в конце педагогического эксперимента

Движения в позвоночнике		$\bar{X} \pm m$		t	P
		Эксперт. группа (n=21)	Контр. группа (n=19)		
Латерофлексия (см)	вправо	19,9 ± 0,87	14,3±1,34	3,51	<0,01
	влево	20,0 ± 0,85	13,9±1,25	4,04	<0,001
Ротация шеи (град.)	вправо	83,8 ±1,37	73,6±1,94	4,29	<0,001
	влево	82,6 ±1,67	72,3±2,00	3,95	<0,001
Ротация поясницы (град.)	вправо	30,2 ±1,0	25,0±1,08	3,53	<0,001
	влево	30,3 ±0,87	24,2±0,95	4,66	<0,001

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей подвижности суставов конечностей дзюдоистов 11–12 лет в конце педагогического эксперимента

Движения в суставах		Правая конечность $\bar{X} \pm m$		t	P
		Экспер. группа (n=21)	Контр. группа (n=19)		
Сгибание ноги (°)	Актив.	78.8±2.50	65.2±3.00	3.48	<0.01
	Пассив.	98.5±3.63	83.6±3.14	3.10	<0.01
	Разница	19.7±1.96	18.1±1.22	0.69	>0.05
Разгибание ноги из положения лежа (°)	Актив.	44.5±2.17	32.6±2.24	3.82	<0.001
	Пассив.	60.7±1.86	47.3±2.51	4.29	<0.001
	Разница	16.1±0.83	14.7±1.17	0.98	>0.05
Отведение руки назад из положения рука в сторону (°)	Актив.	58.3±2.16	48.1±1.99	3.47	<0.01
	Пассив.	80.9±1.67	65.2±1.89	6.22	<0.001
	Разница	22.6±1.31	17.1±1.39	2.88	<0.01
Сгибание стопы (°)		37.3±1.87	31.3±1.86	2.27	<0.05
Левая конечность, $\bar{X} \pm m$					
Сгибание ноги (°)	Актив.	77.1±2.64	63.4±3.29	3.25	<0.01
	Пассив.	96.6±3.52	81.5±3.37	3.10	<0.01
	Разница	19.5±2.06	18.1±1.09	0.60	>0.05
Разгибание ноги из положения лежа (°)	Актив.	43.8±2.23	31.3±1.86	4.30	<0.001
	Пассив.	61.4±2.15	47.3±2.51	4.27	<0.001
	Разница	17.6±0.88	16±1.30	1.02	>0.05
Отведение руки назад из положения рука в сторону (°)	Актив.	58±2.19	43.1±1.63	5.46	<0.001
	Пассив.	80.5±1.72	61.3±2.53	6.28	<0.001
	Разница	22.4±1.37	18.1±1.53	2.09	<0.05
Сгибание стопы (°)		36.9±1.63	31.8±1.84	2.07	<0.05

лиз результатов соревнований показал, что юные дзюдоисты экспериментальной группы в 61,7% случаев свои поединки завершили победой, а 56,1% – чистой победой (irppon), тогда как в контрольной группе эти показатели составили, соответственно, 51,8% и 43,1%. Юные дзюдоисты экспериментальной группы опережали своих сверстников также и по количеству применяемых в схватках технических приемов – 144 против 120 в контрольной группе. Интересным, на наш взгляд, являются данные о результативности выполненных в соревнованиях технических приемов (диаграмма 4).

Выводы. Совершенствование методики тренировки на этапе базовой подготовки

дзюдоистов является важным условием достижения высоких спортивных результатов. Как показали исследования, разработанная и апробированная на практике методика тренировки юных дзюдоистов, в основе которой лежит сопряженный метод и использование средств традиционных и современных оздоровительных систем, позволила обеспечить необходимый уровень физической подготовки, способствовала успешному усвоению базовых приемов, создала предпосылки для дальнейшего расширения арсенала технических действий. Такой подход позволил оптимизировать тренировочный процесс юных дзюдоистов на этапе базовой подготовки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Агаджанян, М. Г. Спортивная медицина : Учебник / М. Г. Агаджанян. – Ер. : авт. изд., 2015. – 462 с. (на армянском языке).
2. Дьячков, В. М., Прыжки в высоту / В. М. Дьячков. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 120 с., ил.
3. Крючков, А. С. Содержание технологии физического воспитания мальчиков 7-9 лет разных соматотипов на предварительном этапе занятий дзюдо: Физическая культура: воспитание, образование,

тренировка / А. С. Крючков, В. Л. Дементьев. – 2009. – № 3. – С. 34-39.

4. Рыбаков, В. В., Направленность и основные принципы предварительного этапа тренировки юных спортсменов: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / В. В. Рыбаков, И. Н. Алешин, Ю. Г. Мартмянов, В. П. Демешин. – 2008. – № 5. – С. 34-36.
5. Элипханов, С. Б. Многолетняя силовая подготовка дзюдоисток / С. Б. Элипханов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 8. – С. 78-81.

BIBLIOGRAPHY

1. Aghajanyan, M. G. Sports Medicine : Textbook / M. G. Aghajanyan. – Yerevan, Author's edition, 2003. – 462 p.
2. Dyachkov, V. M., High jump / V. M. Dyachkov. – Moscow : Physical Culture and Sport, 1966. – 120 p., ill.
3. Kryuchkov, A. S. The content of technology of physical education of boys 7-9 years of different somatotype at the preliminary stage of judo training, Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie,

trenirovka / A. S. Kryuchkov, V. L. Dementev. – 2009. – № 3. – P. 34-39.

4. Ribakov, V. V. The direction and the basic principles of the preliminary stage of the training of young athletes, Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka / V. V. Ribakov, I. N. Alyoshin, Y. G. Martemyanov, V. P. Demenshin. – 2008. – № 5. – P. 34-36.
5. Elipkhanov, S. B. Long-term strength training of women judokas / S. B. Elipkhanov. – Theory and Practice of Physical Culture. – 2013. – № 8. – P. 78-81.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ:

Барбарян Месроп Самвелович – ассистент кафедры теории и методики физического воспитания, Армянского государственного института физической культуры и спорта, e-mail: mesropjudo81@mail.ru