

education, publishing house "RIO AGY", Maikop, Russian Federation.

8. **Контактная информация:** evstigneeva_m@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 24.01.2013.

УДК 796.799

СПЕЦИФИКА ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ-ВETERАНОВ

Валерий Владимирович Меренков, магистрант,

Артём Александрович Шахов, кандидат педагогических наук, доцент,

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (ЕГУ им. И.А. Бунина)

Аннотация

Ежегодно увеличивается количество людей, включенных в ветеранское спортивное движение, в котором отечественные дзюдоисты занимают лидирующие позиции на мировой арене. Между тем, система спортивной подготовки ветеранов-дзюдоистов остаётся мало изученной, это касается как непосредственно процесса тренировки, так и организационных, правовых и иных условий.

В данной работе на основе опроса (анкетирования) высококвалифицированных российских дзюдоистов-ветеранов (преимущественно победителей и призёров первенств РФ, Европы, мира) анализируются различные аспекты их подготовки. Исследования позволили установить ряд отличительных особенностей практики спортивной подготовки дзюдоистов-ветеранов и борцов, реализующих себя в высокостигженческом спорте. В первую очередь, различия были выявлены в объёме и интенсивности тренировочной и соревновательной нагрузок, технико-тактическом арсенале, физической подготовке, мотивировке спортивной деятельности, организационных условиях подготовки. Результаты проведённых исследований позволяют расширить современное представление о теории и методике ветеранского дзюдо.

Ключевые слова: дзюдоисты-ветераны, опрос, спортивная подготовка, физическая подготовка.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.01.95.p89-92

SPECIFICITY OF TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED JUDO VETERANS

Valery Vladimirovich Merenkov, the graduate student,

Artem Aleksandrovich Shakhov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Yelets State University named after I.A. Bunin

Annotation

Every year a number of people included in the veteran sports movement is increasing, in which the domestic judokas take leading positions on the world arena. Meanwhile, the system of sports training of judo veterans remains little-studied; it concerns directly the process of training, and organizational, legal and other conditions.

This work based on a survey (questionnaire) of highly qualified Russian judo veterans (mostly the winners and prize-winners of Championships of Russia, Europe and world) analyses the various aspects of their training. The research allowed establishing a number of features of the practice of sports training of judo veterans and fighters, realizing themselves in sport of high achievements. First, the differences were identified in the scope and intensity of training and emulative loads, technical and tactical arsenal, physical training, motivation to sport activities, organizational conditions of training. Results of the carried out researches allow expanding the current understanding of the theory and methodology of the veteran judo.

Keywords: judo veterans, interview, sports preparation, physical preparation.

ВВЕДЕНИЕ

Спортивное долголетие как важное социальное и культурное явление в последние годы все чаще становится объектом научных исследований. Трудно представить более

убедительные доводы о здоровом образе и стиле жизни, используя в качестве наглядного примера спортивные и профессиональные достижения ветеранов. Проведение чемпионатов мира, Европы, России, международных турниров среди ветеранов по различным видам спорта актуализирует проблему научно-методического обеспечения их подготовки. Ведь, что применимо для спортсменов супердостиженческого спорта (методология подготовки которых разрабатывается довольно длительное время учёными различных стран), зачастую неадекватно для спортсменов группы Masters. До сегодняшнего дня научных исследований, посвящённых специфике подготовки дзюдоистов-ветеранов, проведено крайне мало, что не позволяет спортсменам строить свою подготовку, опираясь на методически обоснованные подходы. Это, в свою очередь, приводит к самым разным негативным тенденциям, среди которых травматизм, психологическая неудовлетворённость и неполное раскрытие своего потенциала.

МЕТОДИКА

В данной работе приводятся результаты опроса высококвалифицированных дзюдоистов-ветеранов, посвящённых специфике их спортивной подготовки и физической подготовленности. Исследование осуществлялось в форме бесед, ответы респондентов вносились в заранее подготовленный протокол. В опросе приняли участие 45 спортсменов, из которых 10 человек являлись представителями возрастной группы М-1 (от 30 до 34 лет), 13 – М-2 (от 35 до 39 лет), 9 – М-3 (от 40 до 44 лет), 13 спортсменов – более старших возрастных групп. Квалификационные характеристики: 11 человек имеют звание МСМК, 31 – МС, 3 человека – КМС. Подавляющее большинство опрошенных (70%) являлось неоднократными победителями и призёрами первенств Европы и мира по дзюдо и самбо.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате первого опроса были выявлены следующие факты. Практически все ветераны (90%) отметили снижение тренировочной нагрузки в своей подготовке (по сравнению с этапом высшего спортивного мастерства), что проявляется в меньшем количестве тренировок и их более низкой интенсивности. Тренировки, по их словам, проходят в более щадящем режиме. Не менее 5 раз в неделю тренируются 47% опрошенных, 4-5 раз – 27%, 3 раза и менее – остальные. Более половины своего тренировочного времени ветераны задействуют на общую подготовку, что значительно отличается от подготовки в супердостиженческом спорте. Уменьшение наблюдается также и в соревновательной нагрузке ветеранов. Годичный цикл 24% спортсменов составляет 2-3 соревнования в год, для 76% – это 3-5 турниров и более.

Основной акцент в развитии физических качеств ветераны делают на воспитание выносливости и силы, в меньшей степени – ловкости, гибкости и скорости. При этом наиболее популярными физическими упражнениями являются бег, плавание, упражнения с использованием отягощения собственного веса (сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, на перекладине и на брусьях, приседания), с использованием внешних отягощений (штанги – жим лёжа, тяга к груди; гирь, силовых тренажёров), на канате, с резиновым жгутом и борцовским манекеном. Большое значение ветераны уделяют упражнениям, направленным на укрепление мышц пресса и спины.

У 80% спортсменов-ветеранов изменился технический арсенал, что обусловило предыдущие травмы, нововведения в правилах соревнований, переосмысление технической подготовки с новых позиций, а также возрастные изменения развития. Исходя из целесообразности сохранения своего энергетического потенциала, а также травм позвоночника многие дзюдоисты стали чаще выполнять технические действия ногами.

Значительное количество спортсменов (80%) отметили изменения, связанные с их тактикой проведения приёмов и тактикой ведения поединка: больше внимания они стали

уделять планированию своих действий, борьбе в захвате, снизился темп поединка.

За необходимость тренерского сопровождения своей подготовки высказывается подавляющее большинство (около 80 %) опрошенных, и лишь треть из них такую педагогическую поддержку имеют.

Основным мотивационным механизмом занятий спортом для ветеранов выступают соревнования, которые для них являются образом жизни, продлением молодости, сохранением физической формы, временем общения с друзьями, примером для молодежи, возможностью посмотреть мир. Для некоторых это неполная реализованность в супердостиженческом спорте.

Главными средствами восстановления для ветеранов является баня, дополнительными – массаж, активный отдых (плавание и пр.), фармакология, здоровое питание.

Большое влияние на проведение подготовки ветеранов оказывает режим их трудовой деятельности. Одни из них работают тренерами, поэтому их подготовка, как правило, проходит в процессе проведения тренировок с воспитанниками. У других трудовой график не нормирован, исходя из этого их тренировки проходят не системно.

В ответах на вопросы, посвященные физической подготовленности, приняло участие 26 человек из общего числа респондентов. В результате все спортсмены были поделены на 9 групп в соответствии с возрастом и весовой категорией. При разделении на объединенные возрастные группы учитывался международный опыт в этом направлении проведения командных («стенка на стенку») ветеранских турниров по дзюдо, в результате чего в первую группу вошли представители М-1 – М-2, вторую – М-3 – М-4, в третью группу – дзюдоисты М-5 – М-7. Весовые категории нами были классифицированы как лёгкие (до 60 кг, до 66 кг), средние (до 73 кг, до 81 кг), тяжёлые (до 90 кг, до 100 кг, свыше 100 кг). Респондентам предлагалось ответить на следующие вопросы: «Какой максимальный вес в жиме штанги лёжа Вы преодолеваете?», «Какое количество раз Вы подтягиваетесь рывком и без рывка?», «За какое время Вы пробегаете дистанцию 3000 м?». Выбор подобных вопросов (двигательных тестов) был обусловлен тем, что многие специалисты отмечают целесообразность развития у людей зрелого и пожилого возрастов именно тех качеств, которые относительно легко поддаются воспитанию и являются фундаментом здоровья человека, т.е. силы и общей выносливости. Кроме этого данные тесты просты в исполнении, информативны и традиционны. Результаты опроса представлены в таблице.

Таблица

Двигательная подготовленность дзюдоистов-ветеранов $\bar{X} \pm \sigma$

Группы		Результаты выполнения тестов			
		Жим штанги (кг)	Подтягивания рывком	Подтягивания	Бег 3000 м (мин)
М-1 – М-2	Легковесы, (n=4)	93±18	38±10	24±5	13,1±0,9
	Средневесы, (n=4)	121±24	38±10	21±6	13,9±0,3
	Тяжеловесы, (n=3)	148±28	21±10	14±8	12,7±2,5
М-3 – М-4	Легковесы, (n=2)	90	30	15	18
	Средневесы, (n=2)	90±14	33±11	18±4	12
	Тяжеловесы, (n=5)	108±36	14±11	8±6	21,3±7,6
М-5 – М-7	Легковесы, (n=3)	70	27±19	5	-
	Средневесы, (n=1)	110	30	-	-
	Тяжеловесы (n=2)	141±6	6±4	-	14

Анализ таблицы и исходных результатов позволяет заключить следующее. Начиная с 40 лет, лишь немногие дзюдоисты выбирают кросс в качестве средства развития общей выносливости. Так, из 15 представителей групп М-3 – М-7 бегают лишь 6 человек. По нашему мнению, эта тенденция обусловлена тем, что большая часть дзюдоистов имеет те или иные проблемы с позвоночником (с возрастом они усугубляются) [1], а бег при

данных патологических изменениях противопоказан. Сравнение силовой подготовленности (как абсолютной, так и относительной) дзюдоистов одноимённых весовых групп при переходе из одной возрастной категории в другую, опираясь на t-критерий Стьюдента, показал недостоверность различий ($p=0,01$) во всех случаях. Данный факт подтверждает мнение о том, что силовые способности достаточно хорошо поддаются тренировочным воздействиям, как в молодом, так и зрелом возрасте. В этой связи можно сделать вывод, что включение упражнений на силу является обязательным условием подготовки дзюдоистов-ветеранов.

ВЫВОДЫ

Проведённое исследование позволило определить специфику спортивной подготовки квалифицированных дзюдоистов-ветеранов (по отношению к борцам этапа высшего спортивного мастерства). Результаты этого и последующих исследований данного направления позволят сформулировать научно-обоснованную систему подготовки дзюдоистов-ветеранов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шахов, А.А. Здоровьесбережение занимающихся дзюдо и самбо на основе учета воздействий техники бросков на позвоночник / А.А. Шахов, В.В. Мелихов, О.С. Понарина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 2 (60). – С. 128-131.

REFERENCES

1. Shakhov, A.A. and Melikhov, V.V. and Ponarina O.S. (2010), "The Health Economy off Judo and Sambo Sportsmen's on the Base of Accounting of the Techniques Influence To the Spine", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 60, No. 2, pp. 128-131.

Контактная информация: shakhov-art@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 22.01.2013.

УДК 796.092

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА

Василий Иванович Миллер, преподаватель,

Владимир Соломонович Рубин, кандидат технических наук, профессор,

Елена Вячеславовна Мачканова, кандидат педагогических наук,

старший преподаватель,

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

Аннотация

В статье приведены результаты исследования по проблеме совершенствования специальной подготовленности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в толкании ядра вращательным способом. Предложена оригинальная методика, в которой разнонаправленные упражнения одновременно решают задачи тестирования, оценки и совершенствования специальной подготовленности квалифицированных толкателей ядра вращательным способом. Выявлено, что результат использования данной методики наиболее эффективен для спортсменов с высоким уровнем развития двигательных-координационных способностей. Представлены практические рекомендации по построению шестинедельного мезоцикла тренировки, способствующие повышению эффективности тренировочного процесса квалифицированных толкателей ядра вращательным способом, указаны направленность и задачи каждого недельного микроцикла подготовки.