

ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДЗЮДОЇСТІВ В ГРУПАХ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

У роботі аналізуються результати дослідження проблеми побудови етапів багаторічної підготовки дзюдоїстів. Наводяться дані про стан проблеми і сучасне уявлення з планування навчально-тренувального процесу із групою студентів. Розроблено навчальний план занять в групах підвищення спортивної підготовки дзюдоїстів. Виявлено, що проблеми підготовки спортсменів в більшій мірі залежать від якісної організації багаторічної підготовки.

Ключові слова. дзюдо, етапи підготовки, техніка, тактика, студенти, тренування.

Постановка проблеми. В останній час у вищих навчальних закладах значну увагу приділяють багаторічній підготовці спортсменів і формуванню спортивних команд з метою участі на змаганнях різного рівня: обласних, всеукраїнських та міжнародних Універсиадах. Покращення успіхів українських дзюдоїстів досягнутих ними на Універсиадах міжнародного рівня є наслідком різкого зростання числа студентів, бажаючих покращити спортивну форму в групах підвищення спортивної майстерності під час навчання у ВНЗ. Значна популярність олімпійських видів спорту призводить до того, що боротьба дзюдо за останні роки стала більш динамічною та інтенсивною. На сьогодні для неї характерні ряд тенденцій: збільшилася інтенсивність рухових дій на килимі, виросла швидкість виконання техніко-тактичних прийомів [1, 2, 6].

Аналіз спеціальної літератури [1, 2, 3, 4] вказує, на не достатньо вивчене питання організації і планування тренувального процесу із студентами-дзюдоїстами, з метою підвищення їх спортивної майстерності з обраного виду спорту, покращення спеціальних фізичних якостей та техніко-тактичної підготовленості. Вище вказане, обумовлює появу нових підвищених вимог при підготовці дзюдоїстів, які необхідно враховувати при плануванні навчально-тренувальних занять із студентами в групах ПСМ дзюдо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичні та практичні аспекти підготовки спортсменів дитячого та юнацького віку, організаційно-методичні основи проведення навчально-тренувальних занять знайшли відображення у наукових працях Ю.А. Шулика [7], С.В. Єрміна [8]. Численними дослідженнями (Л.П. Матвєєв, 1991; Л.В. Волков, 1994; Г.С. Туманян, 1998; Я.К. Коблев, Ю.О. Шуліка, 1990 та ін.) переконливо доведено, що проблеми підготовки спортсменів високого класу в більшій мірі залежать від якісної організації багаторічної підготовки, а саме від окремих її етапів.

Тривалість етапів підготовки дзюдоїстів не мають визначеного терміну та залежить від індивідуальних особливостей спортсмена: Г. М. Арзютов [1, 2] засвідчує, що у спортивному тренуванні дзюдоїстів одним із головних є початковий етап підготовки, який спрямований на досягнення фізичної підготовленості, збільшення умінь та навичок виконання технічних дій обраного виду спорту; Ю.А. Шулика [7] вказує що, етап попередньої базової підготовки має виразну специфічність, а саме навчання дзюдоїстів техніко-тактичним діям; за даними С.В. Єрміна [8], С.С. Єрмаков [9] одним із основних етапів багаторічної підготовки вважають етап спеціалізованої базової підготовки – удосконалюється техніка і проходить розвиток спеціальних фізичних якостей, відмічається покращення загального рівня підготовленості дзюдоїстів і підведення спортсменів до змагальної діяльності; метою етапу поглибленої спортивної спеціалізації за даними А.А. Акоюяна [3] є поглиблене оволодіння техніко-тактичним арсеналом боротьби дзюдо та поступове підведення спортсмена до більш високого рівня тренувальних навантажень; етап спортивного удосконалення та підтримки досягнутої спортивної форми, на думку фахівців Л. Волкова [4], А.А. Акоюяна [3], є етапом досягнення високих спортивних результатів.

Побудова системи багаторічної підготовки спортсменів відображена в роботах цілого ряду вчених (М.Г. Озолін, 1984; Л.П. Матвєєв, 1991; Ю.Т. Похолодчук, 1993; Л.В. Волков, 1994; В.М. Платонов, 1997; К.П. Сахновський, 1998 та ін.), але до цього часу проблема планування підготовки спортсменів у ВНЗ належить до категорії складних і малодосліджених [2]. Це підтверджує актуальність проблеми нашого дослідження і визначає його головну **мету**: планування навчально-тренувальної роботи в групах ПСМ з дзюдо у вищих навчальних закладах.

Завдання: 1. Проаналізувати дані спеціальної науково-методичної літератури, що стосуються організації тренувального процесу дзюдоїстів.

2. Сформувати навчальний план занять в групах ПСМ з дзюдо з метою ефективної організації учбово-тренувальної роботи із студентами ВНЗ.

Виклад основного матеріалу дослідження. За даними Г.М. Арзютова [2], Ю.А. Шулика [7] на початковому етапі занять з дзюдо спеціалістам з фізичної культури та спорту необхідно зацікавити, допомогти спортсменам виробити звичку до регулярних занять та закласти в них гарну рухову базу. У методиці занять переважно використовуються загально розвиваючі та спеціалізовані ігри, освоєння прийомів самострахування, освоєння елементарних завдань у партері, опанування мінімуму знань з дзюдо. Перший рік тренувань для груп ПСМ носить підготовчий характер, за умови якщо студенти не займалися раніше даним видом спорту. Одним із завдань етапу – підвищення фізичної, теоретичної підготовки, підготовка рухових навичок та якостей, які сприяють кращому оволодінню основними елементами техніки дзюдо.

Фізична підготовка передбачає розвиток і вдосконалювання рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості і координації), підвищення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем у борців [3, 5]. Фізична підготовка поділяється на загальну фізичну підготовку (ЗФП) та спеціальну фізичну підготовку (СФП). Спеціальна фізична підготовка на заняттях в групі ПСМ з дзюдо повинна бути спрямована на розвиток рухових якостей, які пред'являє специфіка боротьби дзюдо. А саме, під час тренувань дзюдоїстів більшого значення приділяти їх швидкісно-силовій підготовці. Отже, засобами виховання спеціальних якостей борця треба вважати вправи, що сприяють формуванню і вдосконаленню навичок у виконанні тих елементів боротьби, які треба опанувати на всіх етапах підготовки спортсменів

У зв'язку з великим впливом функціональної підготовки на прояв всіх інших сторін підготовки спортсмена на етапі попередньої базової підготовки та етапі базової спеціалізації з дзюдо планується розвиток основних шляхів енергозабезпечення – аеробний, лактатний, змішаний і алактатний. На цих двох етапах, фахівці А.А. Акопян [3], Ю.А. Шулика [4], С.В. Ерегина [8] рекомендують бішу увагу звертати на техніко-тактичну підготовку спортсменів, а саме: загально технічну та спеціально технічну підготовку. Техніка дзюдо – це система взаємопов'язаних активних дій, яка заснована на активному збереженні стійкого стану, з однієї сторони та його порушень, з іншої [5]. Завдання технічної підготовки полягає у досягненні рівня технічної майстерності, що забезпечить найбільш повну реалізацію функціонального потенціалу спортсмена при виконанні змагальної вправи та удосконалення різноманітних навичок і вмінь, що дає можливість вірно виконувати нові рухи та швидко оволодівати ними. В той час, як завдання тактичної підготовки – формування у дзюдоїста здатності ефективно вести змагальну сутичку з урахуванням своїх можливостей та змагальної ситуації. Тактична підготовка передбачає: опанування теоретичними засадами спортивної тактики; практичне засвоєння тактичних варіантів; виховання тактичного мислення та інших здібностей, що визначають тактичну майстерність.

Планування тренувального процесу на етапі поглибленої спортивної спеціалізації передбачає підвищення об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень та більш спеціалізовану роботу з боротьби дзюдо. На даному етапі велику увагу на тренуваннях необхідно приділяти підвищенню об'єму засобів силової та швидкісно-силової підготовки. Методи підготовки спортсменів загальноприйняті: повторний, ігровий, коловий, змагальний, а засоби – загально розвиваючі вправи, комплекси спеціально-підготовчих вправ, комплекси спеціальних вправ з виду спорту. Щодо принципів навчання на тренуваннях в групах ПСМ з дзюдо, за даними Г.М. Арзютова [2] на перших трьох етапах підготовки більшою мірою реалізуються загальні принципи дидактики (науковість, виховний характер навчання, свідомість і послідовність, доступність, індивідуальний підхід в умовах колективної роботи) і принципові положення спортивної підготовки (принцип цільової спрямованості, провідних факторів, перспективного випередження і базової підготовки).

На думку спеціалістів Л.В. Волков [3], В.Н. Платонов [6], В.Г. Нікітушкін [5], ефективність побудови тренування залежить від багатьох чинників, головним з яких є регулювання обсягів навантажень. Існує шість основних компонентів тренувального навантаження спортсмена, які тісно взаємопов'язаних між собою: час тренувань, частота тренувань, обсяг тренувань, види вправ і якість їх виконання. Окрім цього, ефективність розвитку фізичних якостей залежить від кількості, послідовності вправ, кількості повторень, темпу виконання вправ і режиму роботи м'язів.

Г.М. Арзютов [1, 2], В.М. Платонов [6] вказує на те, що протягом всього шляху спортивного вдосконалення слід чітко виділити основні напрями підготовки спортсмена, по яких проходить інтенсифікація тренувального процесу: планомірне збільшення сумарного об'єму тренувальної роботи, що виконується протягом окремого тренувального року або макроциклу; своєчасна вузька спортивна спеціалізація, що знаходиться відповідно до кордонів етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей; поступове, з року в рік, збільшення спільної кількості тренувальних занять в мікроциклах; планомірне збільшення в мікроциклах тренувальних занять з великими навантаженнями; широке використання жорстких тренувальних режимів, сприяючих приросту спеціальної витривалості, а також значне розширення змагальної діяльності на етапі спортивного вдосконалення; поступове введення

додаткових засобів, стимулюючих працездатність і прискорюючи процеси відновлення після напружених навантажень.

Проаналізувавши спеціально науково-методичну літературу з даної проблеми дослідження та зробивши аналіз програмного матеріалу з дзюдо отримано дані, які дозволили удосконалити систему планування поетапної підготовки студентів-дзюдоїстів, які займаються в групах ПСМ з дзюдо. Сформовано навчальний план занять в групах ПСМ з дзюдо, що дозволить викладачам спланувати підготовку студентів-дзюдоїстів (табл. 1).

Таблиця 1

План навчально-тренувальних занять в групі ПСМ з дзюдо

№	Розділи підготовки	Етапи тренування				
		НП	УТ		СУ	
		До року	Більше року	До 2-х років	Більше 3-х років	Більше 4-х років
1	Загальна фізична підготовка	108	92	115	118	126
2	Спеціальна фізична підготовка	27	34	38	48	54
3	Технічна підготовка	21	33	42	63	82
4	Тактична підготовка	17	19	29	52	67
5	Теоретична підготовка	5	5	8	9	15
6	Відновлювальні заходи	2	2	8	6	12
Залік		4	4	4	4	4
Кількість тренувань на тиждень		3	3	4	5	6
Час тренувань		2 години				
Всього годин на вивчення дисципліни		184	184	240	300	360

Кількість годин відведених на тренування у певному етапі спортивної підготовки дзюдоїстів розраховано відповідно до загального часу тренування на тиждень та кількості навчально-тренувальних тижнів в навчальному році. Наприклад, на початковому етапі три тренування на тиждень (6 год) та 30 тренувальних тижнів у навчальному році, на вивчення дисципліни отримуємо 180 годин і 4 години залік (всього 184 год). Слід вказати, що на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки дзюдоїстів на етапі початкової підготовки, кількість годин відведених на фізичну підготовку більше – 59%, тоді як на учбово-тренувальному етапі та етапі спортивного удосконалення не перевищує 50% від загального об'єму навчально-тренувального часу. Дане співвідношення на різних етапах багаторічної підготовки дозволяє найбільш оптимально здійснювати якісну спортивну підготовку студентів-дзюдоїстів.

Висновки

Визначено, що проблеми підготовки спортсменів в більшій мірі залежать від якісної організації багаторічної підготовки, а саме від окремих її етапів. Тоді, як ефективність побудови тренування залежить від багатьох чинників, головним з яких є регулювання обсягів навантажень.

Проведене дослідження дозволило визначити специфіку спортивної підготовки студентів, які відвідують групу ПСМ. Результати цього і подальших досліджень даного напрямку дозволять сформулювати науково-обґрунтовану систему підготовки студентів-дзюдоїстів.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Більш детальне вивчення проблем удосконалення спортивної підготовки студентів в вищих навчальних закладах з метою підготовки й участі студентів у змаганнях різного рівня. Визначити співвідношення засобів спортивної підготовки на різних етапах багаторічної підготовки.

Використані джерела

1. Арзютов Г. М. Зміст і послідовність навчання базової техніки дзюдо / Г. М. Арзютов // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова (Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт / : 36. наук. праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – Випуск 6. – С. 11–15.
2. Арзютов Г. М. Методика ефективного навчання техніки в єдиноборствах / Г. М. Арзютов, П. М. Агеев, С. В. Саєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова (Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт / :

- Зб. наук. праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Випуск 12. – С. 3–8
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учебник для студентов вузов физ. культуры и факультетов физического воспитания ВУЗ / Л.В. Волков. – К. : Олимп. література, 2002. – 296 с.
 4. Дзюдо: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / сост. А.О. Акоюн и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 96 с.
 5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юних спортсменов : [монография] / Никитушкин В.Г. – М. : Физ. Культура, 2010. – 240 с.
 6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренера высш. квалиф.] / В.Н. Платонов – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
 7. Шулика Ю. А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю. А. Шулика и др. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 543 с.
 8. Ерегина С.В. Теоретические основы профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов. – М.: Эслан, 2005. – 144 с.
 9. Ермаков С. С. Основы спортивного тренування / С. С. Ермаков // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 4. – С. 11–17.

Kovalenko I.

ORGANIZATION OF TRAINING PROCESS IN GROUPS OF EXCELLENCE JUDOISTS

The work analyzes the results of the study the problem of constructing stages of long-term preparation of judoists. Shows the state of the problem and the current understanding of the planning of the training process with a group of students. The emergence of new and higher requirements for the preparation of judoists that must be considered when planning training sessions with students in groups of perfection of sports skill in judo. Determined that in the sport of judo training is one of the main initial training stage, the stage of preliminary basic training has a pronounced specificity, namely the training of judoists of technical-tactical activities. Then, at the stage of specialized basic training – improving technique judo and passes the development of special physical qualities.

The paper explains that the aim of the stage of advanced sports specialization is an in-depth mastery of technical and tactical Arsenal of judo and gradual closing of the athlete to a higher level of training loads, and the stage of sports perfection and the maintenance of the achieved fitness – stage achievement of high sports results.

Developed curriculum for classes with a group of student's judoists in higher education. It is revealed that problems of training of sportsmen of high class largely depend on the quality of long-term training. The article States that the problem of planning of training of sportsmen of high qualification is complicated and poorly understood. And also indicated that the effectiveness of training wrestlers depends on many factors, chief among which is the regulation of the volume of the load.

The research allowed to determine the specificity of sport training of students who attend the group improve sports. The results of this study allowed us to formulate a science-based system of training of students of judo.

Key words: judo, stages of training, technique, tactics, students, training.

Стаття надійшла до редакції 09.09.2015 р.