

Эффективные пути подготовки дзюдоистов высокой квалификации

Алексеев А.Ф.¹, Чертов И.И.²

*Харьковская государственная академия физической культуры¹
Национальный Университет «Одесская юридическая академия»²*

Аннотация. Рассмотрены эффективные пути подготовки дзюдоистов высокой квалификации. Выделены недостатки в уровне соревновательной готовности украинских дзюдоистов. Раскрыта структура системы подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Ключевые слова: дзюдо, соревновательный процесс, тренировочный процесс, система подготовки.

Характерной чертой современного спорта является рост конкуренции на всех этапах соревнований с одновременным увеличением социальной значимости победы на крупнейших международных соревнованиях. Чем выше ранг соревнований, тем труднее и почётнее становится победа.

За последние годы возросла конкуренция дзюдоистских стран на всемирном уровне. Даже дзюдоисты Японии – гегемоны в дзюдо, стали проигрывать спортсменам из Франции, Кореи, России и других стран.

В сравнении с уровнем соревновательной готовности лучших дзюдоистов мира, проявляющемся в результатах выступлений на престижных соревнованиях, у наших дзюдоистов отмечается:

- отставание в технической подготовленности проявляющееся в ограниченном соревновательном арсенале атакующих технических действий;
- уровень физической подготовленности спортсменов страны не удовлетворяет требованиям современного дзюдо;
- тактическая ограниченность в решении поливариативных ситуациях в соревновательной практике.

Такое состояние требует анализа всей системы подготовки в целях ее корректировки и поиска эффективных путей позитивного изменения сложившейся ситуации. Это заставляет вести поиск новых путей в организации, содержании, управлении процессом подготовки дзюдоистов повышения соревновательной деятельности. На сегодняшний день все выше сказанное является актуальным.

Выступая на международной арене, наши дзюдоисты не всегда достигают запланированных результатов. Это еще раз говорит о том, что необходимо модернизировать систему подготовки и отбора спортсменов, которая бы представляла собой совокупность знаний и технологий современного спорта, ссылаясь на лучшие достижения наших специалистов в этой области.

Для успешного выступления на международной арене, и особенно на Олимпийских играх, необходима высокоорганизованная система подготовки высококвалифицированных спортсменов, включающая три подсистемы:

1. Соревновательная;
2. Тренировочная;
3. Факторов повышающих эффективность соревновательной и тренировочной деятельности [4].

Каждый компонент подсистемы имеет свое значение и одновременно подчинен общим закономерностям устройства развития всей системы (Новиков А. А. 2003, Платонов В. Н. 2004, Черкашин В. П. 2006).

Подготовка высококвалифицированных дзюдоистов – это многолетний процесс, который занимает от 8 до 20 лет кропотливой работы тренера и его подопечных.

Современное внедрение в повседневную практику достижений научно-технического прогресса является одним из решающих факторов повышения эффективности подготовки дзюдоистов. Успех приходит к тем, кто использует новые научно-обоснованные организационные формы подготовки с привлечением специалистов разных специальностей: психологов, врачей, физиологов, биохимиков которые входят в состав комплексной научной группы (КНГ) [3].

От дзюдоистов требуют максимальной отдачи психических сил и возможностей человека. Максимальных проявлений внимания, быстроты, ориентировки мышления, специализированные восприятия, эмоциональные состояния и все это при крайнем дефиците времени.

Успешное выполнение основных технических приемов предъявляет высокие требования к физическим возможностям дзюдоиста, к скорости реакции, скорости движений, ловкости и выносливости, а также психическим качествам и особенно умение дзюдоиста регулировать уровень предстартового эмоционального возбуждения. Для успешной реализации технических действий дзюдоист должен уметь быстро и правильно оценить ситуации, возникшие в ходе схватки, что в значительной степени связано с особенностями восприятия и переработки информации спортсменом. При этом высокие требования предъявляются к специализированным восприятиям «мышечному чувству», «чувству дистанции», «чувству натиска и опоры» и т.п. [1].

Для своевременного и правильного принятия решения в непрерывно меняющихся условиях схватки большое значение имеют особенности оперативного мышления дзюдоиста, его двигательная память.

Повышают результативность дзюдоиста такие характеристики как: самоконтроль в сочетании с высоким уровнем мотивации достижения и развития эмоциональных волевых качеств, низкая соревновательная тревожность, спортивная злость, энергичность, разкрепощенность и т.п. [2].

Рассмотренные выше основные операции в процессе поединка находятся в непрерывном единстве и взаимозависимости и не могут быть оторваны друг от друга. Они реализуются на фоне большого эмоционального напряжения.

Учитывая современную тенденцию развития дзюдо в мире, концепция тренировки должна основываться на принципе соревновательной подготовки. Достижение максимально высоких результатов невозможно без систематических тренировок, без постоянного участия в соревнованиях. Однако тренер не должен добиваться от своих спортсменов на всех соревнованиях показывать высокие результаты.

Календарь международных стартов за последние годы настолько расширился, что спортсменам показывать высокие результаты необходимо в главных стартах: чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх так рекомендует Олимпийский чемпион Эцио Гамба.

Знаменитый японский дзюдоист Ясухиро Ямосито – обладатель всех титулов мира со своим тренером планировали на каждом международном турнире демонстрировать определенную технику. К примеру, на одном из них применять прием броска *Seoi-Nage* (бросок через плечо), на другом *Osaekomi* (удержание) на третьем *O-Uchi-Gari*, *Ko-Uchi-Gari* (броски с зацепом изнутри) и т.п., а на официальных главных стартах использовать весь свой арсенал технического мастерства.

«Достичь профессионального мастерства уровня экстра класса, а следовательно раскрыть свои возможности, может только тот, кто обладает высоким уровнем стрессоустойчивости, стремиться к победе, кто готов идти на оправданный риск использовать малейшую возможность для достижения конечной цели» (Г. С. Туманян, 2006).

На чемпионатах Европы, Мира и особенно на Олимпийских играх происходит сильный стресс, поэтому тренер должен учить своих учеников тому, что побеждает обычно не тот, кто не боится, а тот, кто в стрессовой ситуации лучше владеет собой. Не страх управляет человеком, а человек страхом.

Литература:

1. Алексеев А. Ф. Основы формирования системы многолетней подготовки дзюдоистов / А. Ф. Алексеев Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств // Сборник статей XI международной научной конференции. – Х.: 2015. – 174 с.
2. Арзютов Г. М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо): автореф. дис. На здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук / Г. М. Арзютлв. – К.: 1999. – 41 с.
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 333 с.
4. Платонов В. И. Системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Информация об авторах:

Алексеев Анатолий Федотович –

профессор, заведующий кафедрой единоборств, заслуженный работник физической культуры и спорта Украины,

Харьковская государственная академия физической культуры

Чертов Иван Иванович –

доцент кафедры физического воспитания, заслуженный тренер Украины

Национальный Университет «Одесская юридическая академия»

Поступила в редакцию 14.01.2016 г.