

**Ткаченко С.В. Сучасні проблеми підготовки борців високої спортивної майстерності в дзюдо // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Збірник наукових праць / За ред. Г.М.Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2011. – С. 394-396.**

**Ткаченко С.В.**

## **СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВИСОКОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В ДЗЮДО**

***Анотація.** У статті розглядаються сучасні підходи до підготовки дзюдоїстів високої кваліфікації.*

***Ключові слова:** спорт, дзюдо, тренувальне навантаження, адаптація організму, індивідуалізація.*

***Аннотация.** Ткаченко С.В. Современные проблемы подготовки борцов высокого спортивного мастерства в дзюдо. В статье рассматриваются современные подходы к подготовке дзюдоистов высокой квалификации.*

***Ключевые слова:** спорт, дзюдо, тренировочная нагрузка, адаптация организма, индивидуализация*

***Annotattion.** Tkachenko S.V. Current problems of training fighters superior skill in judo. The article reviews current approaches to training highly qualified judo wrestlers.*

***Keywords:** sport, judo, training load, the adaptation of an organism, individualization.*

**Введення.** Як показують міжнародні змагання, на сучасному етапі не існує країни — безумовного лідера з певного виду боротьби. Спортсмени багатьох країн мають своїх чемпіонів у різних вагових категоріях, свої наробки і успіхи у становленні цього виду спорту. Популярність олімпійських видів боротьби, постійно зростаюча конкуренція вимагає вдосконалення

тренувального процесу. В даний час роль технологічних і технічних досягнень у спорті настільки велика, що без знання фізіологічних та психологічних особливостей організму спортсмена, використання новітніх розробок в методиці їх підготовки неможливі подальші успіхи в змаганнях міжнародного рівня.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими практичними завданнями. Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Важливим завданням шкіл вищих спортивних досягнень є підготовка спортсменів високої кваліфікації, здатних реалізувати себе з максимальною ефективністю на змаганнях національного та міжнародного рівня. Удосконалення їх майстерності неможливо без професійного тренерського керівництва, що передбачає глибокі та ґрунтовні знання особливостей підготовки з певного виду спорту.

Аналіз літератури показує, що дослідженнями змагальної діяльності та індивідуальної підготовки борців на різних етапах становлення майстерності займалися Туманян Г.С., Матвеев Л.П., Дахновський В.С., Арзютов Г.Н., Бойко В.Ф., Данько Г.В., Юхно Ю.А., Ляпин В.П., Шуліка Ю.А., Алексеєв А.В. Але на сьогоднішній день це питання не перестає бути актуальним і потребує подальшого вивчення.

**Формулювання мети роботи.** Підготовка кожного з борців високої кваліфікації— процес суто індивідуальний, особистісно-зорієнтований, що включає вивчення сучасних досягнень та методик. Завдання тренера — підготувати конкурентоспроможного спортсмена з відповідним високим рівнем фізичної, тактичної, технічної і психологічної підготовки. Підготовка борців високого класу вимагає від тренерів наполегливості, здатності творчо осмислювати останні наукові і спортивні досягнення і втілити їх в практику підготовки. Такі високі вимоги до сучасного тренера обумовлені тим, що в його роботі не може бути штампів та готових рішень, в кожній конкретній ситуації тренер на основі свого досвіду і знань приймає рішення, від яких залежить не тільки спортивний результат у найближчому змаганні, але нерідко здоров'я та

спортивне довголіття обдарованих молодих борців. Метою роботи є висвітлити сучасні підходи до підготовки борців високої кваліфікації.

**Результати досліджень.** На сьогоднішній день більшість фахівців прийшли до висновку, що подальше вдосконалення методики тренування повинно йти не по шляху збільшення обсягу часу підготовки, а шляхом інтенсифікації тренувальної діяльності і пошуку найбільш раціональних варіантів побудови кожного тренування.

Тренування спрямоване на підвищення загального рівня функціональних можливостей, виховання фізичних якостей спортсмена, а також на розширення кола його рухових навичок і умінь. Тому разом із спеціальними вправами широко використовуються загальнорозвиваючі вправи, сприяючі розвитку сили, швидкості, спритності і інших якостей. При цьому провідна роль належить спеціальнопідготовчим вправам і засобам власне боротьби, серед яких виділяються тренувальні сутички різного характеру. На етапах передзмагальної підготовки загальнорозвиваючі вправи використовуються переважно з метою переходу від одного виду спортивної діяльності до іншого та до активного відпочинку.

У сучасних умовах акцент у підготовці борців змістився на інтенсивність. Сам по собі обсяг навантажень формує лише першу, базову ступінь підготовки, після чого потрібне використання тренувальних режимів, близьких за інтенсивністю і структурою до змагальної діяльності. Високого темпу проведення сутички в дзюдо вимагають як нові правила, так і кваліфікація підготовки дзюдоїстів різних країн на сучасному етапі.

Це вимагає розробки питань навчання і тренування із використанням сучасних методів, направлених на більш інтенсивні навантаження в процесі змагальної та тренувальної діяльності, вмілого варіювання методами інтенсивних навантажень, хвилеподібності динаміки навантажень і часу для відновлення організму. Особливу увагу потрібно звернути на індивідуальні адаптаційні резервні можливості спортсмена при підготовці до відповідальних змагань.

Також дуже важливо знайти оптимальний час, який дасть можливість борцю не тільки відновитись від навантажень після ударних циклів підготовчого періоду, а також дасть суперкомпенсацію організму, тобто ідеальну бойову форму для участі у змаганнях.

Вивчення цих факторів дозволило прийти до наступного висновку: чим вище рівень підготовленості спортсменів, тим більш спеціалізованою повинна бути їх підготовка, яка залежить від швидко-силової підготовленості та вибухової сили.

У дзюдо, як і в інших видах спорту, у предзмагальних періодах найбільш ефективна підготовка в умовах конкуренції борців, близьких за рівнем майстерності. У цьому випадку в сутичках змагального характеру великі фізичні навантаження поєднуються зі значним емоційним напруженням, що призводить до більш глибокого стомлення, стимулюючи адаптаційні процеси в період відновлення працездатності. Крім того, слід чітко контролювати індивідуальні можливості та схильності спортсмена, його фізіологічні та психологічні особливості.

Постійне підвищення вимог до спеціальної витривалості дзюдоїстів вищих кваліфікаційних розрядів призвело до значного зростання тренувальних навантажень у їх підготовці. Практичний досвід показує, що ретельне вивчення особливостей адаптації окремих обдарованих борців до навантажень різної спрямованості дозволяє повністю реалізувати їх потенційні можливості у змаганнях, досягти найвищого рівня тренуваності та досягти максимально можливих спортивних результатів.

Іноді тренери намагаються спортсмена, який має високий рівень функціональних можливостей і досягає успіху за рахунок проведення сутичок у високому темпі, але володіє невеликим арсеналом технічних дій (декілька коронних прийомів), змусити змінити стиль змагальної діяльності, використовуючи складні координаційні прийоми. Як правило, нав'язаний спортсменові стиль змагальної діяльності, до якого у нього немає схильності, не дозволяє повністю розкрити його потенційні можливості.

І навпаки, дзюдоїстам з високими координаційними здібностями, які мають на озброєнні велику кількість складних технічних дій, не варто планувати гранично великі обсяги тренувальної роботи, спрямовані на розвиток витривалості. Як правило, це не сприяє досягненню рекордних для них показників витривалості та негативно впливає на технічну майстерність і швидкісно-силову підготовленість. У результаті виявляється, що спортсмен після тривалої напруженої підготовки не в змозі у повному обсязі контролювати активність суперників з високим темпом, до того ж він втрачає здатність вигравати за рахунок різноманітної техніки. [4]

У спорті вищих досягнень нераціональне застосування великих і максимальних навантажень пов'язано з небезпекою перенапруження і перетренування. Особливо гостро ця проблема стоїть в підготовці молоді, не здатної до саморегуляції напруженості виконуваних вправ. Тому перспективні молоді спортсмени нерідко залишають спорт, не реалізувавши своїх потенційних можливостей. [3;4]

На сучасному етапі для підготовки борців високої кваліфікації тренери повинні мати у своєму розпорядженні спеціальне технічне обладнання для діагностики функціональних можливостей та оперативного контролю за фізіологічним станом організму спортсменів, працювати у тісній взаємодії із фахівцями в області медицини.

Довготривала адаптація до фізичних навантажень є фундаментом спортивної підготовки, оскільки тренувальний процес полягає в постійному пристосуванні організму до всезростаючих навантажень. [4;7]

Як відомо, у процесі адаптації людини до різних факторів зовнішнього середовища, незалежно від виду впливу (фізичне навантаження, холод, гіпоксія) у результаті відбувається один і той же процес порушення - дефіцит аденозінтрифосфornoї кислоти (АТФ) в клітинах. При цьому підвищується стомлюваність організму при фізичних навантаженнях, порушується робота мозку і т. д. При тривалому впливі фізичних навантажень, що викликають дефіцит АТФ, розвивається загальна активація біосинтезу і посилюється

створення структурних білкових утворень. Це призводить до гіпертрофії напружено працюючих органів. [4].

М'язова робота викликає багаторазове (у 15-20 разів) збільшення обсягу легеневої вентиляції. У спортсменів при високій частоті дихання зростає і глибина дихання. Це найбільш раціональний спосіб термінової адаптації дихального апарату до навантаження. Досягнення граничних величин легеневої вентиляції властиво висококваліфікованим спортсменам.

Якщо тренер погано уявляє собі механізми тренуваності і намагається використовувати необгрунтовано короткі інтервали відпочинку між максимальними навантаженнями, резервні можливості організму можуть бути вичерпані. Виникають спочатку функціональні, а потім і морфологічні зміни, що перешкоджають подальшому прогресу результатів спортсменів. Найбільш часто в цих випадках страждає м'яз серця, але несприятливі зміни можуть відзначатися і з боку інших органів і систем (печінка, нирки, опорно-руховий апарат).

Знання закономірностей адаптації організму до тренувальної та змагальної діяльності дозволяє раціонально застосовувати тренувальні засоби і методи, керуючи станом спортсмена, його індивідуальними особливостями та окремими сторонами підготовленості. При цьому обов'язковою умовою є наявність інформації про зміни, які відбуваються в організмі (зворотній зв'язок) для корекції засобів і методів підготовки [4;5].

Для практичної підготовки дзюдоїста тренер повинен мати певний обсяг інформації не тільки про техніко-тактичний арсенал свого вихованця та очікуваного суперника, їх психологічну готовність до поєдинку, ступеня мотивованості до досягнення перемоги, а й про функціональну здатність реалізувати всі намічені установки в конкретній сутичці. Кожен зі спортсменів повинен максимально вивчити особливості ведення поєдинку суперником, а також максимально швидко реагувати на його дії та приймати рішення в процесі самої боротьби для подальшої корекції своїх техніко-тактичних дій і застосування своєї індивідуальної техніки.

## **Висновки**

Розглядаючи спорт як одну з моделей адаптації до фізичних навантажень, можна зробити наступний висновок: тренувальний ефект залежить від того, наскільки оптимальна періодичність великих і максимальних навантажень. При нераціонально тривалих впливах максимальних навантажень, незважаючи на структурні перебудови в організмі, відбувається зниження максимальної працездатності. Тому для кожного індивідуума повинен бути розроблений індивідуальний план підготовки з урахуванням його фізичних і психологічних особливостей, визначена періодичність використання такого потужного чинника, яким є максимальне тренувальне навантаження. Крім того, його слід уміло поєднувати з відпочинком і зниженням рухової активності.

**Перспективи подальших досліджень.** Тема підготовки спортсменів високого класу була і залишається актуальною. Особливу увагу слід приділяти дослідженню нових форм і методів підготовки дзюдоїстів для удосконалення навчально-тренувального процесу.

### **Використана література:**

1. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. — К. : Олимпийская литература, 2004. — 224 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М. : Физкультура и спорт, 1985. — 176 с.
3. Греко - римская борьба : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А.Шулика (И.И.Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика)/ Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» — Ростов н / Д : Феникс, 2004. — 800 с.
4. Дахновский В.С., Лещенко С.С. Подготовка борцов высокого класса. — Киев : Здоровье, 1989.

5. Дахновский В.С., Рукавицин Б.Н. Обучение и тренировка дзюдоистов. — Минск : Полимя, 1989. — 190 с.
6. Кочурко Е.И., Семкин А.А. Подготовка квалифицированных борцов. — Минск : Вышэйная школа, 1984.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК. М. : ФИС, 1991. — 542 с.
8. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры. Под редакцией Г.С.Туманяна. — М. : Физкультура и спорт, 1978.
9. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией А.П.Купцова . — М. : Физкультура и спорт, 1978. — 424 с.