

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа бокса»**

Методическая разработка

**Особенности технической подготовки дзюдоистов
детско-юношеского возраста**

Составила: тренер-преподаватель
отделения дзюдо
Есина Е.С.

Курск 2018

Спортивная тренировка дзюдоистов включает в определенной мере все основные разделы или относительно самостоятельные стороны: техническую, тактическую, физическую и психическую подготовку.

Техническая подготовка характеризует процесс обучения дзюдоистов основам техники тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники дзюдо.

В технической подготовке дзюдоистов можно выделить общую и специальную подготовки. Общая техническая подготовка содействует освоению дзюдоистами различных двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной деятельности (средств ОФП, действий, необходимых для дальнейшего формирования специфических умений и навыков). Специальная техническая подготовка целенаправленно формирует технику двигательных действий в дзюдо.

Техника в дзюдо — это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов.

В технике дзюдо выделяются следующие структурные элементы:

- а) основа техники — совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил);
- б) главное звено (звенья) техники — наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема);
- в) детали техники — отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов (не принципиальные).

Главное звено в технике броска — выведение из равновесия. Специалисты выделяют 2 особенности техники современного дзюдо: общеизвестные приемы (общие приемы) и вариативные приемы, образованные на основе общих.

Выделяют следующие требования к технике борьбы дзюдо:

Результативность — характеризуется эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью.

Эффективность — соответствие техники решению задач противоборства и достигаемым конечным результатам, имеет взаимосвязь с другими видами подготовленности дзюдоистов.

Стабильность — определяется помехоустойчивостью техники (единообразное выполнение действий при противодействии соперника, нарастании утомления и др.).

Вариативность — предполагает внесение целесообразных изменений в детали действия, а при необходимости и в общую структуру, применительно к условиям его выполнения (приспособление к конкретному сопернику, дефицит времени, постоянное изменение ситуации и др.).

Экономичность — рациональное использование энергии и усилий дзюдоистами при выполнении технических действий за минимальное время.

Техника дзюдо многообразна, в настоящее время отсутствует единая классификация технических действий (несмотря на многократные попытки ее разработки). Для полноты представлений о техническом арсенале дзюдо рекомендуется изучить классификацию базовой техники бросков школы «Кодокан».



Рис. 7. Классификация базовой техники бросков в дзюдо (по П. Харингтон, 2003)

Выделенные 5 групп бросков включают по 8 видов каждая, следовательно, позволяют классифицировать 40 приемов по признаку их выполнения атакующим дзюдоистом (тори) — стоя или с падением. В школе «Кодокан» технические действия в партере разделяются на удержания, удушающие приемы и болевые приемы (болевые замки).

В нашей стране чаще используется классификация технических действий, включающая следующие основные группы бросков:

а) Броски ногами — при осуществлении которых партнер (соперник) падает в результате воздействия на него ногой (ногами) атакующего дзюдоиста. К

ним относятся подножки, подсечки, подхваты, отхваты, зацепы, броски через голову.

б) Броски руками — в которых падение соперника осуществляется в результате действия атакующего дзюдоиста руками (захвата ноги или ног, выведения из равновесия).

в) Броски туловищем — при выполнении которых дзюдоист осуществляет подбив туловищем (чаще всего тазом) партнера (соперника). К броскам туловищем относят броски: через спину, бедро, прогибом.

В партере технические действия разделяются на удержания, удушающие и болевые приемы.

Формирование двигательных навыков в борьбе дзюдо.

Дзюдоисты осваивают технику избранного спорта на определенном уровне, характеризующем степень освоенности действия. Двигательное умение и навык отражают уровень владения дзюдоистами техническими действиями. Формирование двигательного умения и навыка требует от дзюдоистов активного участия в учебно-тренировочном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия выполнения действия, а также формирует основы управления движениями.

Признаки того, что техника освоена дзюдоистами на уровне двигательного умения, заключаются в следующем: а) постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях; б) нестабильность результата действия, изменчивость техники действия, возникновение нарушений в технике исполнения под влиянием сбивающих факторов; в) низкая слаженность движений, приводящая к относительно невысокой скорости выполнения технического действия во времени.

Несмотря на то, что дзюдоисты могут успешно освоить достаточно много технических действий до стадии умения, навык сформировать очень сложно. По П. Я. Гальперину (2005), если мы повышаем требования к действию, то приходится переучиваться, потому что многие действия усваиваются в таком качестве, которое повышенных требований не выдерживает.

По мере многократного повторения дзюдоистами действия оно становится отлаженным и привычным (иногда на это уходят месяцы и годы). Связи между операциями становятся прочными, гарантирующими их слитность, у дзюдоистов отпадает необходимость в постоянной концентрации внимания. Это приводит к тому, что двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

Факторы, влияющие на формирование двигательных навыков

Основными факторами, усиливающими эффективность формирования навыков у дзюдоистов, являются:

- а) врожденные способности — они характеризуются генетической информацией, выявляемой при отборе для занятий дзюдо, учитывается также специфическая тренируемость в отношении двигательных координаций, свойственных дзюдо;
- б) прошлый двигательный опыт (или ранее выработанная координация), который предполагает имеющиеся у дзюдоистов двигательные навыки в виде врожденных движений или двигательные навыки, приобретенные в результате специального обучения на протяжении индивидуальной жизни (бег, кувырки и др.);
- в) статокINETическая устойчивость — состояние вестибулярного аппарата и функции равновесия, психическое и функциональное состояние организма и др.

Тренеры-преподаватели в процессе организации технической подготовки должны учитывать, что формирование одних двигательных навыков может оказывать определенное влияние на усвоение других. Это так называемый перенос навыков. В дзюдо выделяют следующие разновидности переноса навыков.

Положительный перенос навыков определяет такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык облегчает процесс формирования последующего. Например, навык броска через спину помогает освоить бросок через спину с колен.

Отрицательный перенос навыков предполагает такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык затрудняет процесс формирования последующего. Например, навык броска задняя подножка замедляет освоение броска отхват.

Перенос навыка в тренировке дзюдоистов может иметь различный характер.

- Односторонний перенос возникает в тех случаях, когда формирование одного навыка содействует образованию у дзюдоистов другого, а обратного влияния не обнаруживается.
- Взаимный перенос наблюдается с одного двигательного действия на другие и обратно.
- Прямой перенос характеризуется тем, что формирование одного навыка сразу же влияет на создание другого в конкретном упражнении.

- Косвенный (опосредованный) перенос основывается на том, что ранее сформированный у дзюдоистов навык создает только благоприятные предпосылки для приобретения нового. На явлениях косвенного переноса основано использование средств общей физической подготовки в целях увеличения фонда неспецифических двигательных умений и навыков в избранном виде спорта.
- Ограниченный (частичный) перенос происходит в тех случаях, когда структура изучаемых действий имеет большое сходство. На принципе структурного сходства главных фаз осваиваемых движений в дзюдо планируется система специально-подготовительных упражнений.
- Обобщенный перенос наблюдается, если ранее освоенный навык влияет на формирование целого ряда движений, которые могут и не иметь структурного сходства с ним.
- Перекрестный перенос — это перенос навыков на симметричные органы тела, когда, например, движение, освоенное правой рукой или ногой, без специальной подготовки может быть выполнено левой (приемы в обе стороны).

Тренерам-преподавателям по дзюдо необходимо учитывать характер взаимодействия навыков при планировании учебно-тренировочного процесса — в рамках одного или серии занятий и при подборе систем специально-подготовительных упражнений.

Процесс обучения техническому действию в дзюдо условно делится на 3 этапа.

Этап начального разучивания (у дзюдоистов формируется предумение, изучаемое действие выполняется ими в общих чертах). Методические особенности изучения новых технических действий заключаются в следующем: обучение необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии дзюдоистов; по возможности исключить воздействие на обучаемых сбивающих факторов; прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения; интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления; в структуре одного занятия обучение необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность занимающихся.

Этап углубленного разучивания (формируется умение в деталях). Методические особенности этого этапа заключаются в следующем: обучение осуществляется при хорошем самочувствии занимающихся; число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания — обучение прекращать; интервалы отдыха постепенно

сокращаются; обучение проводится в первой половине основной части занятия.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Методические особенности этого этапа заключаются в следующем: дзюдоистам необходимо стремиться к стабильности и автоматизму выполняемых действий; довести до необходимой степени совершенства индивидуальные особенности техники; добиться выполнения дзюдоистами технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

При ознакомлении дзюдоистов с изучаемым двигательным действием главной задачей является создание у обучаемых представлений, необходимых для правильного выполнения технического действия, и побуждение занимающихся дзюдо к сознательному и активному освоению двигательного действия.

Обучение технике у юных дзюдоистов начинается с осознания ими учебной задачи и формирования представлений о способе ее решения. Представление очень важно в обучении дзюдоистов, оно является чувственно-наглядным образом двигательного действия, возникает на основе того, что он видит, слышит и чувствует, опираясь при этом на свои знания. Чем точнее поймет дзюдоист значение и сущность двигательного действия, тем точнее будут его представления о нем. Тренер-преподаватель при формировании у дзюдоистов представления о техническом действии условно акцентирует их внимание на 3-х звеньях:

- а) осмысливание задачи обучения (юные дзюдоисты должны понять основу техники);
- б) составление проекта решения двигательной задачи (логика выполнения изучаемого действия);
- в) попытка выполнения технического действия по образцу (позволяет расширить ориентировочную основу действия, полученную от тренера-преподавателя).

Обучение дзюдоистов новому техническому действию необходимо начинать при наличии у дзюдоистов готовности к практическому разучиванию двигательного действия. Она имеет несколько компонентов проявления.

Собственно физическая готовность к разучиванию двигательного действия — определяется уровнем развития физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости).

Двигательный опыт обучаемых — чем он разнообразнее, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых дзюдоистам при освоении нового действия.

Психическая готовность — определяется степенью развития у дзюдоистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если юный дзюдоист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Страх Уке к падениям делает невозможным для Тори качественную отработку техники. Тренер-преподаватель в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у юных дзюдоистов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

Этапы технической подготовки в дзюдо.

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у дзюдоистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки (годовых или полугодовых). Этапы технической подготовки должны соответствовать общей структуре годовых циклов. В каждом большом цикле у прогрессирующего дзюдоиста можно выделить 3 этапа технической подготовки.

I этап совпадает с первой половиной подготовительного периода, когда вся подготовка дзюдоистов подчинена необходимости становления спортивной формы, создания модели новой техники соревновательных движений (ее улучшения, практического освоения, разучивания отдельных элементов, входящих в состав соревновательных действий) и формирования их общей координационной основы. На этом этапе у дзюдоистов подросткового и юношеского возраста идет приспособление техники к измененным параметрам физического развития и подготовленности.

II этап охватывает большую часть второй половины подготовительного периода больших тренировочных циклов (специально-подготовительный, предсоревновательные этапы). Техническая подготовка дзюдоистов на этом этапе направлена на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий как компонентов спортивной формы.

III этап начинается с завершающей части подготовительного периода и распространяется на соревновательный период. Техническая подготовка дзюдоистов на этом этапе строится в рамках непосредственной предсоревновательной подготовки и направлена на совершенствование приобретенных навыков, моделирование соревновательных ситуаций, увеличение диапазона их вариативности.

Фоновая ошибка в технике броска

На всех этапах технической подготовки дзюдоистов следует избегать двигательных ошибок. В дзюдо под ошибкой в технике понимается отклонение от модели техники, снижающее эффективность действия. Тренеры-преподаватели по дзюдо знают, что отклонение от модели не всегда ошибочно, часто такие отклонения являются индивидуальными особенностями техники. В подготовке дзюдоистов встречаются несколько видов ошибок: технические ошибки, связанные со структурой действия, тактические ошибки, искажающие смысловую сторону действия, и фоновые ошибки — ошибки перемещений, поз выполнения упражнений, ритма действий. В учебно-тренировочном процессе у дзюдоистов в первую очередь устраняются технические ошибки, затем тактические, только после них — фоновые.

Основой в изучении техники дзюдо с дзюдоистами младшего возраста должны стать базовые упражнения: перемещения, самостраховки при падениях и захваты. По мере освоения движений этого уровня, можно переходить к дальнейшему освоению техники более сложных упражнений.

На успешность обучения дзюдоистов техническим действиям влияют индивидуальные показатели обучаемости: скорость и качество усвоения знаний, умений и навыков в процессе спортивной подготовки. Обучаемость у дзюдоистов определяется двумя группами факторов. К 1-й группе относятся внешние факторы — сложность изучаемого технического действия, эффективность применяемой методики обучения. 2-я группа охватывает внутренние факторы, преимущественно зависящие от юных дзюдоистов, — двигательная одаренность, возрастные и половые особенности, двигательный опыт, активность изучения техники.

В процессе технической подготовки особое влияние на юных дзюдоистов оказывает оптимизация обучения их технике в следующих направлениях.

Первое направление предполагает, что началу изучения технических действий должно предшествовать определение у дзюдоистов функциональных асимметрий.

а) Обучение сложным по координации техническим действиям следует всегда начинать с ведущей стороны (у правшей — справа, у левшей — слева) независимо от возраста дзюдоистов.

б) Перенос навыков технического действия эффективнее проходит с ведущей на неведущую сторону (техника изучается дзюдоистами сначала в удобную сторону).

Второе направление требует пристального внимания к дзюдоистам, отстающим в технической подготовленности от ровесников. С такими спортсменами необходимо не просто дополнительно заниматься, а важно

проводить с ними «прицельную коррекцию» (по П. Я. Гальперину, 2005), направленную на возмещение недостающих, пропущенных ранее форм действий, которые дзюдоисты должны были освоить.

Третье направление акцентирует внимание тренеров-преподавателей на формирование у юных дзюдоистов комбинационного стиля противоборства. Подтверждено, что формирование комбинационного стиля атакующих действий у дзюдоистов 10–11 лет на этапе базовой подготовки не оказывает отрицательного влияния на индивидуальные особенности спортсменов (А. И. Иванов, 2002).

Литература:

1. БомпаТ. Подготовка юных чемпионов: Пер. с англ./Т. Бомпа-М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003г. – XII, 259с.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания: М.: Советский спорт, 2004.-464с.
3. В. Шестаков, А. Левицкий, В.В. Путин. «Дзюдо». Архангельск Издательский дом ФК, 200.-153с.
4. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва/ Национальный Союз дзюдо.- М.: Советский спорт, 2006.-212с.