

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

*Оздаева Виктория Руслановна*

*Старший преподаватель Узбекского Государственного университета  
физической культуры и спорта*

### Аннотация

В статье рассматриваются вопросы технической подготовки дзюдоистов высокого класса, а также требования к технико-тактической подготовленности, в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований.

**Ключевые слова:** техника, дзюдо, правила соревнований, методика, подготовка к соревнованиям.

### Annotatsiya

Maqolada musobaqa qoidalarining doimiy takomillashtirilishi munosabati bilan musobaqa faoliyati shartlarining o'zgarishi munosabati bilan yuqori toifali dzyudochilarni texnik tayyorlash masalalari, shuningdek, texnik va taktik tayyorgarlikka qo'yiladigan talablar ko'rib chiqiladi.

**Kalit so'zlar:** texnika, dzyudo, musobaqa qoidalari, metodologiya, musobaqalarga tayyorgarlik.

В Республике Узбекистан физическая культура и спорт являются одним из приоритетных направлений общественного развития страны. Об этом свидетельствует принятие Закона Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте (в новой редакции)» от 4 сентября 2015 года, а так же ряд важнейших постановлений, направленных на дальнейшее развитие физической культуры и спорта, в том числе такого вида спорта, как дзюдо.

Современное развитие спортивной борьбы характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене, повышением требований к технико-тактической подготовленности, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований.

При значительном числе исследований и методических работ по технике и тактике борьбы необходимо отметить, что одной из проблем теории и практики спортивной борьбы остается отсутствие разработанной методики обучения технике на начальных этапах подготовки и вопросы совершенствования содержания и последовательности изучения базовой техники борьбы.

Эта проблема имеет непреходящую актуальность, которая объясняется постоянным острым соперничеством борцов на международных соревнованиях, расширением арсенала технических и тактических действий, наличием большого количества школ с различной направленностью в технической и тактической подготовке спортсменов и частым изменением правил соревнований.

Достижение высоких результатов по дзюдо невозможно без совершенствования системы начального обучения, где важно заложить основы правильного выполнения технико-тактических действий. К сожалению, в теории дзюдо этому вопросу уделено мало внимания, подавляющее большинство исследований проведено со спортсменами высокой квалификации. Методика начального обучения в недостаточной степени учитывает возрастные особенности юных борцов, во многом повторяет методику обучения, используемую взрослыми.

До сих пор мало исследованными остаются вопросы: каким приемам, защитам и контрприемам необходимо обучать в течение года, в какой последовательности, скольким приемам, сколько раз следует повторять изучаемый прием в одном занятии, сколько раз выполнять его до усвоения оптимальной структуры и применения не только в учебно-тренировочных схватках, но и в условиях соревнований.

#### **Определение содержания и объема базовой техники дзюдо.**

Методика подготовки юных дзюдоистов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма. Эмпирическое решение вопросов тренировки, оторванное от медико-биологических и педагогических данных, приводит к слепому экспериментированию на детях, что в условиях современного спорта с его огромными нагрузками недопустимо и опасно для здоровья.

Изучение возрастных особенностей развития дзюдоистов показывает, что на этапе начального обучения происходит бурный рост тела в длину, связочный аппарат более эластичный, чем у взрослых. Мышечная ткань также растет более интенсивно в длину, чем в поперечнике.

Учитывая, что в данный период организм подростков находится в состоянии формирования и развития – это самый благодатный период для развития силы мышц, скоростных качеств, гибкости и, в известной мере, выносливости.

Созревание двигательного анализатора (по данным многих авторов он достигает зрелости к 13 годам) способствует развитию интеллектуальных способностей, усиливает функции памяти.

Еще И.М. Сеченов указывал на то, что мышечные движения имеют огромное значение для развития деятельности мозга. Двигательный анализатор является связующим звеном и рассматривается современной наукой как механизм сенсомоторной интеграции. Двигательная деятельность прямо сказывается на развитии речи, мышления детей. Недаром, многие авторы предлагают игры и элементы единоборств как средство умственного развития детей и подростков.

Для нормальной умственной работоспособности организма необходимо оптимальное соотношение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. От мало работающей мышечной системы в головной мозг поступает ограниченный поток информации, а это не стимулирует возбуждение ЦНС. Возникают условия для повышенной утомляемости, снижается самочувствие, ухудшается работоспособность.

В процессе овладения техникой из-за целого ряда причин в структуре движений возникают и закрепляются ошибки, не позволяющие в последствии в полной мере использовать имеющийся двигательный потенциал. Все ошибки имеют свои глубокие корни в самом начальном обучении. Обращает на себя внимание факт, что основные из этих ошибок прослеживаются абсолютно на всех уровнях спортивного мастерства, то есть, приобретаются еще в начальном обучении, а затем все более закрепляются в двигательном навыке. Мельчайшие технические ошибки, закрепленные в навыки, влияют на структуру приема в усложненных условиях. Это связано с тем, что образовавшиеся нервные связи не разрушаются, а участвуют вследствие тормозных процессов и могут появляться вновь. Несовершенная техника тормозит прогресс спортивных результатов, поэтому с самого начала необходимо обучать юных дзюдоистов рациональной базовой технике, соответствующей индивидуальным особенностям занимающихся.

С целью определения содержания технико-тактической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов был проведен анализ видеоматериалов с крупнейших соревнований (чемпионатов Узбекистана, Азии и Мира). Было проанализировано около 200 соревновательных схваток (128 поединков в мужских соревнованиях и 74 в женских).

Анализ соревновательной деятельности позволил нам выявить технико-тактический арсенал и ранг атакующих действий дзюдоистов высокого класса (таб.1).

*Таблица 1*

| <b>№</b> | <b>АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ</b> | <b>Мужчины</b> | <b>Женщины</b> |
|----------|---------------------------|----------------|----------------|
| 1        | ПОДХВАТЫ                  | 1              | 3              |

|    |                         |       |       |
|----|-------------------------|-------|-------|
| 2  | БРОСКИ ЧЕРЕЗ СПИНУ      | 2     | 4     |
| 3  | УДЕРЖАНИЯ               | 3     | 1     |
| 4  | ЗАЦЕПЫ ИЗНУТРИ          | 4     | 6     |
| 5  | ЗАДНИЕ ПОДНОЖКИ         | 5     | 2     |
| 6  | УДУШЕНИЯ                | 6     | 11    |
| 7  | БРОСКИ ЧЕРЕЗ ГРУДЬ      | 7     | 9     |
| 8  | БОКОВЫЕ ПОДСЕЧКИ        | 9     | 12    |
| 9  | ПОДСЕЧКИ ИЗНУТРИ        | 10    | 13    |
| 10 | ПЕРЕДНИЕ ПОДСЕЧКИ       | 11    | 15-16 |
| 11 | ЗАЦЕПЫ ИЗНУТРИ ОДНОИМ.  | 12    | 18    |
| 12 | ЗАЦЕПЫ СНАРУЖИ          | 13    | 8     |
| 13 | БОЛЕВЫЕ                 | 14    | 7     |
| 14 | ПЕРЕДНИЕ ПОДНОЖКИ       | 16    | 17    |
| 15 | БРОСКИ ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ     | 17    | 14    |
| 16 | БОКОВЫЕ ПОДНОЖКИ С ПАД. | 18    | 15-16 |
| 17 | ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ | 19    | 20-21 |
| 18 | ПОДСАДЫ                 | 20    | 10    |
| 19 | БРОСКИ ЗАХВАТОМ РУКИ    | 20-21 | 15    |

### **Выводы и практические рекомендации.**

Анализ литературных источников показал, что в истории дзюдо недостаточно внимания уделено вопросам методики обучения технике на начальных этапах. Состояние этой проблемы было выявлено и в ходе анкетного опроса ведущих тренеров. В частности неизвестно, каким приемам, защитам и контрприемам необходимо обучать в течении года, в какой последовательности, скольким приемам, сколько раз следует повторить изучаемый прием в одном занятии, сколько раз выполнить его до усвоения, чтобы можно было применить в учебных схватках и главное, в условиях соревнований.

Анализ литературы и программ начального обучения, результатов соревновательной деятельности ведущих тренеров и высококвалифицированных специалистов позволил обнаружить значительное расхождение объема и форм технико-тактических действий, которым обучают юных борцов.

Следует также выделить ряд моментов, которыми необходимо руководствоваться в организации учебно-тренировочного процесса дзюдоистов в группах начальной подготовки:

- рационально строить тренировочное занятие в зависимости от его задач и условий тренировки;
- планировать нагрузку юным спортсменам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности;
- учитывать уровень мобилизации чувств, мышления и воли юных спортсменов в становлении сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу;
- в подготовке юных дзюдоистов основное внимание уделять расширению арсенала технических действий, совершенствованию связок и комбинаций;
- педагогически оправдано использовать комплекс дисциплинарных воздействий, пресекать нарушение дисциплины;
- корректировать деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса.

### **Литературный список**

1. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте». (Собрание законодательства Республики Узбекистан, 2015г., №36, с.437).
2. Алиханов И.И. О становлении технико-тактического мастерства/Спортивная борьба. – М.: ФиС, 2012.
3. Алексеенко Ю.Г. «Коронный прием»/Спортивная борьба. – М.: ФиС, 2005.
4. Грузных Г.М. Учет и планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе. – Омск, 2008.
5. Маркиянов О.А. Система соревнований и техническое мастерство борцов/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 2008.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 2007.
7. Оздаева В.Р. “Эффективность психологического подхода в подготовке дзюдоистов в предсоревновательном периоде”- международный журнал Pedagogics. -514-520, 2022-год
8. Усманхаджаев Т.С., Оздаева В.Р. «Олимпийский глобус»- Физическая культура в школе.-58-60с.- 2019
9. Оздаева В.Р., Оздаев Г.Р. «Моделирование соревновательных встреч в подготовке дзюдоистов различных весовых категорий».- Международная научно – практическая конференция “Перспективы организации занятий по физической культуре и спорту на современном этапе развития: проблемы и решения ” . -298-300, 2022-yil. 10.53885/edinres.2022.94.79.019