

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ 15—17 ЛЕТ 4-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Н. С. Дунаев<sup>1</sup>, С. А. Ярушин<sup>2</sup>, В. И. Воробьев<sup>1</sup>

<sup>1</sup> *Московская государственная академия физической культуры, Малаховка, Россия*

<sup>2</sup> *Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия*

В статье приведены результаты педагогического эксперимента, подтверждающие эффективность предлагаемой методики по повышению тактико-технического мастерства молодых дзюдоистов четвертого года обучения тренировочного этапа. Установлено повышение показателей, демонстрирующих возросшее мастерство спортсменов экспериментальной группы вне зависимости от уже сложившихся амплуа «силовиков» или «темповиков». Разработанные комплексы специальных упражнений положительно влияют на уровень тренированности спортсменов, несмотря на различную манеру ведения поединков, что подтверждает выполнение поставленных задач данного исследования.

**Ключевые слова:** *дзюдоисты, тактическая структура поединка, манера ведения борьбы, показатели физической подготовленности, результативность.*

**Актуальность** исследования определяется тем, что в связи с последними изменениями правил соревнований по дзюдо резко возросли требования к физической подготовленности спортсменов всех возрастных групп. В связи с этим необходима своевременная оптимизация методики как общей, так и специальной физической подготовки дзюдоистов начиная с тренировочного этапа и с учетом особенностей спортсменов данного возраста. Первая особенность физической подготовки дзюдоистов тренировочных групп 4-го года обучения (ТГ-4) 15—17 лет выражается в учете тактической структуры соревновательного поединка, диктуемая правилами соревнований, которая состоит из короткой разведки, атаки, активного удержания преимущества, борьбы на краю татами. Вторая особенность физической подготовки дзюдоистов данного возраста заключается в учете формируемой тактической манеры ведения поединка, то есть предпочтительность ведения поединка в силовой или темповой манере [4; 5].

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) в спортивной борьбе, в том числе и в дзюдо, характеризуется тем, что на данном этапе многолетней подготовки происходит закладка основ высшего мастерства. От качества данного фундамента в обозримом будущем будет зависеть текущая результативность борца и перспектива их дальнейшего роста.

По мнению специалистов в области спорта спортивная тренировка — это педагогический процесс, направленный на решение комплексных задач по обучению и совершенствованию техники

и тактики, развитию двигательных способностей, повышению функциональных возможностей организма, воспитанию занимающихся и др. [5].

Эффективность решения задач физической, технической и тактической подготовки во многом определяется рациональным подбором комплекса средств и методов [1—3]. Большую значимость в этом комплексе имеют специально-вспомогательные, подводящие, специальные, игровые и многие другие упражнения. В свою очередь под рациональностью подбора средств понимается не только выбор упражнений узконаправленного воздействия, к примеру, на развитие специальных силовых способностей, но и сопряженного воздействия, одновременно положительно влияющих на совершенствование технико-тактического мастерства.

Планирование физической подготовки дзюдоистов на тренировочном этапе подразумевает включение большей, чем ранее, доли специальных физических средств сопряженного воздействия, то есть одновременно и положительно влияющих как на физическую, так и на индивидуальную техническую и тактическую подготовленность спортсменов. Тактическая подготовленность дзюдоистов 15—17 лет включает в себя решение как минимум двух вопросов. Первый вопрос — это умение вести борьбу в соответствии с правилами соревнований, а именно умение на первой минуте борьбы быстро и грамотно провести разведку, в которой выявляются сильные и слабые стороны подготовленности соперника. Затем провести атаку и активно удерживать преимущество.

Важную роль при этом играет тактика ведения борьбы на краю тагами. Второй вопрос — формирование индивидуальной манеры ведения борьбы, которая в этом возрасте только в начале своего развития и характеризуется двумя видами: преимущественно силовая манера и преимущественно темповая манера ведения борьбы.

**Объект исследования** — процесс физической подготовки дзюдоистов 15—17 лет.

**Предмет исследования** — методика физической подготовки дзюдоистов с учётом особенностей тактической структуры соревновательного поединка и формируемой индивидуальной манеры ведения борьбы.

**Цель исследования** — определить эффективность разработанной методики физической подготовки дзюдоистов, учитывающей особенности тактической структуры современного соревновательного поединка и формируемой индивидуальной манеры ведения борьбы.

**Гипотеза.** Предполагалось, что применение разработанной методики физической подготовки дзюдоистов, учитывающей особенности тактической структуры современного соревновательного поединка и формируемой индивидуальной манеры ведения борьбы, позволит решать задачи не только физической подготовки спортсменов, но и тактики ведения поединка, способствовать формированию индивидуальной манеры ведения борьбы, что окажется более эффективным подходом, нежели традиционно применяемые.

Для достижения поставленной цели работы решались следующие задачи:

1. Определить уровень общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов ТГ-4.
2. Разработать методику физической подготовки дзюдоистов ТГ-4 с учетом тактической структуры современного поединка и формируемой индивидуальной манеры ведения борьбы, основанной на применении комплексов специальных упражнений.
3. Определить эффективность разработанной методики.

**Организация и методы исследования.** Исследование было организовано в три этапа. На первом этапе изучалось состояние вопроса по научно-методической литературе, ресурсам интернета, педагогическому наблюдению, формировался понятийный аппарат.

На втором этапе разрабатывалась методика физической подготовки дзюдоистов ТГ-4 и организовывался педагогический эксперимент.

На третьем этапе проводился педагогический эксперимент, обрабатывались полученные данные, формулировались выводы.

Педагогический эксперимент, в котором приняли участие две равнозначные по подготовленности группы дзюдоистов средних весовых категорий, проводился в течение 2 месяцев в ноябре-декабре 2020 года. Равнозначность групп определялась путем ранжирования 16 дзюдоистов по результатам комплексного тестирования. Одна группа была определена как контрольная, вторая — экспериментальная по 8 человек в каждой. Контрольная группа тренировалась по стандартной программе физической подготовки, а в физическую подготовку борцов экспериментальной группы был включен разработанный нами комплекс упражнений с учётом тактической структуры соревновательного поединка и формируемой индивидуальной манеры ведения борьбы.

Комплекс упражнений борцы экспериментальной группы выполняли два раза в неделю в среду и в субботу. В это же время контрольная группа в том же объёме занималась физической подготовкой по стандартной программе. Общий объём тренировочной работы в недельном микроцикле составлял 18 часов, то есть шесть раз в неделю по три часа.

Для определения уровня общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов ТГ-4 использовались следующие упражнения:

1. Челночный бег 3x10 м (с).
2. Прыжок в длину с места (см).
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз).
4. Подтягивание в висе на перекладине (раз).
5. Подъем ног в висе на гимнастической стенке до уровня хвата (раз).
6. Подъем туловища, лежа на спине за 20 секунд (раз).
7. Забегание на мосту по 5 раз влево и вправо (с).
8. Вставание со стойки на мост и уход забеганием 10 раз (с).
9. Перевороты с моста в упор и обратно 10 раз (с).

Интегральная оценка подготовленности дзюдоистов ТГ-4 проводилась по контрольным схваткам между контрольной и экспериментальной группами. Каждый дзюдоист боролся по три схватки. Анализ проводился по видеозаписи схваток, в результате чего рассчитывались количественные и качественные показатели:

1. Качество побед (баллы).
2. Количество побед (раз).

3. Предупреждение «шидо» оценивалось в 1 балл (раз).
4. Технические действия с оценкой «вазари» (полтехники) в 2 балла (раз).
5. Технические действия с оценкой «иппон» (чистая победа) в 4 балла (раз).
6. Количество выигрышных баллов.

Комплекс упражнений по физической подготовке борцов экспериментальной группы с учётом тактической структуры поединка и формируемой индивидуальной манеры ведения борьбы состоял из двух комплексов упражнений. Первый комплекс был разработан для борцов экспериментальной группы преимущественно с силовой манерой ведения борьбы — «силовики», второй комплекс для борцов преимущественно с темповой манерой ведения борьбы — «темповики». В экспериментальной группе из числа восьми борцов с выраженными признаками силовой и темповой манеры было по четыре человека.

Комплекс упражнений «силовиков» включил в себя по четыре упражнения на «взрывную» силу и силовую выносливость, выполняемые с учетом тактической структуры соревновательного поединка — всего восемь упражнений.

Комплекс упражнений «темповиков» включал в себя те же упражнения, что и у «силовиков», но выполнялись они с акцентом на силовую выносливость и отчасти «взрывную» силу и также с учетом тактической структуры соревновательно-

го поединка (разведка, атака, активное удержание преимущества, борьба на краю татами).

Комплексы упражнений выполнялись круговым методом. Один круг без учета перехода от станции к станции длился 8 минут чистого времени работы, что по времени составляет две соревновательные схватки. «Силовики» в одной тренировке выполняли по два круга, «темповики» по три круга. Интервал отдыха между кругами составлял 8—10 минут активного отдыха.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В начале и в конце педагогического эксперимента помимо тестирования физической подготовленности проводились контрольные схватки. Анализ результатов схваток в начале педагогического эксперимента не выявил достоверного превосходства одной из групп ни по одному из исследуемых показателей. Количество побед в 24 схватках распределилось 13:11 в пользу борцов контрольной группы. Результаты анализа контрольных схваток между группами в конце эксперимента представлены в таблице.

Из приведенной таблицы следует, что в конце педагогического эксперимента дзюдоисты экспериментальной группы статистически достоверно ( $P < 0,05$ ;  $P < 0,01$ ) превзошли спортсменов контрольной группы в пяти показателях из шести. В показателе «Технические действия с оценкой 1 балл (раз)», характеризующем количество предупреждений «шидо», достоверной разницы между группами не

### Результаты анализа контрольных схваток между контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группами в конце педагогического эксперимента

Исследуемые показатели	Группы спортсменов				Т, р
	Э Г (n = 8)		К Г (n = 8)		
	Абс. знач.	X + m	Абс. знач.	X + m	
Количество схваток	24	3,0	24	3,0	—
Количество побед	15	1,87 + 0,1	9	1,13 + 0,2	3,20 < 0,01
Качество побед	46	5,75 + 0,3	36	4,50 + 0,3	2,92 < 0,05
Количество выигрышных баллов	118	14,8 + 0,7	98	12,3 + 0,6	2,72 < 0,05
Технические действия с оценкой 4 балла (раз)*	21	2,6 + 0,3	10	1,25 + 0,4	2,70 < 0,05
Технические действия с оценкой 2 балла (раз)**	18	2,2 + 0,2	10	1,25 + 0,3	2,64 < 0,05
Технические действия с оценкой 1 балл (раз)***	8	1,0 + 0,1	6	0,7 + 0,1	1,78 > 0,05

\* — количество чистых побед на иппон.

\*\* — количество побед по вазари.

\*\*\* — количество побед по шидо.

выявлено, что может говорить о том, что в схватках преобладала активная борьба с выполнением большого количества технических приемов.

В конце педагогического эксперимента количество побед между группами составило 15:9 в пользу борцов экспериментальной группы. Как показал анализ, перевес в победах был достигнут, как за счет превосходства по техническому компоненту, так и по тактическому, связанному с тактикой ведения поединка и манерой ведения борьбы. В ряде схваток спортсмены экспериментальной группы демонстрировали выраженную силовую или темповую манеру ведения поединка. Чаще всего эти спортсмены и одерживали победы.

**Заключение.** Исследование продемонстрировало рост показателей тактико-технического мастерства спортсменов экспериментальной группы по отношению с контрольной группой. Таким образом, педагогический эксперимент показал, что разработанная методика физической подготовки дзюдоистов ТГ-4 с учетом тактической структуры соревновательного поединка и формируемой манеры ведения борьбы оказалась эффективной как по показателям физической подготовленности, так и по показателям технической и тактической подготовленности.

**Выводы.** Во-первых, предложенная экспериментальная методика показала высокую эффек-

тивность. Во-вторых, разработанные комплексы специальных упражнений могут быть включены в программу подготовки дзюдоистов четвертого года обучения тренировочного этапа.

### Список литературы

1. Вайнштейн Б. В. Методика совершенствования технических приёмов в стойке у борцов греко-римского стиля 15—17 лет на основе микростартовых движений / Б. В. Вайнштейн, А. Н. Абульханов, Б. В. Вайнштейн // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2016. — № 3. — С. 28—31.
2. Вайнштейн, Б. В. Микроструктурные стартовые точностные движения, как показатель уровня мастерства борцов греко-римского стиля / Б. В. Вайнштейн, А. Н. Абульханов // Наука и спорт: современные тенденции. — 2015. — Т. 9, № 4. — С. 87—91.
3. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. — Минск, 2015. — 255 с.
4. Дзюдо: программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР / под ред. С. В. Ерегина. — М. : Совет. спорт, 2006. — 212 с.
5. Шестаков, В. Б. Теория и практика дзюдо / С. В. Ерегин, В. Б. Шестаков. — М. : Совет. спорт, 2011. — 448 с.

*Поступила в редакцию 10 июля 2021 г.*

**Для цитирования:** Дунаев, К. С. Особенности физической подготовки дзюдоистов 15—17 лет 4-го года обучения тренировочного этапа / К. С. Дунаев, С. А. Ярушин, В. И. Воробьев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 4. — С. 67—71.

### Сведения об авторах

**Дунаев Константин Степанович** — доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методика физической культуры и спорта, Московская государственная академия физической культуры, г. п. Малаховка, Россия. **E-mail:** [d89169357453@yandex.ru](mailto:d89169357453@yandex.ru)

**Ярушин Сергей Алексеевич** — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0001-5213-5298. **Author ID:** 490095. **E-mail:** [yarushinsa@gmail.com](mailto:yarushinsa@gmail.com)

**Воробьев Игорь Викторович** — магистрант 2-го курса, Московская государственная академия физической культуры, г. п. Малаховка, Россия. **AuthorID:** 1121731. **E-mail:** [viv1965\\_2010@mail.ru](mailto:viv1965_2010@mail.ru)

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2021, vol. 6, no. 4, pp. 67—71.

### Specifics of judo physical training of 15—17 years old athletes in the fourth year of the training stage

Dunayev K.S.<sup>1</sup>, Yarushin S.A.<sup>2</sup>, Vorobyev V.I.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> *Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka, Russia. d89169357453@yandex.ru*

<sup>2</sup> *Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. yarushinsa@gmail.com*

<sup>3</sup> *Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka, Russia. viv1965\_2010@mail.ru*

The article presents the results of the pedagogical experiment, demonstrating the effectiveness of the proposed methodology for improving the tactical and technical skills of young judoka of the fourth year of training stage. An increase in performance parameters demonstrating the increased skill of the athletes of the experimental group, irrespective of the already established roles of “power players” or “fast movers”, was established. The developed sets of special exercises have a positive impact on the fitness level of athletes, despite the different manner of fighting, which confirms the fulfillment of the objectives of this study.

**Keywords:** *judoka, tactical structure of the match, manner of fighting, physical fitness indicators, performance.*

#### References

1. Weinstein B.V., Abulkhanov A.N. Metodika sovershenstvovaniya tekhnicheskikh priyomov v stojke u borcov greko—rimskogo stilya 15—17 let na osnove mikrostartovykh dvizhenij [Methods of improving fighting techniques in the stance of Greco-Roman wrestling athletes 15—17 years old on the basis of microstart movements]. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical education: education, training], 2016, no 3, pp. 28—31. (In Russ.).
2. Weinstein B.V., Abulkhanov A.N. Mikrostrukturnye startovye tochnostnye dvizheniya, kak pokazatel' urovnya masterstva borcov greko-rimskogo stilya [Microstructural starting precision movements as an indicator of the skill level of Greco-Roman style wrestlers]. *Nauka i sport: sovremennye tendencii* [Science and sport: modern trends], 2015, T. 9, № 4, pp. 87—91. (In Russ.).
3. Gurevich I.A. *Krugovaya trenirovka pri razvitii fizicheskix kachestv* [Circuit training in the development of physical qualities]. Minsk, 2015, 255 p. (In Russ.).
4. *Dzyudo: programma sportivnoj podgotovki* [Judo: Sports training programme for children's and youth sports schools]. Moscow, 2006, 212 p. (In Russ.).
5. Shestakov V.B. *Teoriya i praktika dzyudo* [Judo theory and practice]. Moscow, 2011, 448 p. (In Russ.).