

СТРУКТУРНОЕ ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (БОРЬБА ДЗЮДО) НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Халикова Л.С.¹, Бабанов Ш.Ж.²

¹Халикова Лилия Сагдулаевна - старший преподаватель;

²Бабанов Шахобиддин Жиянмуродович - старший преподаватель,
кафедра физического воспитания и спорта,
Национальный университет им. Мирзо Улугбека,
г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация: в планировании учебно-тренировочного процесса дзюдоистов имеются огромные резервы повышения эффективности подготовки. В процессе многолетней подготовки дзюдоистов важно правильно оценить соответствие тренировочных и соревновательных нагрузок состоянию организма спортсменов.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, дзюдоисты, совершенствование, эффективность.

Федерация дзюдо Узбекистана создана в 1972 году и была реорганизована в 1992 году. С тех пор в числе приоритетных задач федерации не только достижение дзюдоистами страны высоких спортивных результатов на международной арене, но и воспитание молодежи гармонично-развитыми, физически крепкими. В достижении последнего, одна из главных составляющих – спорт. Олимпийская дисциплина дзюдо – один из самых популярных видов в стране. По всей Республике Узбекистана дзюдо занимаются свыше 20 тысяч человек, немалое число из них и представительницы прекрасной половины. Девушки не просто участвуют на соревнованиях Республиканского и международного масштаба, но и завоевывают медали. Мастерству дзюдо ребят учат квалифицированные тренеры, наставники. Их, на сегодняшний день по Республике Узбекистан более 400 секции дзюдо успешно функционируют абсолютно во всех регионах Республики. В каждой области проходят свои первенства, по итогам которых сильнейшие дзюдоисты получают право бороться на главном Республиканском турнире – чемпионате страны.

В совершенствовании планирования учебно-тренировочного процесса дзюдоистов имеются огромные резервы повышения эффективности подготовки. Перспективные планы разрабатываются с учетом передового тренерского опыта, систематизированного опыта подготовки чемпионов (призеров) Европы, мира и Олимпийских игр, новых научно - методических разработок и направления развития борьбы дзюдо.

Планирование годичной подготовки зависит от многих факторов, главными из которых являются: конкретные цели и задачи подготовки на год, закономерности становления спортивной формы и календарь соревнований. Борцы достаточно высокого класса участвуют за год в 7-9 соревнованиях, проводя при этом от 25 до 30 поединков.

Тренеры высокой квалификации при решении вопросов планирования годичных циклов тренировки дзюдоистов высокого класса отдают предпочтение необходимости: участия спортсменов в 9-10 соревнованиях в тренировочном году; выделения одной трети тренировочного времени работе вне ковра и двух третей - на ковре (из них: на схватки - одна треть и на совершенствование техники - две третьих) [1].

В последние годы все чаще используется так называемое многоцикловое планирование, причем количество циклов, как правило, определяется числом соревнований, в которых борец будет выступать. Чем ответственнее соревнования, тем продолжительнее к ним подготовка.

Для более оптимального распределения микро-, мезо- и макроциклов в процессе многолетней подготовки дзюдоистов важно правильно оценить соответствие тренировочных и соревновательных нагрузок состоянию организма спортсменов. От этого зависит эффективность тренировочного процесса и, следовательно, рост спортивных достижений. Например, Г.С. Туманян выделил и обосновал восемь разновидностей планов тренировки борцов [2]:

- 1) план одного занятия, содержащий конспективное изложение учебно-тренировочного материала;
- 2) план тренировочного дня, содержащий учебно-тренировочные задания на два, три, иногда четыре занятия;
- 3) план тренировочного микроцикла, охватывающий от 23 тренировочных дней до недели, иногда более недели;
- 4) план предсоревновательного мезоцикла, состоящий из нескольких микроциклов и охватывающий период от 15 дней до 1,5 месяца;
- 5) план тренировочного макроцикла, охватывающий период от 7 до 28 недель;
- 6) план тренировочного года, состоящий из двух-трех макроциклов и охватывающий период в 12 месяцев;
- 7) план четырехлетнего тренировочного цикла, охватывающий олимпийский или спартакиадный циклы;
- 8) многолетний план тренировки, охватывающий всю спортивную биографию борцов.

В последнее время часто из-за несовершенства календаря соревнований (в том числе и с включением непредвиденных заранее турниров) и в связи с его расширением борцы соревнуются практически круглый год. Это приводит к негативным последствиям, связанным с отсутствием периодов фундаментальной

подготовки, с подменной целенаправленной подготовки натаскиванием к очередным соревнованиям. Поэтому совершенствование подготовки борцов идет как бы по двум направлениям: во-первых, целенаправленное многолетнее воздействие на основные компоненты подготовленности и, во-вторых, оптимизация этапа непосредственной подготовки к соревнованиям.

Планирование подготовки борцов может быть эффективным при наличии объективных оценок тренировочных и соревновательных воздействий.

Существует много различных способов оценки величины тренировочных нагрузок, некоторые из них включают несколько показателей, и тем не менее не всегда отражают суть дела. Особенно важно правильно оценить суммарную нагрузку на день, за микроцикл. При оценке суммарной нагрузки за день целесообразно пользоваться следующим простым правилом: заснятой малой нагрузки восстановление происходит в значительной мере уже в ходе тренировочного занятия, после средней - к утру следующего дня, после большой - к вечеру следующего дня и после максимальной через два-три и более дней.

Что касается зон интенсивности при выполнении физических упражнений, то границы их целесообразно определить по наиболее важным биологическим параметрам.

Первым таким рубежом является момент достижения предельного систолического объема (ударный объем сердца). Как известно, на начальном этапе работы, по мере повышения ее мощности, систолический объем увеличивается параллельно с ЧСС и достигает максимума при пульсе в 120-130 уд/мин. Поэтому методическая направленность тренировочных нагрузок, энергообеспечение которых осуществляется при режиме работы сердца на уровне 120-130 уд/мин (I зона), восстановительная, причем имеет место активное восстановление. В качестве средств подготовки в этом случае целесообразно использовать плавание, бег, греблю, прогулки на лыжах и т.п.

Следующей биологической границей является ПАНО, т.е. тот момент в работе, когда в ее энергообеспечении значительную роль начинают играть анаэробные процессы. Обычно порог анаэробного обмена у борцов высокой квалификации локализуется на уровне 150—165 уд/мин, причем у наиболее тяжелых атлетов он ниже, чем у их более легких коллег. По мере повышения тренированности ПАНО увеличивается. Тренировочные задания в пульсовом режиме от 130 до 156 уд/мин (II зона) сопровождаются функционированием организма в условиях истинного устойчивого состояния, т.е. когда весь энергозапас удовлетворяется аэробным путем. Поэтому методическая направленность тренировочных заданий II зоны интенсивности может быть восстановительная, поддерживающая и развивающая (в отношении аэробных систем). Подобные режимы могут использоваться во все периоды подготовки.

Методической особенностью тренировочных заданий в пульсовых режимах I и II зон интенсивности является то, что упражнения выполняются в соответствии с требованиями равномерного метода.

При дальнейшем повышении тяжести физических упражнений можно отметить следующий биологический рубеж — максимум сердечной производительности, который принято оценивать по минутному объему сердца. Ударный объем сердца достигает максимума уже при пульсе в 120—130 уд/мин и в дальнейшем сохраняется, его снижение наблюдается при околопредельных значениях ЧСС —195 уд/мин и выше, когда из-за кратковременности диастолы левый желудочек не успевает заполниться кровью. Минутный объем сердца, являющийся производной ЧСС и ударного объема сердца, достигает максимума при пульсе в 180-195 уд/мин.

Таким образом, при выполнении тренировочных заданий в пульсовых режимах от 156 до 180-190 уд/мин (III зона интенсивности) энергообеспечение организма осуществляется смешанным путем: аэробные процессы достигают своего максимума, стартовавшие анаэробные реакции также набирают мощность, т.е. происходит развитие систем организма, обеспечивающих как аэробную, так и анаэробную производительность.

Последний биологический рубеж — максимальный уровень анаэробных реакций на фоне околопредельной аэробной производительности. ЧСС околопредельная и предельная (IV зона интенсивности), а методическая направленность - развитие специальной выносливости борцов.

Как видно из всего сказанного, процесс многолетней подготовки спортсменов очень многообразен, средства и методы самые различные, но все они направлены на достижение наивысших результатов.

Список литературы

1. *Коблев Я.К.* Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо: автореф. дисс.... доктора пед. наук / Коблев Якуб Комбулетович; РГАФК. М., 1990. 38 с.
2. *Туманян Г.С.* Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. М.: Советский спорт, 2000. 384.