

Выступление на педагогическом совете тренера- преподавателя по дзюдо Перельгина А.Н.

Тренировка дзюдоиста—специализированный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов. Понятие «тренировка» очень часто отождествляется с понятием «подготовка», которая есть не что иное, как направленное использование всей совокупности факторов (средств, методов и условий) для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к соревнованиям. Так же, как и при обучении, средствами тренировки в дзюдо служат общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения непосредственно в бою, а также условия, в которых тренируются спортсмены (отдых между упражнениями, мероприятия, способствующие восстановлению: активный отдых, массаж и др.). Характер применяемых средств тренировки, их направленность, а также содержание и результат тренировки зависят от методов их использования. В отличие от процесса обучения, спортивная тренировка характеризуется повышенными требованиями к объему и интенсивности функциональных нагрузок.

Суммарное воздействие избранных средств тренировки спортсмена принято называть нагрузкой. Нагрузка во многом зависит от объема, то есть количества и длительности применения средств тренировки и интенсивности, которая характеризуется величиной усилий, применяемых спортсменом, и частотой этих усилий.

Приспособительные функции организма проявляются в том, что после утомления и восстановления спортсмен приобретает возможность выполнять более высокую нагрузку. Под влиянием систематических тренировок наступает повышенная работоспособность. Особенность тренировочной нагрузки в дзюдо состоит в ее всестороннем воздействии на организм спортсмена.

При оценке результата тренировки пользуются терминами «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».

Понятие «подготовленность» включает в себя все, что дает дзюдоисту тренировка: физическую, техническую, тактическую, теоретическую и морально-волевую подготовленность.

Тренированность и подготовленность дзюдоистов под влиянием проделанной работы постоянно изменяются и имеют тенденцию к повышению. В соответствии с календарем соревнований образуются отдельные тренировочные циклы. В циклах, предшествующих главным соревнованиям, достигается наилучшая готовность к спортивным достижениям. Такое состояние принято называть спортивной формой.

В спортивной тренировке решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей занимающихся;
- целесообразное развитие физических качеств, необходимых в соревновательной деятельности бойца;
- овладение необходимым минимумом технических и тактических действий;
- овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки и смежных дисциплин (физиологии, медицины, психологии и т. д.);
- подведение спортсменов к участию в очередных соревнованиях или в серии соревнований; воспитание морально-волевых качеств; привитие навыков самоконтроля и личной гигиены.

Подготовка хорошего мастера по дзюдо – это длительный творческий процесс, предусматривающий привлечение детей к занятиям дзюдо в раннем возрасте, обеспечение всестороннего их развития и спортивного долголетия.

Принципы спортивной тренировки

Спортивная тренировка, как и всякий другой педагогический процесс, организуется и проводится исходя из общих дидактических принципов. Процесс обучения технике и тактике на этапе овладения навыками и формирования способностей применять эти навыки для решения спортивных задач в соревнованиях составляет содержание тренировки.

Принцип достижения единства общей и специальной физической подготовленности

Дзюдоист не сможет достичь выдающихся спортивных результатов, если уровень его специальной и общей физической подготовленности будет недостаточно высок. Дзюдо – один из наиболее сложнокоординированных видов спорта. Он требует от спортсмена проявления многообразных двигательных умений, навыков и физических качеств. Известно, что человек выполняет любой двигательный акт, основываясь на уже освоенных им ранее двигательных «связях». Таким образом, чем больше у него запас условно-рефлекторных связей и чем большим объемом навыков он владеет, тем более разнообразной будет его специальная двигательная деятельность.

Общая физическая подготовленность, особенно на ранних этапах становления дзюдоиста как раз и является тем фундаментом, который позволяет создать разнообразие в проявлении двигательных навыков и качеств, необходимых спортсмену в процессе его дальнейшего роста. Будет большой и непоправимой ошибкой, если в процессе обучения начинающего дзюдоиста тренер пренебрежет средствами общей физической подготовки, так как с помощью лишь специальных упражнений невозможно добиться эффективного и разностороннего развития спортсмена. Он будет ограничен в выполнении сложнокоординированных движений, потому что создавшаяся взаимосвязь освоенных ранее форм движений из-за игнорирования средств общей физической подготовки будет небольшой и не будет в должной мере способствовать созданию у него новых специализированных умений и навыков.

Большое место в определении уровня разносторонности в общей физической подготовленности дзюдоиста, а также в процессе ее совершенствования занимают программные нормативы общей физической подготовленности (ОФП). Требуя от спортсменов подготовки и сдачи нормативов ОФП, тренер тем самым создает у них базу разностороннего физического развития.

Взаимосвязь между общей и специальной физической подготовкой способствует становлению мастерства дзюдоиста на всех этапах его спортивной жизни. Однако задачи, содержание и направленность общей физической подготовки бойца на каждом из этапов имеют свои особенности.

Принцип повторности и непрерывности тренировочного процесса

Данный принцип требует от спортсмена постоянной тренировки необходимых качеств в течение всей его спортивной деятельности, исключая не обоснованные логикой педагогического процесса перерывы в занятиях. Обусловлено это тем, что изменения, которые происходят у спортсмена под воздействием целенаправленных тренировок, в результате неоправданно длительных перерывов между занятиями «угасают». Быстрее всего угасают наиболее тонко специализированные и поздно приобретенные связи, лежащие в основе двигательных навыков и физических качеств. В этом случае тренировочный эффект занятий сводится к минимуму и при более длительном перерыве может совсем исчезнуть.

Принцип повторности и непрерывности предусматривает оптимальное чередование тренировочных занятий и интервалов отдыха, как в самом занятии, так и между ними. Тренеру необходимо так планировать учебно-тренировочный процесс, чтобы интервалы между занятиями в общей направленности гарантировали восстановление и рост работоспособности спортсмена.

Во время тренировочных занятий интервалы отдыха могут быть различными: от 1 до 20 мин. и более. Например, после каждого 3-минутного занятия по совершенствованию

техничко-тактического мастерства дзюдоисту предоставляется минутный (так называемый «жесткий») отдых, когда организм спортсмена восстанавливается только частично. Если же дзюдоист проводил на занятиях трудный отборочный спарринг, то отдых может достигать 20 мин. и более (так называемый «полный» отдых) и спортсмен восстанавливается достаточно полно.

С повышением тренированности спортсмена время восстановления уменьшается, что также позволяет «уплотнить» количество тренировочных занятий и интервалов отдыха бойца.

Принцип цикличности.

Под принципом цикличности следует понимать периодическое, последовательное изменение структуры и содержания тренировочных занятий, этапов и периодов подготовки дзюдоиста в зависимости от задач, поставленных в учебно-тренировочном процессе.

Для правильно спланированного процесса подготовки спортсмена характерны прежде всего строгая упорядоченность используемых в занятии средств и соблюдение четкой последовательности в проведении занятий различной направленности.

Принцип постепенного увеличения тренировочных нагрузок

Спортсмен не сможет достичь высоких спортивных результатов без постепенного увеличения тренировочных нагрузок. Такие результаты могут быть достигнуты лишь в том случае, если постоянно повышается общий уровень тренировочных требований, так как для достижения каждого запланированного результата необходимо обеспечить соответственно новый уровень тренированности. Обусловлено это тем, что нагрузка, воздействующая на спортсмена, вначале будет оказывать положительное влияние на развитие его функциональных и двигательных возможностей, однако в дальнейшем реакция организма на раздражитель постоянной величины начнет все уменьшаться, пока, наконец, не наступит адаптация организма к постоянной нагрузке, и дальнейший рост достижений бойца прекратится.

В учебно-тренировочном процессе нагрузки должны увеличиваться по показателям как объема, так и интенсивности. Причем это возрастание в большинстве случаев не однонаправленное. В одних периодах увеличивается объем, в других – интенсивность.

Непрерывность тренировочного процесса.

Высокий уровень спортивного мастерства предъявляет высокие требования к подготовленности дзюдоистов, которая может быть достигнута только в результате круглогодичной тренировки. Рост тренированности приводит к тому, что спортсмен с каждым разом может справляться с все большей нагрузкой. Задача тренера – обеспечить непрерывность тренировочного процесса, найти такое соотношение нагрузки и отдыха, чтобы каждая новая тренировка проводилась при восстановленной или повышенной работоспособности занимающихся.

По мере роста тренированности и мастерства занимающихся нагрузки в их тренировках постоянно возрастают. В целях лучшей адаптации организма к возрастанию нагрузок производят их волнообразное повышение. В практике тренировочных занятий по дзюдо волнообразность возрастания нагрузки достигается изменением времени боя, подбором спарринг-партнеров, постановкой конкретной задачи в отдельные дни тренировочного цикла. Пользуясь волнообразным методом повышения нагрузки, тренер должен создать своеобразный благоприятный фон для применения таких объемов и интенсивности, которые окажутся большими или максимальными для данной группы занимающихся. Внешними проявлениями правильного использования дидактических принципов в тренировке являются многолетнее стабильное (без срывов) выступление в соревнованиях, здоровый, жизнерадостный облик спортсменов, их успехи в труде и учебе.