

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа дзюдо «Мужество»
городского округа Самара

443098 г. Самара, ул. Черемшанская, 244; тел.: (846) 231-44-11; e-mail: School_judo@mail.ru

Тренерско-судейский семинар на тему:
«Методы тренировки в дзюдо»

Автор:

Гаврилов С. А., тренер-преподаватель

МБУ ДО «ДЮСШ «Мужество» г.о. Самара

Самара 2018

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ В ДЗЮДО

Методы тренировки — совокупность способов работы тренера-преподавателя и дзюдоистов, выражающихся в повышении уровня спортивной подготовленности занимающихся, направленных на получение знаний, умений, навыков, развитие физических и воспитание личностных качеств.

Методы тренировки в дзюдо являются составляющей для применяемых методических приемов, методик, методических подходов, методических направлений.

Методический прием — способ реализации конкретного метода в педагогической ситуации. Например, при практическом выполнении дзюдоистами технических действий применяют различные методические приемы.

1. Выполнение специально-подготовительных упражнений в стандартных условиях. Цель — помочь юным дзюдоистам наработать основы движений, необходимых для освоения изучаемого технического действия. Специально-подготовительные упражнения часто индивидуализированы, поскольку, будучи эффективными для одних дзюдоистов, могут оказаться непригодными для других.

2. Применение регуляторов движений. Цель — создать для дзюдоистов такие условия, в которых техническое действие выполняется только правильным способом. К ним относятся:

а) введение в обстановку действия ориентиров, указателей и ограничителей параметров движений (разметки и предметных препятствий, указывающих направление и пространственные пределы движений);

б) использование естественных внешних условий и технических устройств, придающих дополнительный импульс движениям дзюдоистов и регулирующих их параметры (выполнение выведения из равновесия с амортизатором, отработка техники броска с манекеном);

в) фиксаторы внимания, которые облегчают концентрацию внимания обучаемого на части тела, которая активно задействована в движении. С этой целью к руке или ноге дзюдоиста прикрепляют незначительное отягощение, и при имитации движения (например, движения ноги в подхвате) работа этой части тела воспроизводится более четко (независимо от сложности действия). Отягощение, прикрепленное к нижней части голени, позволяет выделить формулу ощущений стопы при рациональном движении подсечки, зацепа;

г) приемы «направленного прочувствования» предусматривают «фиксацию положений»; при их применении у дзюдоистов обеспечивается представление о том, какое положение исходное, промежуточное необходимо принимать при выполнении технических действий; «принудительное ограничение движений» предполагает помощь тренера-преподавателя дзюдоисту, выполняющему техническое действие в стойке или в партере.

Методика обучения — совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на изучение и совершенствование технических, тактических и других умений и навыков дзюдоистов.

Методика тренировки — система средств, методов и методических приемов, направленных на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивного совершенствования дзюдоистов.

Методический подход — совокупность методов воздействия тренера-преподавателя на дзюдоистов; выбор и содержание подхода обусловлено определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления учебно-тренировочного процесса.

Методическое направление используется при обучении двигательным действиям, повышении физической и других видов подготовленности дзюдоистов; избранное для работы направление ориентирует тренера-преподавателя на использование однородных, типовых заданий, конкретных методов и подходов, позволяющих решить поставленную задачу.

В учебно-тренировочной деятельности дзюдоистов реализуются группы методов: словесные (вербальные), наглядные, идеомоторные, практические.

Словесные методы в тренировке дзюдоистов применяются с учетом возрастных особенностей. Для 10-12-летних ведущими методами являются рассказ, беседа, описание. Для дзюдоистов 13–14 лет и старше актуальными становятся объяснение, указание, оценка, разбор, анализ, лекция. Учебно-тренировочная деятельность дзюдоистов независимо от возраста наиболее эффективна при использовании словесных методов в сочетании с наглядными.

Наглядные методы, используемые в дзюдо, многообразны. Наиболее часто применяются показ (тренером-преподавателем или дзюдоистами) и демонстрация аналогов, моделей (видеоматериалы, кинограммы). В основе обучения с помощью показа лежит подражание. Даже у дзюдоистов младшего возраста оно не должно быть бессознательным. Готовность занимающихся дзюдо к сознательному подражанию определяется рядом факторов:

- а) способностью анализировать увиденное действие;
- б) соответствием психофизиологической зрелости обучаемых сложности упражнения;
- в) уровнем знаний, полнотой представлений обучаемых о выполняемом действии;
- г) интересом у дзюдоистов к изучаемому действию, своевременными качественным контролем техники его выполнения со стороны тренера-преподавателя.

Методы идеомоторного упражнения в тренировке дзюдоистов основаны на использовании внутренней речи, образного мышления и других представлений, сформированных в тесной взаимосвязи для самовоздействия на физическое и психическое состояние. В практике занятий с дзюдоистами наиболее часто применяются:

идеомоторное упражнение — многократное мысленное воспроизведение технического или тактического действия с концентрацией внимания на его важных моментах;

эмоциональная самонастройка на предстоящее действие, которая создает необходимый эмоциональный фон для полной мобилизации усилий;

аутогенная тренировка — система приемов самовнушения, специальных релаксационных методов, применяемых в подготовке дзюдоистов.

Методы практических упражнений разделяются на 3 группы: методы строгорегламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы:

а) методы строгорегламентированного упражнения имеют характерные особенности, которые заключаются в твердо предписанной программе действий (порядок повторения движений, связь друг с другом), точным нормированием нагрузки и управлением ее динамикой по ходу упражнения, а также нормированием интервалов отдыха и чередованием их с фазами нагрузки; созданием или использованием внешних условий, облегчающих управление движениями дзюдоистов (использование тренажеров, способствующих выполнению тренировочных заданий).

Особенностью методов строгорегламентированного упражнения является создание оптимальных условий для освоения новых технических и тактических действий, для формирования умений и навыков, а также создание направленных воздействий на развитие физических качеств и базирующихся на них способностей дзюдоистов различного возраста;

б) игровой метод характеризуется следующими признаками: ярко выраженным соперничеством и эмоциональностью в игровых действиях; изменчивостью игровых ситуаций и условий выполнения действий. Реализация этого метода предъявляет особые требования к самостоятельности принятия решений дзюдоистами, при этом наблюдается отсутствие жесткой регламентации в характере действий и преодолеваемых нагрузок, от дзюдоиста требуется комплексное проявление простых двигательных навыков и физических качеств.

Достоинство игрового метода заключается в том, что создается возможность для комплексного совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в противоборстве. Недостатком является ограниченность формирования сложных двигательных навыков и дозирования нагрузок;

в) соревновательный метод.

Различие соревновательного и игрового методов заключается в том, что в игровом методе деятельность дзюдоистов всегда имеет сюжетное содержание. В соревновательном методе этот момент отсутствует.

Признаками соревновательного метода являются подчинение всей деятельности дзюдоистов задаче победить в том или ином действии с обусловленными правилами, а также проявить максимум физических и психических сил в борьбе за первенство, высокие спортивные достижения. В соревновательном методе существуют ограниченные возможности в управлении деятельностью дзюдоистов и регулировании нагрузки. Метод наиболее эффективен при совершенствовании техники дзюдо. Реализация его требует от дзюдоистов достаточно высокого уровня развития физических качеств. В учебно-тренировочном процессе соревновательный метод педагогически оправдывает себя при условии психической устойчивости юных дзюдоистов к победам и неудачам.

Методы практического упражнения имеют следующие разновидности, выделенные в зависимости от решаемых задач:

а) методы, направленные на освоение техники дзюдо. Они предусматривают изучение техники по элементам (методы расчлененно-конструктивного упражнения) или в целом виде (методы целостно-конструктивного упражнения).

Методы расчлененно-конструктивного упражнения применяются в дзюдо при изучении сложнокоординационных двигательных действий, особенно если упражнение состоит из нескольких элементов, органически мало связанных между собой. Расчленение на элементы технического действия не

должно принципиально изменять его структуру. Эти методы применяются для изучения занимающимися относительно крупных элементов техники при выполнении приемов дзюдо (выведение из равновесия, подворот); для решения конкретных двигательных задач (быстрее, сильнее, точнее) или изучения характеристик движения (кинематических, ритмических, качественных); а также в процессе освоения ключевых положений тела (наклонный полуприсед, прогиб). Применение этих методов в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов предполагает изучение упражнения по элементам, а затем соединение их в целое.

Методы целостно-конструктивного упражнения направлены на изучение дзюдоистами технических и тактических действий в целостном виде (удержание, бросок); при применении этих методов возможно развертывание обучения от главного элемента техники (например, выведение из равновесия в броске); изучение техники может также проводиться на основе подводящих упражнений;

б) методы, применяемые в процессе совершенствования технических действий. Они содействуют отлаживанию целостной структуры действий дзюдоистов с улучшением качества выполнения.

Методы сопряженного упражнения характеризуются целостным выполнением технического действия в условиях дополнительных нагрузок, позволяющих стимулировать развитие физических качеств дзюдоистов без изменения (нарушения) структуры движения (т. е. наблюдается сопряженное воздействие).

Методы избирательно-направленного упражнения приоритетно воздействуют на физические качества дзюдоистов посредством специальных упражнений, при этом не только совершенствуют форму движений, но и преимущественно увеличивают функциональные возможности организма дзюдоистов;

в) методы, направленные на повышение физической подготовленности дзюдоистов. Нормирование и регулирование нагрузки этими методами значительно упрощается, если используется определенный вид физических упражнений (пробежать или проплыть с определенной скоростью, выполнить заданное количество бросков, прыгнуть с определенным результатом). По признаку стандартизации либо варьирования внешних параметров нагрузки методы разделяются на 2 группы: методы стандартноповторного упражнения и методы переменного упражнения. В этих методах применение нагрузки может быть непрерывным (слитным) — методы непрерывного выполнения упражнения; а может с нагрузкой, разделенной интервалами отдыха — методы интервального упражнения. В практике подготовки дзюдоистов выделяют следующие основные разновидности.

Повторный метод характеризуется повторным выполнением дзюдоистами заданных действий в ходе отдельного учебно-тренировочного занятия без изменения структуры движений и внешних параметров нагрузки. Цель применения повторного метода — создать условия для формирования двигательных навыков и морфофункциональной адаптации организма к нагрузке, сохранения уровня работоспособности дзюдоистов. Задачи, решаемые повторным методом, разнообразны: развитие скоростных способностей, скоростной выносливости, а также тактическая подготовка — моделирование соревновательных ситуаций, воспитание психической устойчивости у дзюдоистов в условиях недостатка кислорода. Особенности воздействия данного метода заключаются в том, что при выполнении повторной работы у дзюдоистов возникает значительное, а иногда и максимальное напряжение в энергетических системах организма. Благодаря этому оказывается стимулирующее воздействие и на другие системы организма — мышечную, вегетативную, эндокринную. Преимущество метода — в точном дозировании нагрузки. Его применение в дзюдо позволяет наиболее четко работать организму в условиях повышенной кислородной потребности, что характерно для режима утешительных поединков, противоборства в дополнительное время в соревнованиях дзюдоистов. Недостаток повторного метода — в значительном воздействии на эндокринную и нервную системы; его не рекомендуется применять как ведущий в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов, т. к. при продолжительном применении этого метода у них может наступить истощение энергетических ресурсов и перетренировка.

Переменный метод характеризуется направленным изменением воздействующих факторов по ходу упражнения. Его особенностью является непрерывная работа дзюдоистов со сменой параметров движений: темп, ритм и амплитуда. Изменение всех указанных параметров происходит на фоне сохранения двигательного навыка и контроля за качеством работы. Цель применения этого метода в дзюдо — предъявление повышенных требований к усвоенным навыкам, совершенствование навыков, отлаживание двигательной координации. Задачи, решаемые переменным методом, следующие: расширение диапазона двигательных навыков дзюдоистов, повышение уровня координационных способностей организма и эффективности регуляции движений, скоростных возможностей, развитие быстроты, выносливости. Особенности переменного метода заключаются в непрерывной смене характера работы и переводе организма из одного режима интенсивности работы в другой, что способствует адаптации организма дзюдоистов к различным условиям работы, в т. ч. условиям, близким к соревновательным. Преимущество метода — в универсальности его и направленности на совершенствование физических качеств и функциональных возможностей организма.

Равномерный метод характеризуется длительным, непрерывным выполнением упражнений с умеренной интенсивностью. Задачи, решаемые с помощью этого метода, следующие: повышение экономичности движений, усиление функций отстающих органов и систем, развитие дыхательных возможностей организма дзюдоистов. Особенности воздействия на организм дзюдоистов следующие: формирование устойчивого двигательного навыка и способность организма противостоять утомлению длительное время. Преимущество равномерного метода заключается в том, что его применение дает возможность физически слабоподготовленным юным дзюдоистам выполнить большой объем нагрузки и добиться существенных сдвигов в уровне подготовленности. Недостатком метода является быстрая к нему адаптация, в связи с чем снижается его тренирующий эффект.

Интервальный метод характеризуется следующими признаками:

- а) строгая дозировка продолжительности упражнения (45 сек. -1 мин.) и интенсивности работы на ускорении;
- б) точное планирование интервалов отдыха между ускорениями(45 сек. — 1 мин. 30 сек.) и между сериями ускорений (4–5 мин.);
- в) использование ЧСС (частоты сердечных сокращений) в качестве критерия для оценки оптимальной интенсивности работы и продолжительности интервала отдыха между сериями упражнений.

Основная задача интервального метода — развитие аэробно-анаэробных способностей организма дзюдоистов за счет специфического воздействия на сердце. Основное тренирующее воздействие его происходит не во время работы по заданию тренера-преподавателя, а в паузах между ускорениями, в интервалах отдыха. В это время показатели ЧСС у дзюдоистов снижаются, сила сокращений сердца возрастает, несмотря на прекращение работы, кислородный запрос остается на достаточно высоком уровне. Такой режим работы сердца приводит к увеличению степени его напряжений и силы сокращений, что способствует увеличению поперечника сердечной мышцы и «усилению» сердца. Интервалы между упражнениями заполняются для дзюдоистов активным отдыхом: ходьба, упражнения на расслабление мышц (потряхивание, самомассаж). Преимущество интервального метода — точная дозировка тренировочной нагрузки. Метод обеспечивает высокую плотность нагрузки и позволяет дзюдоистам быстрее, чем любой другой метод, и при безопасности перетренировки войти в состояние спортивной формы. Недостаток интервального метода — сравнительно монотонное чередование нагрузки, что отрицательно сказывается на психическом состоянии дзюдоистов.

Круговой метод проведения занятий основан на методах строгорегламентированного упражнения. В учебно-тренировочном процессе с дзюдоистами различного возраста этот метод реализуется по типу круговой тренировки. Занятие идет по условному кругу: устанавливается определенное количество упражнений (станций), которые дзюдоисты должны выполнять в конкретной последовательности, строго соблюдая величину нагрузки и интервалов отдыха. После кратковременного активного отдыха вновь повторяется весь «круг» упражнений. Упражнения располагаются в соответствии с символом круговой тренировки в определенной анатомической последовательности: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для нижних конечностей, упражнения для туловища и шеи. Дзюдоисты выполняют упражнения 8-10 станций. Материалом для круговой тренировки служат технически не сложные движения. Обычно они имеют ациклическую структуру, но им искусственно придается циклический характер путем серийных повторений. Простота движений позволяет дзюдоистам повторять их многократно и комплексно. Этот метод реализуется в следующих различных вариантах:

1. По типу непрерывного длительного упражнения (преимущественная направленность — на развитие общей выносливости).
2. По типу интервального упражнения с напряженными интервалами отдыха (основная направленность — на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости).
3. По типу интервального упражнения с ординарным интервалом отдыха (эффективно воздействует на развитие силовых и скоростно-силовых способностей).

Основные термины, используемые тренерами-преподавателями при дозировке нагрузки в круговой тренировке, следующие:

- а) подход — выполнение физического упражнения без перерыва для отдыха;
- б) повтор — выполнение нескольких подходов одного и того же движения;
- в) серия — несколько повторов одного и того же физического упражнения или комплекса;
- г) комплекс — объединение нескольких различных упражнений или серий;
- д) круг — одноразовое выполнение комплекса упражнений на занятиях способом круговой тренировки;
- е) активная пауза — перерыв для отдыха, заполненный на 40 — 60 % упражнениями на расслабление мышц, участвовавших в работе.

Применение различных методов в практике дзюдо, их выбор во многом определяются методической грамотностью тренера-преподавателя, решаемыми педагогическими задачами, индивидуальными особенностями дзюдоистов и соблюдением принципов тренировки.