

Основы моделирования в тренировочном процессе дзюдоистов

Бобылев С.Н.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №6»

Основным критерием в определении мастерства дзюдоиста служит его разносторонняя и результативная техническая подготовленность. Фундамент такой подготовленности закладывается на начальном этапе многолетнего процесса спортивной тренировки.

Однако недостатки в технической подготовке учащихся не очень сказываются на их результатах, которых они достигают скорее за счет природных способностей. Вместе с тем просчеты, допущенные на раннем этапе обучения, очень трудно, а иногда и невозможно наверстать в более зрелом возрасте.

Современная ситуация в подготовке спортсменов требует коренного изменения стратегии и тактики управления тренировочным процессом в дзюдо. Бурный прогресс достижений в олимпийском спорте требует дальнейшее совершенствование технико-тактических действий и поиск новых форм, средств и методов, способствующих повышению эффективности тренировочного процесса.

Практика показывает, что моделирование влияет на качество ведения схватки в соревновательном режиме. Применение моделирования способствует развитию и формированию у спортсменов логического мышления, т.е. умения рассуждать, сопоставив данные, предлагаемой к решению ситуации, найти необходимый вариант рационального решения.

Приемы, отработанные в утикоми, совершенствуются в конкретно обусловленных динамических ситуациях или моделированных учебных схватках (якусоку рэнсю). Многие борцы недооценивают такие тренировки, однако моделирование схваток является трудоемким промежуточно необходимым этапом перехода от утикоми к вольным схваткам (рандори).

Важно выработать реакцию на едва уловимые движения противника и научиться свободно и мгновенно переходить именно в ту правильную естественную стойку, из которой наиболее удобно провести необходимый в данной ситуации прием.

Если борец в этот период не научится координировать в одно слитное движение такие основные элементы, как выведение из равновесия, повороты и выбор точек приложения сил, то в последующем во время вольных схваток он будет нечетко выполнять приемы, неуклюже передвигаться по татами из-за искажения стойки, что отрицательно скажется в дальнейшем на совершенствовании тактико-технического мастерства.

В учебных схватках движения укэ (борца, на котором отрабатывают прием) оказывают большое влияние на поведение и реакцию тори (борца, который отрабатывает прием). Поэтому укэ на первом этапе принимает стойку, удобную для отработки элементов и приемов. Например, при отработке боковой подсечки под две ноги (окуриасибараи) укэ, оставаясь в обычной стойке, мало чем поможет тори. В этом случае укэ шагает вбок левой ногой, приставляя к ней правую ногу, и одновременно наклоняет свое туловище вправо в сторону выведения из равновесия, принимая стойку, удобную для проведения приема. Важно, чтобы темп движений укэ совпадал с темпом движений тори. Так, если укэ преждевременно выходит из равновесия без усилий тори или сам раньше времени падает на татами без подсечки тори, он окажет своему партнеру медвежью услугу. Изюминка заключается в умении наложить свое движение на движение партнера или вызвать движение партнера на свое движение. Однако с повышением мастерства партнера укэ оказывает возрастающее активное сопротивление тори.

С повышением уровня подготовленности борцов учебные схватки (якусоку рэнсю) усложняются следующим образом:

1. Тори (отрабатывающий) и укэ (пассивный) чередуются, допустим, через каждые две минуты, то есть укэ превращается в тори, а тори — в укэ. Такой

- простой способ отработки используется на первом этапе обучения.
2. Не определяя, кто тори, а кто укэ, партнеры создают ситуации для поочередного выполнения приема. Для этого необходима определенная техническая подготовленность.
 3. Ограничивается площадь передвижения. Тренировка напоминает утикоми.
 4. Площадь перемещения увеличивается. Условия учебных схваток приближаются к условиям реальных схваток.
 5. Схватки проводятся с борцами разного роста и веса.

По мере многократного применения изучаемого приема в схватках различного характера умения, закрепившиеся до автоматизма, становятся навыками, что дает ученикам возможность ослабить направленное внимание к деталям приема

Таким образом, моделирование на тренировках в наибольшей мере содействует достижению высоких спортивных результатов. Причем, не только в виде спорта - дзюдо, но и в других видах единоборств. Свидетельство этому: 100% сдача промежуточной аттестации учащимися и рост количества победителей и призеров соревнований регионального и Всероссийского уровней в различных видах единоборств. Лучшие спортсмены это: Агеев Никита - победитель Всероссийских соревнований по дзюдо, призер Всероссийской Гимназиады по рукопашному бою, призер международного турнира по смешанным единоборствам; Алексеев Михаил - победитель первенства Тамбовской области по дзюдо, призер первенства России по смешанным единоборствам; Зеленев Михаил - победитель первенства Тамбовской области по дзюдо и самбо, победитель Всероссийской Гимназиады по рукопашному бою; Барсуков Тимофей – призер первенства Тамбовской области по дзюдо и рукопашному бою.