

Души
КИЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ

4517.158

Я 284

На правах рукописи

ЯГЕЛЛО ВЛАДИСЛАВ

ПОСТРОЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ БОРЦОВ
С УЧЕТОМ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(НА МАТЕРИАЛЕ ДЗЮДО)

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки и оздоровительной
физической культуры

А в т о р е ф е р а т

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

КИЕВ – 1991

Диссертационная работа выполнена в Киевском государственном институте физической культуры.

- Научные руководители - доктор педагогических наук, профессор, заслуженный деятель науки и техники УССР
В.Н. ПЛАТОНОВ
- кандидат педагогических наук, доцент К.П. САХНОВСКИЙ
- Официальные оппоненты - доктор педагогических наук, доцент Э.С. ВИЛЬЧКОВСКИЙ
- кандидат педагогических наук В.В. ВОЙНО
- Ведущая организация - Белорусский государственный ордена Трудового Красного Знамени институт физической культуры

Защита диссертации состоится "31" мая 1991г. в 14 час. 30 мин. на заседании специализированного совета Д 046.02.01 в Киевском государственном институте физической культуры по адресу: 252650, Киев-5, ул. физкультуры, 1.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Киевского государственного института физической культуры.

Автореферат разослан "26" апреля 1991 года.

Ученый секретарь
специализированного совета,
доктор педагогических наук

Л. Я. ИВАНЧЕНКО
Л.Я. ИВАНЧЕНКО

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Наивысшие достижения в современном спорте невозможны без рационального построения многолетней подготовки спортсмена, которое должно базироваться на анализе объективных закономерностей формирования высшего мастерства в конкретном виде спорта и его отдельных дисциплинах (Н.Г.Озолин, 1970; В.Н.Платонов, 1986 и др.). Эти закономерности достаточно хорошо изучены в одних видах спорта, например, легкой атлетике (Л.С.Хоменков, 1986; Z.Wazny, 1987 и др.) или плавании (Н.Ж.Булгакова, 1988; К.П.Сажновский, 1990) и значительно хуже в большинстве других, в том числе и очень популярном виде единоборств - дзюдо.

В борьбе дзюдо общая структура многолетней подготовки: время начала занятий, продолжительность различных этапов многолетней подготовки и их содержание, возрастной период, оптимальный для достижения наивысших результатов, и другие, подобные показатели, планируются без учета морфофункциональных особенностей борцов различного веса. В то же время хорошо известно, что у дзюдоистов различных весовых категорий существенно отличаются основные характеристики соревновательной деятельности, уровень развития различных физических качеств, возможности важнейших для данного вида спорта функциональных систем (Г.С.Туманян, 1984, С.Ф.Матвеев, 1985). Это не может не предопределять необходимость дифференцированной многолетней подготовки спортсменов различных весовых категорий как одного из существенных факторов повышения её эффективности.

Гипотеза. Общая структура многолетней подготовки (возраст начала занятий и достижения наивысших результатов, продолжительность различных этапов и т.п.) и её содержание (направленность

тренировочной работы, динамика нагрузок и др.) должны быть дифференцированы на основе выявления закономерностей становления высшего спортивного мастерства борцов различных весовых категорий.

Цель работы - обоснование основ рациональной структуры и содержания многолетней подготовки дзюдоистов различных весовых категорий.

Предмет исследования - система многолетней подготовки дзюдоистов высокого класса.

Объект исследования - возрастные границы многолетней подготовки дзюдоистов и ее отдельных этапов, а также возрастная динамика становления мастерства; основное содержание тренировочного процесса и соревновательной практики на разных этапах многолетнего совершенствования.

Научная новизна состоит в выявлении возрастных границ многолетней подготовки и ее отдельных этапов, динамики становления мастерства борцов различных весовых категорий, установлении основного содержания и эффективных вариантов построения тренировочной работы, а также соревновательной практики на разных этапах многолетнего совершенствования.

Практическая значимость работы обусловлена разработкой основ рациональной структуры и содержания многолетней подготовки дзюдоистов различных весовых категорий.

Результаты работы могут найти широкое применение в процессе подготовки дзюдоистов в спортивных школах, центрах олимпийского резерва и спортивных клубах, сборных командах, а также в ходе совершенствования курсов теории и методики спорта и теории и методики борьбы в физкультурных учебных заведениях.

На защиту выносятся:

- основы рациональной структуры многолетней подготовки дзюдоистов различных весовых категорий;
- основное содержание тренировочной работы и соревновательной практики на разных этапах многолетнего совершенствования дзюдоистов.

Апробация работы. Материалы работы апробированы в практике подготовки дзюдоистов в спортивных школах, клубах и сборных командах УССР и Польши; докладывались на конференциях и семинарах тренеров; включены в курс лекций, читаемых студентам и слушателям ФПК Киевского государственного института физической культуры; нашли отражение в печатных работах.

Структура работы. Диссертация состоит из введения, четырех глав, выводов и практических рекомендаций, библиографии (194 наименований), изложена на 117 страницах машинописного текста, иллюстрирована 8 таблицами и 12 рисунками.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

Задачи исследований:

- 1) выявить оптимальные для дзюдоистов различных весовых категорий возрастные границы многолетней подготовки и её отдельных этапов и динамику становления мастерства;
- 2) определить основное содержание тренировочной работы и соревновательной практики на каждом этапе многолетнего спортивного совершенствования дзюдоистов;
- 3) выявить варианты построения различных структурных звеньев тренировочного процесса, эффективные на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования дзюдоистов.

Методы исследований:

1. Анализ литературы. Изучалась общетеоретическая и специальная литература, в том числе информационно-методические бюллетени Госкомспорта СССР, Всесоюзного научно-исследовательского института проблем спорта, специализированные периодические издания различных стран, содержащие сведения о многолетнем спортивном пути сильнейших дзюдоистов.

2. Педагогические наблюдения использовались для обобщения опыта работы ведущих спортсменов и тренеров. Были проведены педагогические наблюдения за работой заслуженных тренеров СССР Я.И.Волощука, А.А.Хмелева, М.Ф.Евтушова, Н.В.Репина, Х.М.Юсупова, Я.К.Коблева, С.Я.Керода, К.А.Буракова, тренера сборной Польши - Р.Зенява. Наблюдения также велись за работой тренеров спортивных школ городов Киева, Ленинграда, Варшавы, Гданьска, Кельцы.

3. Опрос тренеров и спортсменов. Осуществлен анкетный и устный опрос 35 спортсменов и 25 тренеров. Подбирая контингент опрашиваемых спортсменов мы ориентировались на победителей и призеров Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы последнего десятилетия. В числе опрошенных спортсменов - олимпийские чемпионы Н.Солодужин, Ш.Хабарели, В.Невзоров, С.Новиков (СССР), М.Александр (Франция), В.Легень (Польша). В числе опрошенных тренеров - заслуженные тренеры СССР Я.Коблев, С.Керод, Х.Юсупов, Я.Волощук, М.Евтушов и др.

Анкетный опрос в большинстве случаев дополнялся интервьюированием, в ходе которого выявлялись детали подготовки того или иного спортсмена.

4. Анализ дневников тренеров и спортсменов. Проанализированы дневники 20 советских и 6 польских призеров и финалистов Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы последнего десятилетия и по-

бедителей и призеров юношеских соревнований, не сумевших достичь успехов в турнирах взрослых, а также документы учета работы группы ведущих советских и польских тренеров, осуществлявших подготовку этих спортсменов.

5. Анализ протоколов соревнований. Проанализированы протоколы XX-XIV Олимпийских игр, чемпионатов мира по дзюдо 1965-89 гг., многих международных турниров, чемпионатов Советского Союза и Польши. Это в комплексе с опросом тренеров и спортсменов позволило выявить оптимальную возрастную динамику становления высшего спортивного мастерства дзюдоистов и время, в течение которого такое мастерство сохраняется.

6. Метод экспертных оценок применялся для конкретизации ряда положений, которые не удалось обосновать посредством других методов. В качестве экспертов были привлечены 16 специалистов дзюдо, в том числе 10 заслуженных тренеров СССР, 4 заслуженных мастера спорта.

7. Математико-статистические методы. Применялись стандартные методы математической статистики. Для статистической обработки использовалась ЭВМ "IBM XT".

Организация исследований. Исследования проводились в период с 1985 по 1990 г. . Полученные результаты явились итогом разностороннего анализа материала, отражающего процесс многолетней подготовки и соревновательную практику большой группы дзюдоистов высокого класса.

РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Основы структуры многолетней подготовки дзюдоистов.

Рациональное формирование оптимальной структуры технико-тактической, физической, психической подготовленности спортсменов,

специализирующихся в дзюдо, а также эффективной структуры их соревновательной деятельности обуславливается не только спецификой вида спорта в целом, но и особенностями его конкретных дисциплин, то есть принадлежностью спортсменов к различным весовым категориям.

Анализ спортивных биографий сильнейших дзюдоистов позволил выявить существенные различия в особенностях их многолетнего совершенствования, темпах формирования и сохранения долговременной адаптации, обеспечивающей достижение наивысших результатов. Эти различия касаются оптимального возраста для начала занятий, динамики становления мастерства в процессе многолетней подготовки, оптимальной возрастной зоны для достижения наивысших результатов, продолжительности сохранения наивысших достижений.

Возраст оптимальный для начала занятий. Большинство выдающихся дзюдоистов приступило к занятиям в возрасте от 10 до 15 лет. Однако морфофункциональные особенности детей высокого роста с большой массой тела и соответственно относительно меньшими координационными, скоростными способностями и выносливостью (J. A. Adams, 1976, R. B. Arnot, 1984) определяют необходимость привлечения их к систематическим занятиям в более позднем возрасте по сравнению с легкими, подвижными детьми. Подтверждается это тем, что борцы полутяжелого и тяжелого веса приступают к занятиям существенно позднее (начало занятий - $13,6 \pm 0,7$ года) по сравнению с борцами легчайшего (до 60 кг), полулёгкого (до 65 кг) и лёгкого (до 71 кг) веса - начало занятий $11,9 \pm 0,5$ года, а также полусреднего (до 78 кг) и среднего (до 86 кг) веса - начало занятий $12,3 \pm 0,3$ года.

Динамика становления мастерства и оптимальный возраст для наивысших достижений. У спортсменов различных весовых категорий существенно различается и динамика становления спортивной мастерства (рис. I).

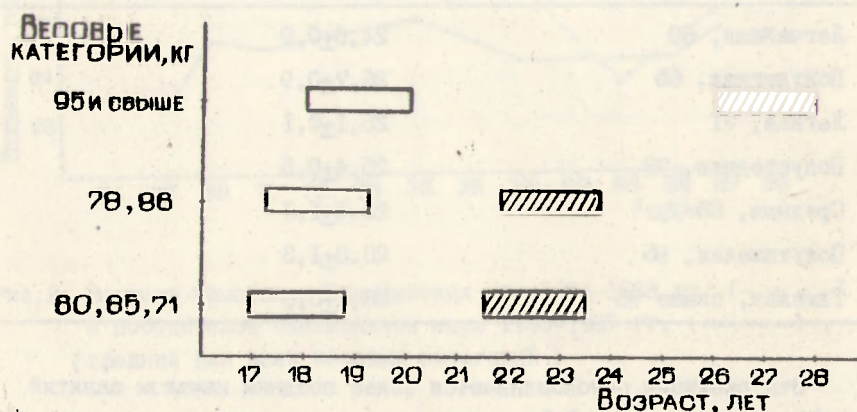


Рис. I. Возрастные зоны спортивных достижений дзюдоистов различных весовых категорий: - первых больших успехов; - оптимальных возможностей.

Как видим, дзюдоисты полутяжелого и тяжелого веса несколько позже, чем спортсмены более легкого веса, достигают первых больших успехов (у спортсменов СССР - попадание в финал чемпионатов союзных республик, у представителей других государств - участие в финале национальных чемпионатов) и существенно позже - наивысших достижений. Последнее иллюстрирует и больший возраст призеров крупнейших соревнований в полутяжелой и тяжелой весовой категории, чем в других (различия статистически доказаны - $P < 0,05$), особенно в легкой весовой категории (табл. I).

Таблица I

Возраст призеров Олимпийских игр и чемпионатов мира
1979-1988 гг. ($\bar{x} \pm s\bar{x}$, n - 68)

Весовая категория, кг	Возраст
Легчайшая, 60	24,0 \pm 0,9
Полулегкая, 65	26,7 \pm 0,9
Легкая, 71	25,1 \pm 0,1
Полусредняя, 78	25,4 \pm 0,5
Средняя, 86	25,4 \pm 1,1
Полутяжелая, 95	28,3 \pm 1,3
Тяжелая, свыше 95	28,1 \pm 0,8

Эти различия обуславливаются более поздним началом занятий спортом борцов полутяжелого и тяжелого веса и спецификой их соревновательной деятельности, предъявляющей особенно высокие требования к уровню абсолютной силы, максимум развития которой, как правило, достигается не ранее 25-летнего возраста (А.В.Коропов, 1972; W.Hollman, 1964 и др.).

Примечательно, что среди пяти олимпийских чемпионов 1964-1968 г., чей возраст в момент завоевания этого высшего спортивного звания достигал 30 лет и более, четыре - полутяжелого и тяжелого веса - В.Рюска и К.Гесинг (оба Нидерланды), К.Ниномия (Япония) и Д.Лоренц (Германия).

Средний возраст олимпийских чемпионов и победителей чемпионатов мира последних лет довольно стабилен (рис. 2), если не принимать во внимание показатели победителей Олимпийских игр 1960 и 1964 гг., в которых не участвовали многие сильнейшие. Именно отсутствием на этих двух Олимпиадах многих фаворитов можно объяс-

нить существенно меньший возраст их победителей.

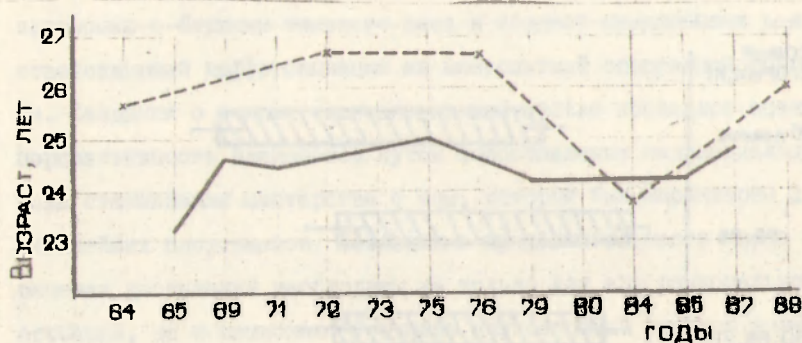


Рис.2. Возраст чемпионов Олимпийских игр 1964-1988 гг. (---) и победителей чемпионатов мира 1965-1987 гг. (—), (средний для всех весовых категорий)

Примечательно, что чемпионы мира на 1,5-2 года моложе победителей Олимпийских игр, видимо, вследствие несколько более высокого уровня олимпийских соревнований. Примерно две трети олимпийских чемпионов были удостоены этого титула в возрасте 25 лет и старше.

Продолжительность этапа сохранения достижений. Существенно отличается у дзюдоистов различных весовых категорий и длительность этапа сохранения достижений. У борцов полутяжелого и тяжелого веса она больше, чем у представителей других весовых категорий (рис. 3).

Это иллюстрируют и индивидуальные примеры и, в частности, тот факт, что из двух спортсменов, которым удалось победить на двух Олимпиадах, один (Х.Сайто, Япония) выступал в тяжелой весовой категории, а другой (Г.Зайзенбахер, Австрия) - до 86 кг.

Наиболее длительным этап сохранения достижений был у тяжело-весов А.Гесинга (Нидерланды) - 16 лет, Р.Ван де Валле (Бельгия) -

. II лет, С.Новикова (СССР) - II лет, Г.Нойройтера (ФРГ) - 10 лет.

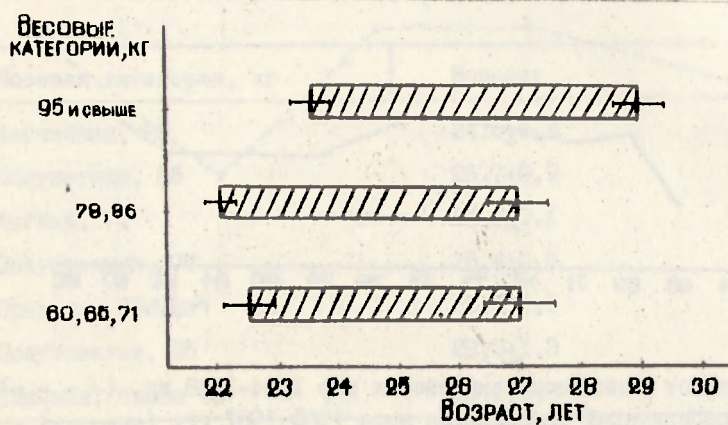


Рис. 3. Границы этапа сохранения достижений у дзюдоистов различных весовых категорий.

Большая длительность этапа сохранения достижений у тяжело-весов во многом обусловлена тем, что профильная для них максимальная сила сохраняется на высоком уровне, как правило, на протяжении многих лет, а профильные для легковесов скоростные способности, и в частности время реакции, с возрастом довольно быстро снижаются (В.К.Бальсевич, 1972 и др.). Существенное значение имеет и большая в целом напряженность тренировочного процесса борцов средних и легких весовых категорий (С.П.Новиков, 1988 и др.), обуславливающая и более быстрое у них истощение адаптационных ресурсов.

Приведенный материал свидетельствует о нецелесообразности начала систематической тренировки в дзюдо до достижения 11-12 лет - мальчиками с небольшой и средней массой тела, и до 13-14 - мальчиками с большой массой тела. Он отражает более быстрое становле-

II

ние высшего спортивного мастерства и последующую быструю его утрату дзюдоистами легких и средних весовых категорий по сравнению с борцами тяжелого веса и создает предпосылки для соответствующей дифференциации их многолетней спортивной подготовки. Сведения о темпах становления мастерства позволяют оценивать перспективность дзюдоистов путем сопоставления индивидуального хода становления мастерства с тем, который был характерен для сильнейших спортсменов. Сведения о продолжительности этапа сохранения достижений необходимы не только для его рационального построения, но и позволяют уточнить долгосрочный прогноз возможностей борцов при выступлении в крупнейших соревнованиях. Так, например, за несколько лет до Олимпийских игр с большей уверенностью можно рассчитывать на успешные выступления тем лидеров в полутяжелом и тяжелом весе, чем в более легких весовых категориях. Приведенные оптимальные возрастные зоны для наивысших достижений позволяют не только дифференцировать многолетнюю подготовку дзюдоистов различных весовых категорий, но и повысить качество заблаговременной оценки возможностей борцов при участии в крупнейших соревнованиях путем сопоставления их возраста с оптимальным для достижения вершин мастерства и временем, оставшимся до предстоящих соревнований.

Основное содержание этапов многолетней подготовки дзюдоистов

Эффективная многолетняя подготовка дзюдоистов, как впрочем и представителей любого другого вида спорта, обусловлена не только четкими представлениями об основах её рациональной структуры, но и об оптимальном содержании каждого из этапов многолетнего спортивного совершенствования: его основных задачах, параметрах тренировочной работы и соревновательной практики, особенно

стях построения тренировочного процесса.

Ретроспективный анализ многолетней подготовки сильнейших дзюдоистов в определенной мере такие представления обеспечил.

Начальная подготовка. Начальная подготовка почти половины (46,9%) охваченного исследованием контингента имела оздоровительно-разностороннюю направленность с разнообразием средств и методов и широким использованием элементов разных видов спорта, и лишь у каждого седьмого (14,4%) спортсмена – узкоспециализированную.

Примечательно, что ряд сильнейших сочетал на первых порах занятия борьбой с другими видами спорта, а у некоторых увлечение другими видами спорта предшествовало началу систематической тренировки в дзюдо. Олимпийский чемпион В.Невзоров, например, занимался футболом, призер Олимпиады Я.Павловский – плаванием.

Рис. 4 отражает средние параметры тренировочной работы и соревновательной практики в процессе начальной и базовой подготовки сильнейших дзюдоистов.

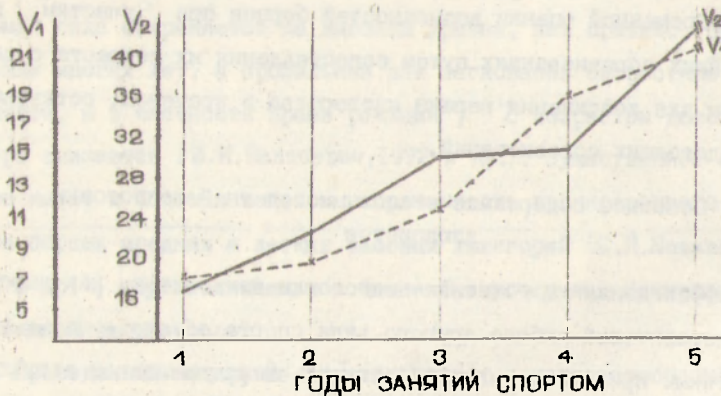


Рис. 4. Параметры тренировочной работы и соревновательной практики на начальном и базовых этапах многолетней подготовки дзюдоистов: V_1 – недельный объем работы в часах, V_2 – количество соревновательных схваток за год.

Внутригрупповые отличия однако в отдельных случаях весьма существенны (табл. 2).

Таблица 2

Параметры тренировочной работы, характерные для некоторых выдающихся дзюдоистов на первом-третьем годах занятий

Параметры	Спортсмен											
	В.Невзоров		Ш.Хабарели		С.Новиков			Н.Солодухин				
	Г о д ы з а н я т и ы											
	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
Количество тренировочных занятий в неделю	5	6	6	3	4	6	4	5	8	3	3	3
Недельный объем работы (в часах)	9	11	12	3	4	9	6	8	12	5	5	6
Количество схваток (за год)	36	42	45	16	20	28	24	32	40	4	8	16

В общем объеме начальной подготовки сильнейших дзюдоистов примерно 80% составляли общеподготовительные упражнения. При этом физическая подготовка многих была направлена на развитие гибкости, быстроты и координационных способностей, благоприятное в детском и подростковом возрасте (А.А.Гужаловский, 1978; Л.В.Волков, 1989 и др.); техническая подготовка - на совершенствование широкого круга упражнений, как близких по структуре к соревновательным, так и значительно от них отличных.

На первом этапе многолетнего спортивного совершенствования у подавляющего большинства сильнейших дзюдоистов отсутствовала периодизация годичной подготовки. Лишь на третьем году занятий и только у 4 спортсменов (II, 4^б) удалось выделить нечеткие черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

Характерным являлся и длительный отдых от тренировки (как правило, летний) - на первом году занятий, в среднем, 60-70 дней, на втором - 50-60, на третьем - 30-40. Олимпийские чемпионы Н.Солодухин, С.Новиков, В.Легень и другие большую половину лета отдыхали от занятий на ковре, активно укрепляя здоровье.

Таким образом, начальная подготовка дзюдоистов, обеспечившая предпосылки для их последующего успешного спортивного совершенствования характерна: разнообразием тренировочного процесса и его преимущественно общеподготовительной направленностью; ограниченными тренировочными и соревновательными нагрузками; учетом "сенситивных" периодов в развитии физических качеств; широким кругом изучаемых упражнений, в том числе и далеких по структуре движений от соревновательных; длительным (как правило, летним) перерывом в тренировке.

Базовая подготовка^х сильнейших дзюдоистов характеризовалась существенным увеличением доли вспомогательного (до 50%) и специального (до 15%) компонента в общем объеме тренировочной работы по сравнению с их начальной подготовкой. Причем подготовка многих сильнейших была в значительной мере направлена на культивирование присущих им ярких способностей. Фундамент общей и вспомогательной подготовленности олимпийских чемпионов Н.Солодухина, В.Легеня и др. был сформирован так, чтобы не войти в противоречие с их природным дарованием и, видимо, поэтому обеспечил его расцвет.

^х В связи со сложностью разграничения этапов предварительной и специализированной базовой подготовки, приводим усредненный для этих этапов фактический материал, относящийся к 4-5 годам занятий, примерно совпадающим у большинства дзюдоистов с границей второго и третьего этапов многолетнего совершенствования.

Существенно возрос на 4-5 году занятий объем тренировочной работы и соревновательной практики. Примечательно, что победители юношеских турниров, не сумевшие впоследствии достигнуть успеха в крупнейших соревнованиях, как правило, осваивали больший объем тренировочной работы чем те, кто такого успеха достиг. Так, недельный объем тренировочной работы каждого из 8 таких, охваченных нашим исследованием спортсменов (20-25 часов), превышал средние показатели сильнейших (рис. 4), и в частности существенно - тот объем работы (9-16 часов), который осваивался большинством олимпийских чемпионов - Ж.Александром, Н.Солодухиным, Ш.Хабарели, В.Легенем. Подобные факты выявлены и в практике других видов спорта (К.П.Сахновский, 1990 и др.) и также отражают уже бесспорное положение, в соответствии с которым, форсирование подготовки талантливых юных спортсменов препятствует достижению ими вершин мастерства.

Выявлены отличия в объеме тренировочной работы борцов различного веса. О соответствующей закономерности не позволяет говорить недостаточность (количественная) контингента дзюдоистов различных весовых категорий, однако, о тенденции свидетельствует тот факт, что наибольший объем тренировочной работы освоили легковесы (В.Невзоров, олимпийский чемпион и др.), а наименьший - представители полутяжелой и тяжелой весовой категории (С.Новиков, олимпийский чемпион и др.). Эти отличия, главным образом, обусловлены меньшими адаптационными возможностями к физической нагрузке людей с большой массой тела (Ф.З.Меерсон, 1981 и др.)

Более половины общего объема базовой подготовки составляли вспомогательные упражнения. Физическая подготовка борцов легких весовых категорий была в большей мере ориентирована на развитие скоростных и координационных возможностей, а борцов полутяжелого

и тяжелого веса - на развитие максимальной силы. Развитие физических качеств увязывалось уже в основном с выполнением приемов и комбинаций. В процессе силовой подготовки внимание акцентировалось на мышечные группы, несущие основную нагрузку при выполнении соревновательных упражнений. Достаточно широко при этом использовались тренажеры - различного вида эспандеры, резиновые амортизаторы, легкие штанги и др.

Техническая подготовка в основном строилась на разностороннем материале борьбы (не только дзюдо). Особое внимание уделялось расширению диапазона технических приемов и совершенствованию их в комбинационных связках.

В процессе психической подготовки на базовых этапах многолетнего совершенствования уже широко применялся метод введения дополнительных трудностей в тренировочный процесс. Для этого, например, применялись тренировочные схватки в условиях, приближенных к соревновательным, с частыми заменами противников, с изменением времени поединков, тренировочных задач и т.д.

В структуре годичной тренировки более 70% сильнейших дзюдоистов на четвертом-пятом году подготовки четко выделялся подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Продолжительность периода отдыха у всех борцов сокращалась по сравнению с этапом начальной подготовки. Однако, в среднем, 30-40-дневная его продолжительность все же свидетельствует о необходимости критически отнестись к распространенной в советских и польских спортивных клубах и школах практике отводить юным спортсменам на отдых не более 20-25 дней.

Таким образом, в процессе базовой подготовки дзюдоистов существенно, по сравнению с начальной подготовкой, возрастает объем тренировочной работы (в основном за счет вспомогательных

и специально-подготовительных упражнений) и соревновательной практики, возникает целесообразность определенной дифференциации тренировочного процесса борцов различных весовых категорий. Отмечается преимущественно одноцикловое планирование годичной подготовки с длительным подготовительным, коротким и нечетко выраженным соревновательным и 30-40-дневным переходным периодом.

Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей^х.

Основная задача - непосредственная подготовка к наивысшему достижению, потребовала в течение года, ему предшествующего - он совпал с возрастом $24,2 \pm 0,6$ года у охваченного исследованием контингента - значительного увеличения (до 50-60%) доли средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, максимальных параметров тренировочной работы, существенного расширения соревновательной практики.

Среднее количество тренировочных занятий в неделю и время, затрачиваемое при этом на тренировку, достигли, соответственно, $10,9 \pm 0,3$ и $29,0 \pm 1,6$ часа. При этом на наиболее напряженных этапах тренировки у некоторых спортсменов (табл. 3), например, у В.Невзорова бывало и 18 тренировочных занятий в неделю, причем из них 10-12 с большими и значительными нагрузками. Среднее количество соревновательных схваток (за год) - $54,0 \pm 1,4$.

У многих сильнейших дзюдоистов в течение года, предшествующего наивысшему достижению (особенно олимпийскому успеху), отмечалась скачкообразная динамика нагрузок, с резким (в 1,5-2 раза) увеличением ее основных параметров. Скачкообразный вариант, однако, не единственно эффективный. Отмечался и равномерный вариант динамики нагрузок (рис. 5).

^хИсследовалась подготовка в течение года, предшествующего наивысшему достижению спортсмена.

Таблица 3

Параметры тренировочной работы и соревновательной практики ряда сильнейших дзюдоистов, характерные для года, предшествующего их наивысшему достижению

Параметры Спортсмены	Количество занятий в неделю	Продолжительность отдельного занятия, ч	Количество соревновательных схваток
Солодухин Н.	10-12	1-2,5	53
Хабарели Ш.	10	2	50
Невзоров В.	18	1	60
Тлицери Х.	10	2	50
Павловский Я. (РП)	12	2	65
Соколов Ю.	8	1-1,5	50
Веричев Г.	12	3,5	50
Дивисенко В.	10	2	35
Александр Ж. (Франция)	5	2	60
Карабета Б. (Франция)	5	1,5	65

В течение года, предшествующего наивысшему достижению, особенно часто планировались ударные микроциклы (олимпийские чемпионы В.Невзоров, В.Легень и др.). Нередко планировались и серии соревновательных микроциклов, в процессе которых спортсмен участвовал в двух и более турнирах. Распространенным вариантом планирования тренировочных мезоциклов являлось чередование серии ударных микроциклов с восстановительными, в ходе которых широко применялись средства активного отдыха .. восстановления работоспособности. Построение годичной подготовки у большинства спортсменов характеризовалось длительным и четко выраженным соревновательным периодом.

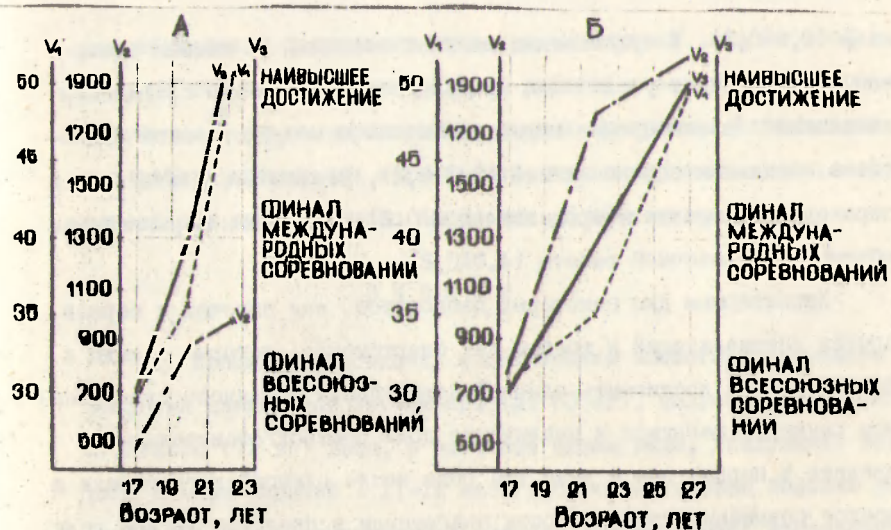


Рис. 5. Варианты становления мастерства на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей: А - скачкообразный (Ш.Хабарели - олимпийский чемпион); Б - равномерный (Г.Веричев - чемпион мира); V_1 - количество соревновательных схваток за год, V_2 - объем работы за год в часах; V_3 - спортивные достижения

Характерной особенностью подготовки большинства сильнейших в течение года, предшествовавшего наибольшему успеху, явился тонкий учет их индивидуальности. Причем совершенствовались в основном сильные стороны подготовленности спортсмена.

Этап сохранения достижений. Среди факторов, в наибольшей мере способствующих увеличению продолжительности этапа сохранения достижений, - индивидуализация подготовки (экспертная оценка - $9,8 \pm 0,02$); особое внимание к эффективному восстановлению и профилактике заболеваний ($9,8 \pm 0,1$); нестандартность построения различных структурных звеньев тренировочного процесса ($9,1 \pm 0,2$); преимущественная ориентация на подготовку к крупнейшим соревнова-

ниям ($8,9 \pm 0,2$). В существенно меньшей степени, по мнению экспертов, способствуют увеличению продолжительности этапа сохранения достижений: разнообразие вариантов этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям ($6,2 \pm 0,2$), увеличение длительности переходного периода макроцикла ($5,8 \pm 0,2$), постепенное уменьшение объема тренировочной работы ($4,0 \pm 0,2$).

Характерным для некоторых дзюдоистов, как впрочем и борцов других специализаций и вообще тех спортсменов, которым дважды и более удалось достигнуть олимпийского успеха, являлось существенное снижение нагрузок и увеличение доли общеподготовительных средств в первые два и даже три года после олимпийского успеха и резкое повышение напряженности подготовки в предолимпийском году. Такой вариант четырехлетнего цикла вполне оправдал себя не только в подготовке призеров Олимпийских игр дзюдоистов В.Двойникова, Я.Павловского, но и борцов других специализаций, например, трехкратного олимпийского чемпиона А.Медведя и двукратного победителя Олимпиад А.Колчинского.

Таким образом, на заключительных этапах многолетнего совершенствования дзюдоистов особое значение приобретают индивидуализация их подготовки с акцентом на совершенствование сильных сторон подготовленности, разнообразие вариантов построения тренировочного процесса и соревновательной практики, эффективное восстановление, профилактика заболеваний и травм.

Приведенный материал, характеризующий отличительные черты такого содержания различных этапов многолетнего совершенствования дзюдоистов, которые им обеспечили достижение вершин мастерства и его длительное сохранение, создает предпосылки для существенного повышения качества многолетней подготовки, начиная с первых эта-

пов обучения в спортивных школах и заканчивая подготовкой в сборных командах, индивидуальной работой с сильнейшими борцами. Коррекция с учетом приведенных данных программно-нормативных основ работы спортивных организаций, культивирующих дзюдо, создает основу для существенного повышения её эффективности.

ВЫВОДЫ

1. Процесс становления и сохранения высшего спортивного мастерства дзюдоистов легчайшего (до 60 кг), полулегкого (65 кг) и легкого (71 кг) веса, в наиболее общем виде, следующий: возраст начала занятий - 11-12 лет, достижения первых больших успехов - 17-18 лет, оптимальный возраст для наивысших достижений - 23-25 лет, продолжительность этапа сохранения достижений - 3-4 года; у дзюдоистов полусреднего (78 кг) и среднего (86 кг) веса, соответственно - 12-13; 18-19, 24-26 и 4-5 лет; полутяжелого (до 95 кг) и тяжелого (свыше 95 кг) веса - 13-14, 19-20, 26-29 и 5-6 лет.

2. Начальная подготовка дзюдоистов характеризуется оздоровительно-разносторонней направленностью с акцентом физической подготовки на развитие общей и вспомогательной гибкости, быстроты и координационных способностей, широким кругом изучаемых упражнений, в том числе и далеких по структуре движений от соревновательных, суммарным объемом тренировочной работы до 5-7 часов в неделю, соревновательной практикой, не превышающей 15-20 соревновательных схваток в течение года, отсутствием периодизации годичной подготовки, 60-70-дневным, как правило, летним отдыхом.

3. Базовая подготовка дзюдоистов характеризуется основной долей в ее суммарном объеме общеподготовительных и вспомога-

ных упражнений (до 60%), преимущественной ориентацией физической подготовки дзюдоистов легких весовых категорий на развитие скоростных и координационных способностей, а дзюдоистов полутяжелого и тяжелого веса - на развитие максимальной силы, построением технической подготовки на разнообразном материале борьбы (не только дзюдо) с широким кругом технических приемов, суммарным объемом тренировочной работы до 18-20 часов в неделю, объемом соревновательной практики - до 40-50 схваток в течение года, преимущественно одноцикловым планированием годичной подготовки с длительным подготовительным, коротким и нечетко выраженным соревновательным и 30-40-дневным переходным периодом.

4. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей характеризуется преимущественной (50-60%) долей средств специальной подготовки в большом (до 30-32 часов в неделю) общем объеме тренировочной работы, соревновательной практикой, предполагающей 70-80 и более схваток в течение года, разнообразием вариантов (от "резко скачкообразного" до планомерного) динамики нагрузок и становления высшего мастерства, особым вниманием к совершенствованию сильных сторон подготовленности дзюдоистов, длительными с четкими границами соревновательными периодами макроцикла.

5. В числе факторов, в наибольшей мере способствующих увеличению длительности этапа сохранения наивысших достижений: максимальная индивидуализация подготовки, особое внимание к эффективному восстановлению и профилактике заболеваний, нестандартное построение различных структурных образований тренировочного процесса, преимущественная ориентация на подготовку к крупнейшим соревнованиям.

ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ ОПУБЛИКОВАНЫ:

1. Сахновский К.П., Ягелло В. Рациональная структура много-летней подготовки дзюдоистов // Социально-философские и методические аспекты массовой физической культуры и спорта: Тезисы докладов респ.науч.-практ.конф., 19-22 ноября 1990 г., Хмельницкий, с.327-328.

2. Sachnowski K., Jagiello W. Organizacja wieloletniego szkolenia judokow. Trening. Młodzieżowa Agencja Wydawnicza 1990, 2(6) str.83-90.