

физиологии мышечной деятельности: сб. науч. тр. I Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Ульяновск, 9 февраля 2021 г. / под. ред. Л. Д. Назаренко. – Ульяновск: УлГПУ им. И. Н. Ульянова, 2021. – С. 119–125.

4. Кучерова, А. В. Научно-методические основы физической подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде: монография / А. В. Кучерова. – Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2019. – 224 с.

Латушкина В.В.

Белорусский государственный университет физической культуры

РЕАЛИЗАЦИЯ КРОННОЙ ТЕХНИКИ ДЗЮДОИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Latushkina V.

Belarusian State University of Physical Culture

IMPLEMENTATION OF THE CROWN TECHNIQUE OF HIGHLY QUALIFIED JUDOKAS IN THE CONDUCTIONS OF COMPETITIVE ACTIVITY

АННОТАЦИЯ. В статье приведены современные подходы к улучшению результативности в соревновательной деятельности у дзюдоистов высокой квалификации, представлена структура изучения и совершенствования коронных действий в условиях тренировочной деятельности.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: спортсмены; дзюдоисты; коронный прием; технико-тактические действия; тренировочная и соревновательная деятельность.

ABSTRACT. The article presents modern approaches to improving performance in competitive activities among highly qualified judokas, the structure of studying and improving crown actions in the conditions of competitive activity is presented.

KEYWORDS: athletes; judokas; crown reception; technical and tactical actions; training and competitive activities.

Современные подходы к улучшению результативности в соревновательной деятельности у дзюдоистов высокой квалификации подразумевают совершенствование разделов подготовки таких как физическая, психологическая, теоретическая, тактическая, техническая, интегральная, а также отработку различных комбинаций, технико-тактических и коронных действий в тренировочном процессе. Многие специалисты единодушны в значимости коронных приемов и подчеркивают необходимость наличия их в арсенале каждого дзюдоиста.

Значение понятия «коронный прием» в различных литературных источниках трактуется по-разному, но при этом однозначно имеет обособленные черты, такие как что-то своеобразное, оригинальное, особенное, фамильное, фирменное и неповторимое, что-то свое, что можно наглядно проанализировать в почерке чемпионов.

Авторы уделяли особое внимание этой теме, к примеру С.А. Преображенский утверждал, что коронный прием является своеобразным техническим трюком с единственным исполнителем в лице конкретного борца. Такой прием схож с тем техническим действием, которое легло в его основу, но благодаря коррективам и различным добавлениям, внесенным в его структуру и характер выполнения, он стал нестандартным и необычным, поистине коронным броском. Отличие от прототипа – его необычность, делают прием эффективным в силу незнания у соперников, с которыми во время соревнований борцу приходится вести встречи, как защититься от данного приема. А.А. Новиков полагал, что наиболее часто выполняемое тем или иным борцом техническое действие является коронным приемом. И.И. Алиханов считал, что устойчивость приема против сбивающих факторов делает его коронным для борца [1].

Отработка различных заданий в тренировочном процессе для коронных атакующих действий на этапе углубленного совершенствования стоит главная цель – довести отдельные атакующие действия до такого уровня совершенства, чтобы они стали грозным оружием в поединках с любым соперником. Такие действия принято называть коронными, или излюбленными приемами. Более того, наличие в арсенале борца коронных атак является необходимым условием формирования комбинационного стиля борьбы – самого опасного для соперников и трудно предсказуемого. В процессе изучения и совершенствования действия, которое будет в дальнейшем коронным, необходимо учитывать следующее:

1. Предпосылки появления данного действия (место в арсенале борьбы, насколько популярно оно у ведущих борцов-дзюдоистов, кто достиг совершенства в его исполнении и т. д.).
2. Свои возможности его выполнения (физическая сила, инерция, реакция взаимного контакта, выносливость).
3. Ситуации до начала атаки, необходимые для эффективного проведения приема, и способы их создания.
4. Необходимый ритм и свой темп, для выполнения данного действия, (согласованность его отдельных элементов во времени).
5. Различные варианты тактических действий, связанных с изменением условий проведения данного броска.
6. Варианты захватов, которые можно использовать в различных ситуациях при выполнении этого атакующего коронного действия.
7. Необходимость в совершенствовании структуры выполнения атакующего действия.
8. Наличие сбивающих факторов для проведения коронного действия.

Итак, можно сказать, что коронные атакующие действия составляют основу индивидуального стиля ведения поединков. Более того, технико-тактическая подготовленность борца в немалой степени трансформируется и усложняется в связи с совершенствованием коронных приемов и освоением все новых комбинаций с ними. Характерной чертой технико-тактического мастерства дзюдоистов, входящих в состав национальной команды республики Беларусь, является наличие нескольких коронных приемов в их арсенале, которыми дзюдоисты владеют в совершенстве. В процессе отработки коронных действий в тренировочном процессе для совершен-

ствования подготовки к соревновательному сезону, необходимо дополнение их новыми вариантами различных комбинаций для наиболее эффективных и успешных способов проведения бросков. Анализ соревновательной деятельности спортсменов показывает, что сами броски в основном весьма просты по структуре, но в процессе длительного совершенствования доведены до высочайшей степени автоматизма при их выполнении [2].

Немало тренеров связывают овладение конкретными технико-тактическими действиями с самобытностью авторов коронных приемов [3]. На сегодняшний день невозможно представить ни одной соревновательной встречи без выполнения «коронки» ведущими спортсменами.

Все вышеизложенное позволяет сделать следующие **выводы:** индивидуальные коронные приемы сложны и своеобразны в своем исполнении, что усложняет их методику обучения приемам борьбы. Использование частных новых методик позволит решить вопрос о возможности обучения тому или иному техническому элементу. На уровне высшего спортивного мастерства все приемы сложны, так как борцы-дзюдоисты должны постоянно преодолевать сопротивление соперника и предотвращать попытки его контратаки. Необходимо после соревнований проводить просмотр видеоматериалов встреч и их практический анализ техники, с теоретическим разбором ведения соревновательных встреч участниками. В результате у спортсменов есть возможность провести работу над допущенными ошибками в ходе проведения поединков, чтобы в дальнейшем не допускать их. Реализация принципов доступности и последовательности в учебно-тренировочном процессе позволит улучшить отработку технико-тактических действий, что в последствии позволит выбрать из обширного арсенала различных действий свои индивидуальные и эффективные приемы, которые в процессе могут стать коронными. Дополнительную пользу приносит приглашение на занятия известных борцов. Эти случаи также нужно использовать для того, чтобы поучиться у них выполнению технико-тактических действий и коронных приемов.

1. Станков, А. Г. Индивидуализация подготовки борцов / А. Г. Станков, В. П. Климин, И. А. Письменский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 241 с.

2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – М.: Высш. шк., 1997. – 189 с.

3. Алиханов, И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. – 2-е изд., перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.