

Рудницкий В.И., канд. пед. наук, профессор; Таверги Камаль Саид
(Белорусский государственный университет физической культуры)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ ЛИВИИ

Статья посвящается системе подготовки дзюдоистов Ливии. В ней анализируется подготовка дзюдоистов Ливии и Беларуси. На основе использования многолетнего опыта по подготовке спортсменов высокого класса Беларуси и с учетом специфики Ливии даются практические рекомендации по совершенствованию учебно-тренировочного процесса в этой стране.

The system of judoists' training in Libya is presented in the article. The analysis of judoists' training in Libya and Belarus is given. Practical recommendations on improvement of educational and coaching process in Libya are proposed on the basis of a long-term experience of top class athletes' training in Belarus.

Введение

Подготовка квалифицированных спортсменов в области олимпийского спорта постоянно требует совершенствования. Особую актуальность и практическую значимость данная проблема приобретает в спортивных единоборствах, которые являются одним из наиболее зрелищных видов спорта, собирающим многочисленную аудиторию болельщиков как на спортивных аренах, так и возле экранов телевизоров.

Современное развитие дзюдо характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене, повышением требований к технико-тактической и физической подготовленности, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленным постоянным совершенствованием правил соревнований.

В системе подготовки высококвалифицированных дзюдоистов Ливии возникло противоречие, когда с одной стороны большое количество спортсменов исчерпали свои резервы в сфере развития двигательных качеств и в расширении технико-тактического арсенала, остановившись в росте спортивного мастерства, а с другой стороны в спортивной практике имеются достижения ведущих дзюдоистов на международной арене [1, 2, 4].

До сих пор недостаточно исследованными остаются вопросы: каким приемам, защитам и контрприемам необходимо обучать в течение года, в какой последовательности, скольким приемам, сколько раз следует повторять изучаемый прием в одном занятии, сколько раз выполнять его до усвоения оптимальной структуры и применения не только в учебно-тренировочных схватках, но и в условиях соревнований.

Объектом нашего исследования явилась учебно-тренировочная деятельность дзюдоистов.

Предмет исследования – особенности организации системы подготовки дзюдоистов в Ливии.

Цель работы: анализ и разработка эффективной системы подготовки дзюдоистов в Ливии.

Задачи исследования:

1. Провести сравнительный анализ системы подготовки дзюдоистов в Ливии и Беларуси.

2. Разработать систему подготовки дзюдоистов Ливии на основе системы подготовки в Беларуси.

3. Разработать план-график распределения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики Ливии.

Учебные программы по дзюдо в Ливии и Беларуси предусматривают следующие этапы:

1. Этап начальной подготовки (НП) – 2 года.

2. Учебно-тренировочный этап (УТ) – 4 года.

3. Этап спортивного совершенствования (СС) – 2 года. В таблице 1 показан режим учебно-тренировочной работы в системах подготовки дзюдоистов двух стран.

Из таблицы 1 видно, что различия в режимах учебно-тренировочной работы наблюдаются в максимальном количестве учебных часов в неделю. Начиная с первого года обучения, максимальное количество учебных часов в системе подготовки дзюдоистов Ливии в 3 раза меньше, чем в Беларуси. Разница наблюдается по всем годам обучения, что соответственно и отражается на уровне подготовки спортсменов. Мак-

Таблица 1 – Режимы учебно-тренировочной работы

Этап	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления		Максимальное число для учащихся в группе		Максимальное количество учебных часов в неделю	
		Ливия	Беларусь	Ливия	Беларусь	Ливия	Беларусь
НП	1-й	10	10	20	15	2	6
	2-й	11	11	20	15	2	8
УТ	1-й	12	12	20	14	3	10
	2-й	13	13	20	14	3	12
	3-й	14	14	15	12	4,5	16
	4-й	15	15	15	10	4,5	18
СС	1-й	16	16	10	8	8	20
	2-й	17	17	10	6	8	22

Максимальное число учащихся в группе ливийских школ превышает число белорусских из-за недостаточного количества спортивных клубов и тренеров по дзюдо и для привлечения большего количества человек для занятий. Требования к минимальному возрасту для зачисления в двух системах одинаковы, но, как показывает практика, в Ливии строгого соблюдения нет в связи с низкой массовостью данного спорта.

В таблицах 2, 3 приведены планы-графики расчета учебных часов для дзюдоистов 4-го года обучения в учебно-тренировочных группах [6, 8, 12].

Сравнивая данные планов-графиков, можно сделать вывод о недостаточном развитии ливийской программы подготовки, которая требует кардинальных изменений и доработок. Необходимо обратить внимание на некоторые пункты, полностью не вошедшие в план-график, и, соответственно, не внедренные в систему подготовки спортсменов, такие как рекреация, инструкторская практика. В то же время такие направления, как волевая, технико-тактическая, нравственная подготовка, судейская практика, представлены в небольшом количестве часов и, соответственно, не имеют результативности. Общее количество часов за тренировочный год в ливийской системе в три раза меньше, чем в белорусской.

Различия в количестве часов по месяцам на протяжении года продемонстрированы на графике (рисунок 1).

В систему подготовки дзюдоистов Ливии входят специальные тренировочные сборы спортсменов за пределами страны в среднем 2–3 недели в год [13].

В сравнении с уровнем соревновательной подготовленности лучших дзюдоистов мира,

проявляющемся в результатах выступлений на наиболее престижных международных соревнованиях (как официальных, так и неофициальных), отмечается:

1. Отставание технической подготовленности Ливийских дзюдоистов, проявляющееся в ограниченном соревновательном арсенале атакующих действий по сравнению с ведущими дзюдоистами мира.

2. Уровень физической подготовленности даже ведущих дзюдоистов страны не удовлетворяет требованиям современного дзюдо.

3. Имеет место тактическая ограниченность в решении поливариативных ситуаций, имеющих место в соревновательной практике.

К сожалению, анализ соревновательной деятельности молодежного и юношеского резерва национальной команды Ливии также свидетельствует о серьезных недостатках в уровне подготовленности дзюдоистов.

Проведен анализ исторических данных о развитии дзюдо. Дзюдо в Ливии и Белоруссии зародилось примерно в одно и то же время. Официально на территории Республики Беларусь дзюдо начало культивироваться с 1976 года. В этом году была создана Федерация борьбы дзюдо БССР. В Ливию дзюдо было завезено студентами, имевшими возможность учиться за границей. И началом истории дзюдо в Ливии принято считать 1960–1970 гг. – создание и формирование первой сборной команды страны. В 1978 г. в городе Триполи состоялась первая конференция по вопросам системы подготовки в дзюдо с участием зарубежных специалистов. 1984 г. – проводится семинар по обучению судейству в соревнованиях по дзюдо. 1985 г. принято решение создать Ливийскую федерацию дзюдо.

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Таблица 2 – План-график расчета учебно-тренировочных часов для дзюдоистов 4-го года обучения в учебно-тренировочных группах Беларуси

Периоды		подготовительный					соревновательный					переходный		Всего часов
№ п/п	Этапы	Э-1			Э-2		Э-3		Э-4	Э-5		Э-6	Э-7	
	месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Техника	30	30	30	30	30	24	26	26	26	22	10	12	296
2	Тактика	16	16	18	14	16	12	15	15	11	13	8	6	160
3	СПФ	8	8	10	8	10	10	10	10	10	4	8	4	100
4	ОФП	13	13	6	6	8	6	4	4	4	4	16	16	120
5	Волевая подготовка	2	2	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	46
6	Нравственная подготовка	2	2	2	2	2	2	–	2	–	–	–	–	14
7	Теория и методика дзюдо	2	3	2	2	1	2	–	–	2	–	2	2	18
8	Инструкторская практика	–	2	–	–	–	2	2	–	–	–	4	12	22
9	Судейская практика	2	–	–	–	–	–	2	2	–	–	8	6	20
10	Соревновательная подготовка	–	–	–	8	–	8	8	8	8	8	–	–	48
11	Зачетные требования	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	–	12	16
12	Рекреация	3	2	3	6	6	6	9	7	11	9	8	6	76
Всего часов		78	78	76	80	78	76	80	78	80	76	80	76	936

Таблица 3 – План-график расчета учебно-тренировочных часов для дзюдоистов 4-го года обучения в учебно-тренировочных группах Ливии

Периоды		подготовительный					соревновательный					переходный		Всего часов
№ п/п	Этапы	Э-1			Э-2		Э-3		Э-4	Э-5		Э-6	Э-7	
	месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Техника	10	10	10	10	10	12	14	14	14	14	2	4	124
2	Тактика	4	4	6	6	4	4	4	4	4	6	8	6	60
3	СПФ	2	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	2	48
4	ОФП	5	5	5	3	3	2	2	1	2	2	8	8	46
5	Волевая подготовка	–	–	–	1	2	1	–	1	–	1	–	–	6
6	Нравственная подготовка	–	–	–	–	1	1	–	1	–	1	–	–	4
7	Теория и методика дзюдо	1	–	1	1	1	–	–	–	–	–	–	1	5
8	Инструкторская практика	–	–	–	–	1	–	–	–	–	–	–	–	1
9	Судейская практика	2	–	–	–	–	–	2	2	–	–	4	2	12
10	Соревновательная подготовка	–	2	–	2	–	6	6	6	6	6	–	–	34
11	Зачетные требования	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–	4	6
12	Рекреация	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Всего часов		24	23	24	27	26	32	34	35	32	36	26	27	346

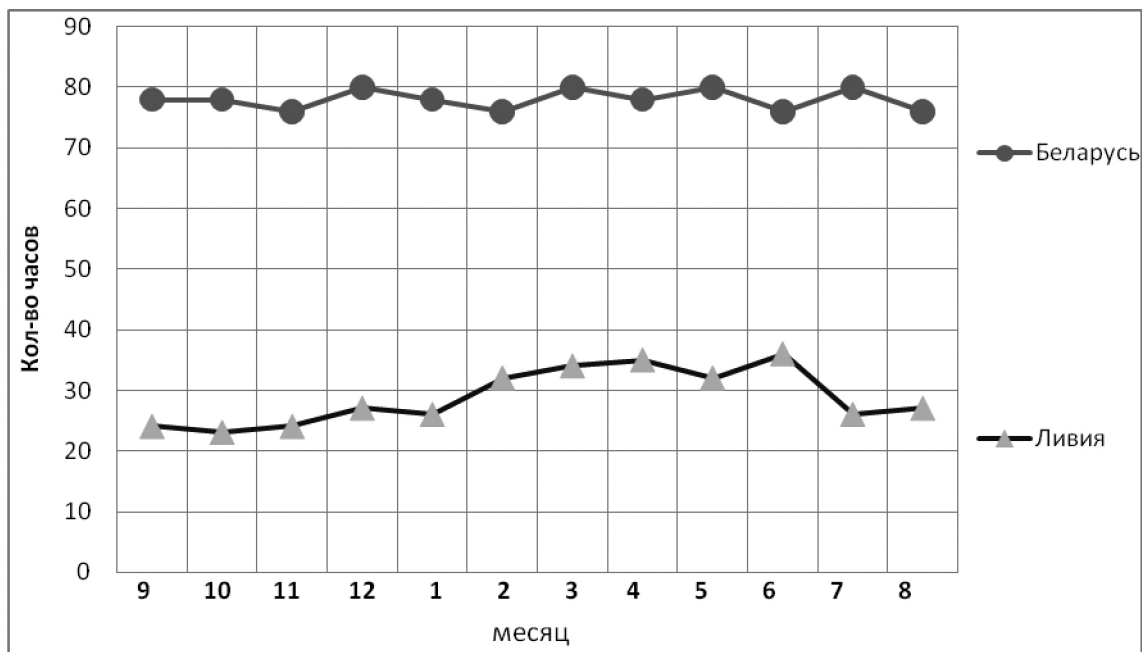


Рисунок 1 – Общее количество часов в месяц отводимых на подготовку спортсменов в Белоруссии и Ливии за учебный год.

Но результаты подготовки спортсменов двух стран кардинально отличаются. Ливийский спортсмен Мохаммед Али Хамид, получив европейскую квалификацию и завоевав серебряную медаль на чемпионате Африки, смог попасть, впервые в истории дзюдо Ливии, на Олимпийские игры 2008 г. в Пекине. Ливийские спортсмены постоянно участвуют в чемпионатах Африки, а также в чемпионатах Туниса. Больше на чемпионатах мира Ливийским спортсменам не удавалось завоевать никаких медалей [1, 8, 11].

Дзюдо еще не стало популярным видом спорта в Ливии. Необходима популяризация этого вида спорта, привлечение к занятиям дзюдо детей. Необходимо разработать учебную программу по дзюдо для различных возрастных групп начиная с 8-летнего возраста.

И чтобы дзюдо стало популярным видом спорта в Ливии, необходимо:

- привлечение к занятиям детей и юношей различного возраста;
- массовость;
- участие в различных соревнованиях;
- открытие секций в городах и селах Ливии;
- разработка фундаментальной системы подготовки по возрастным группам.

Белорусские дзюдоисты имеют большой опыт и высокие результаты на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.

Триумфом белорусского дзюдо стал 2000 год. Бронзовая медаль XXVII летних Олимпийских игр в Сиднее в копилке Анатолия Ларюкова. В 2004 г. Игорь Макаров, воспитанник гомельского тренера В.В. Асина, поднялся на высшую ступень пьедестала на XXVIII летних Олимпийских играх в Афинах. Традиционно успешно белорусские дзюдоисты выступают и на чемпионатах мира и Европы [1, 3].

Для дальнейшего повышения спортивного мастерства дзюдоистов Ливии необходимо:

1. Количество часов, отводимых на техническую, тактическую, ОФП, СФП, увеличить в два раза.
2. Ввести в режим каждой тренировочной недели один день рекреационных мероприятий с увеличением количества в месяцах соревновательного периода в зависимости от интенсивности.
3. Сделать обязательным выполнение зачетных требований на каждом этапе подготовки в течение года.
4. В рамках увеличения организации тренировок за пределами страны, не менее трех

недель в год, при помощи зарубежных специалистов проводить учебно-тренировочную работу.

5. Благодаря учебно-тренировочным сборам с привлечением иностранных специалистов, следует увеличить количество занятий, направленных на изучение теории и методики дзюдо, а также судейской практики.

6. Инструкторскую практику следует включить в каждый этап всего годового цикла. Необходимое количество тренировочных часов может быть достигнуто увеличением тренировочного занятия с одного часа до полутора, увеличением количества дней с двумя тренировками в день, а также прекращением тренировочных занятий во время учебных сессий, лишь снижением интенсивности и переходом на 1 тренировку в день [5, 7, 9, 10].

Для наглядного примера изменения количества часов в течение года в сравнении ливийской и белорусской системой подготовки представлены данные нового плана-графика расчета учебно-тренировочных часов (рисунок 2).

На рисунке 2 показано, что новая система подготовки спортсменов Ливии еще уступает белорусской, но уже значительно превосходит старую ливийскую систему.

Заключение

Сравнительный анализ систем подготовки дзюдоистов Ливии и Беларуси показал, что ливийская система подготовки требует кардинальных изменений.

Взяв за основу систему подготовки дзюдоистов Беларуси, мы разработали программу для ливийских дзюдоистов 4-го года обучения в учебно-тренировочных группах с учетом специфики их страны и старой системы подготовки.

Разработанный план-график учебно-тренировочных часов позволил использовать более разнообразные средства и методы в подготовке дзюдоистов.

Эффективность разработанного плана доказана по результатам прироста физических качеств у спортсменов. Получены положительные результаты, значительно превышающие прирост, наблюдаемый при старой системе подготовки.

Таблица 4 – Разработанный план-график учебно-тренировочных часов для дзюдоистов 4-го года обучения в учебно-тренировочных группах для внедрения в систему подготовки дзюдоистов Ливии

№ п/п	Периоды Этапы месяцы	Подготовительный					Соревновательный					Переходный		Всего часов	
		Э-1		Э-2			Э-3		Э-4		Э-5		Э-6		Э-7
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1	Техника	20	20	20	20	20	24	28	28	28	28	4	8	248	
2	Тактика	8	8	12	12	8	8	8	8	8	12	16	12	120	
3	СПФ	4	4	4	8	8	12	12	12	12	8	8	4	96	
4	ОФП	10	10	10	6	6	4	4	2	4	4	16	16	92	
5	Волевая подготовка	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	22	
6	Нравственная подготовка	1	2	1	1	2	1	–	1	–	1	2	2	14	
7	Теория и методика дзюдо	2	1	2	2	1	–	2	1	–	2	–	2	15	
8	Инструкторская практика	–	1	–	1	1	–	1	–	1	–	1	1	7	
9	Судейская практика	2	–	2	–	–	–	2	2	–	–	4	2	16	
10	Соревновательная подготовка	–	2	–	2	–	6	6	6	6	6	–	–	34	
11	Зачетные требования	2	–	2	–	2	–	2	–	–	2	–	2	12	
12	Рекреация	4	4	4	4	4	6	8	6	6	8	4	4	56	
Всего часов		55	53	59	58	51	63	75	66	67	73	57	55	732	

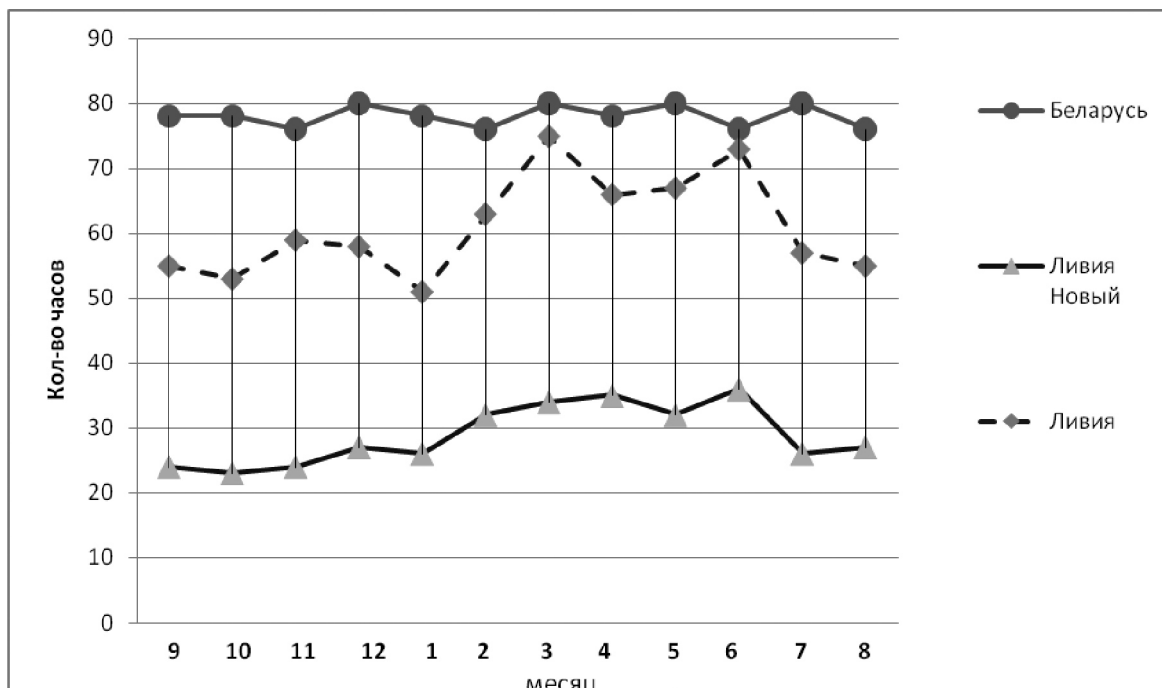


Рисунок 2 – Общее количество часов в месяц отводимых на подготовку спортсменов за учебный год

ЛИТЕРАТУРА

1. Алиев, Э.Г. Анализ современной соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов. ANALYTIC – BOOK-2000 / Э.Г. Алиев, В.Г. Никитушкин// На пути к Сиднею: сб. науч. тр. – Минск, 2000. – Вып. 2. – С. 126–128.

2. Арзютов, Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г.Н. Арзютов. – К.: НПУ им. М.П. Драгоманова, 1999. – 410 с.

3. Болтиков, Ю.В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.В. Болтиков. – М.: МОГИФК, 2002. – 23 с.

4. Гергель, Ю.Г. Дзюдо от спорта до самообороны / Ю.Г. Гергель, А.О. Шубинский. – М.: Советский спорт, 2006. – 133 с.

5. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / авт.-сост. С.В. Ерегина [и др.]. – М.: Советский спорт, 2005. – 268 с.

6. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / сост. С.В. Ерегина [и др.] / Нац. союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2006. – 212 с.

7. Козлов, Г.А. Основы теоретической подготовки дзюдоиста: учеб. пособие / Г.А. Козлов, П.В. Трутнев. – Красноярск: ИЦ «Платина», 2004. – 240 с.

8. Кочурко, Е.И. Анализ соревновательной деятельности дзюдоистов // Проблемы совершенствования научно исследовательской и методической работы в сфере физической культуры и спорта: Материальный итоговой научной конференции АФВиС РБ. – Минск, 1992. – 116 с.

9. Дзюдо: учеб. программа для учреждений дополнительного образования / И.Д. Свищев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

10. Ямасита Ясухиро. Боевой дух дзюдо (Уникальная техника мастера) / Ясухиро Ямасита. – М.: Гранд – Фаир, 2003. – 192 с.

11. Aziz, A. Nos Filles sont 2-em au championnat du monde en Kore / A. Aziz // Le monde du sport. – 2002. – № 22.

12. Odrussi, H. Les resultants de nos chapions Africains, la renaissance, le judo Africain revit / H. Odrussi // Le monde du sport. – 2001. – № 25. – С. 2.

13. Gaba, B. Levolution du juido en Afrique / B. Gaba // Le sport et nous. – 2000. – № 20. – С. 4.

29.04.2010