

Результаты тестирования тхэквондистов разных соматотипов (M ± m)

Тесты по специальной физической подготовленности	Соматотип (по Черноуцкому)		
	Астеник (n = 20)	Нормостеник (n = 9)	Гиперстеник (n = 7)
Прыжок в длину с места, см	245±10,2	210±8,6 *	200 ± 7,9*
Челночный бег 30×8 м, мин	1,15±0,12	1,13±0,22*	1,15±0,18*
Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с, кол-во раз	27±3,2	33±4,1*	21±1,9* **
Бег 30 м, с	5,4±1,1	4,8±0,9*	4,9±1,0*
Равновесие на одной ноге с закрытыми глазами, с	62±6,2	63±4,5	62±5,1
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке, см	27±3,8	19±2,9*	12±1,8* **

Условные обозначения: 1) n – объем выборки; 2) * – различия между астениками и остальными соматотипами достоверны при P < 0,05; 3) ** – различия между гиперстениками и нормостениками достоверны при P < 0,05

мостениками и гиперстениками, между которыми достоверных различий в показателях этого теста не обнаружено. Тест «челночный бег 30×8 м» лучше всех выполнили нормостеники. У астеников и гиперстеников достоверных различий в результатах теста не обнаружено. Результаты теста «подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с» самые высокие оказались у нормостеников, затем у астеников и хуже всех его выполнили гиперстеники. Результаты теста «бег 30 м» хуже остальных показали астеники, у нормостеников и гиперстеников достоверных различий в результатах бега на 30 м не выявлено. Тест «равновесие с закрытыми глазами» спортсмены всех соматотипов выполнили одинаково. По результатам теста «наклон вперед вниз из положения стоя на гимнастической скамейке» лучших показателей добились астеники, их показатели достоверно выше. По сравнению с нормостениками и гиперстениками. Нормостеники показали достоверно лучшие результаты в этом тесте, по сравнению с гиперстениками.

Заключение

Результаты исследования показали, что физическая подготовленность тхэквондистов, как правило, зависит от их соматическим статуса. Полученные данные позволяют высказать научно обоснованные

рекомендации по организации тренировочного процесса спортсменов, основанного на их индивидуально-типологических особенностях.

Литература

1. **Мартыросов Э. Г.** Соматический статус и спортивная специализация: Автореф. дис...док. биол. наук в виде научн. докл. / Э. Г. Мартыросов – М., 1998, – 87 с.
2. **Руденко Г. В., Ткачук М. Г., Дорофеев В. А.** Морфологические показатели успешности соревновательной деятельности в единоборствах / Г. В. Руденко, М. Г. Ткачук, В. А. Дорофеев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 92–94.
3. **Соболев А. А.** Морфофункциональные критерии быстрой тренируемости самбистов / А. А. Соболев, М. Г. Ткачук, А. А. Левицкий // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018 – № 7. – С. 247–250.
4. **Ткачук М. Г.** Спортивная морфология : учебное пособие / М. Г. Ткачук, Е. А. Олейник, А. А. Дюсенова ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2014.
5. **Ткачук М. Г.** Спортивный отбор в самбо с учетом морфофункциональных показателей и индивидуальной тренируемости / М. Г. Ткачук, А. Г. Левицкий, А. А. Соболев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3. – С. 236–239.
6. **Matiegka J.** The testing of physical efficiency // American Journal of Physical Anthropology. 1921. V. 4. №. 3. P. 223–230.

* * *

УДК: 796.853.23

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-413

РОЛЬ КОГНИТИВНОГО ПОДХОДА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ДЗЮДО

Зекрин Фанави Хайбрахманович, Зебзеев Владимир Викторович, Гуляев Али Юрьевич

Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, Чайковский, Россия

Аннотация. В работе показана роль когнитивного подхода при подготовке спортивного резерва в дзюдо, а также описана специфика структуры соревновательного поединка и важность когнитивной тренировки дзюдоистов.

Ключевые слова: когнитивный подход, подготовка, спортивный резерв, дзюдо.

THE ROLE OF THE COGNITIVE APPROACH IN TRAINING THE ATHLETIC RESERVE IN JUDO

Zekrin Fanavi Haybrakhmanovich, Zebzeyev Vladimir Voktorovich, Gulyaev Ali Yurievich

Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky, Russia

Abstract. The paper shows the role of the cognitive approach in the training of the sports reserve in judo, and also describes the specificity of the structure of the competitive match and the importance of cognitive training of judoists.

Keywords: cognitive approach, training, sports reserve, judo.

Введение

Современные эксперты по дзюдо отводят значительную часть своего времени наблюдением за поведением лучших дзюдоистов, в ходе которого происходит детальное изучение базовых схем движений, особенностей проявления физических качеств, технико-тактических умений и навыков, демонстрируемых ими в поединках. Такой детальный анализ активных действий дзюдоистов получил название «когнитивный подход» [1, Р. 36–37; 4, Р. 230–235], под которым понимается использование совокупности методов, позволяющей получить новые данные об объекте исследования с позиции восприятия, мышления, познания, объяснения и понимания. Применение когнитивного подхода в дзюдо, с одной стороны, получило широкое распространение среди специалистов стран Западной Европы, с другой – остается одним из малоиспользуемых направлений в подготовке российских дзюдоистов из числа спортивного резерва. Выявленная проблема побудила коллектив авторов к проведению теоретического исследования, результаты которого могли бы дополнить представления современных тренеров и специалистов по дзюдо.

Методы и организация исследования

Для достижения поставленной в исследовании цели применялся метод анализа и обобщения литературных данных, а также методология системный подход.

Результаты исследования и их анализ

Системное использование когнитивного подхода в дзюдо позволило некоторым авторам [1, Р. 36–37; 2, Р. 148–150; 4, Р. 230–235] рассматривать противостояние двух дзюдоистов как последовательность атакующих-защитных действий, прерываемых короткими паузами (по решению судей). Каждая последовательность атакующих-защитных действий начинается на дистанции и по мере приближения одного из дзюдоистов к своей цели (взятию наиболее оптимального для себя захвата и принятию оптимального положения для проведения приема), эта дистанция сокращается. Этот период схватки характеризуется прерывистыми усилиями высокой интенсивности обоих дзюдоистов. Этот временной период заканчивается паузой, которая наступает или в результате остановки поединка судьей, или – досрочной победой одного из спортсменов. Таким образом, ряд специалистов считают важным обращать внимание на прерывистую (сегментарную) структуру схватки,

которая регламентируются командами: «хаджиме» (начинайте) – «матэ» (заканчивайте) на протяжении 4-х минут основного времени схватки. За это время, по результатам экспертов [5, Р. 628–634], дзюдоисты успевают проводить в среднем от 8 до 12 сегментов поединка, при этом средняя продолжительность одного сегмента схватки составляет от 20 до 25 секунд.

Анализ схватки дзюдо с позиции «хаджиме»/«матэ» модели позволил некоторым авторам [5, Р. 628–634] выделить в структуре поединка пять основных фаз: борьба за захват, подготовка к нападению, атака/защита, переход из положения борьбы стоя в партер, борьба в партере. Первая фаза – фаза борьбы за захват, характеризуется сменной дистанции и постоянной мобильностью спортсменов. Другим важным компонентом этой фазы является рабочая поза дзюдоиста (рабочая стойка), которая бывает левосторонней, правосторонней, фронтальной, верхней и нижней. Во многом именно рабочая поза во время противостояния определяют структуру и направление захвата дзюдоиста [3, Р. 229–230]. Без нужного захвата дзюдоист оказывается в худшем положении по сравнению со своим противником, что ограничивает его атакующий потенциал и заставляет в большей степени защищаться. Вторая фаза – фаза подготовки к нападению, которая наступает после того, как спортсмены взяли плотные захваты с целью подготовить собственные атакующие действия. Для этого дзюдоисты применяют ложные атаки, обманные технико-тактические действия, стремясь нарушить равновесие соперника, но сохраняя свое устойчивое положение [1, Р. 36–37]. Третья фаза – фаза непосредственной атаки, которая связана с конкретным броском, выполняемым одним из дзюдоистов. Результативность этой фазы во многом зависит от исполнительского мастерства спортсмена. Если бросок выполняется на высшую оценку «иппон», то схватка заканчивается. Однако, если этого не произошло, то для спортсменов наступает четвертая фаза поединка, которая связана с переходом дзюдоистов из положения стоя в партер. Борьба в партере сопровождается мобильными движениями, маневрированием с целью завершить борьбу, начатую в стойке. В данной фазе противостояния, чтобы добиться успеха важно выполнять непрерывные технико-тактические действия, иначе судья остановит схватку. Тем не менее, если в предыдущей фазе дзюдоисту удалось непрерывно выполнить ряд последовательных подготовительных движений, позволивших ему перейти в финальную часть приема в партере (удержания, болевого или удушающего приема), то происходит

переход к последней пятой фазе противоборства. В этой фазе атакующему дзюдоисту важно оставаться мобильным, своевременно реагируя на защитные действия соперника, контролировать действия соперника и управлять своими, а также последовательно и непрерывно соединять предшествующие движения с последующими. Если конечным результатом этого цикла из пяти фаз является судейская команда об остановке схватки, то дзюдоисты начинают следующий цикл фаз до того момента, пока не закончится время схватки или пока один из борцов не одержит досрочную победу.

Характеристика структуры соревновательного поединка дзюдоистов позволяет заключить, что схватка состоит из последовательности каскадных действий, образующих логичный алгоритм. Эта последовательность каскадных действий, иногда упорядоченных, а иногда и хаотичных, непредсказуемых, оставляющих мало времени на размышление и принятие правильного решения предьявляет специфические требования к дзюдоистам, которые должны уметь чувствовать, воспринимать, адаптироваться, предвидеть, импровизировать, находясь в условиях противоборства, ограниченности времени и пространства. Исходя из этого, можно выделить ключевое требование к дзюдоистам, представляющее собой «умение быть лучшим, чем противник, несмотря на очень сильную эмоциональную нагрузку, выбирать правильные сигналы и принимать правильное решение в нужное время» [2, Р. 148].

Использование зарубежными авторами методологии, основных положений и принципов когнитивного подхода позволило установить, что важнейшей способностью для дзюдоистов является способность к восприятию и принятию решений, реагировать и предвидеть, приспособляться и импровизировать во время соревновательного поединка. Полученные результаты обусловили целесообразность разработки соответствующей модели подготовки спортивного резерва в дзюдо, которая получила широкое распространение в европейских странах. Эта модель имеет существенные отличия от российской. В частности, большое внимание уделяется развитию детей до начала регулярных занятий дзюдо. Поэтому детей моложе 6 лет объединяют в этап развития базовых двигательных способностей, где основной задачей является развитие у них моторных способностей посредством разнообразных общеразвивающих упражнений, подвижных и спортивных игр. Занимающихся дзюдо старше 6 лет зачислят на этап формирования двигательных навыков. Тренировочный процесс на данном этапе в большей степени ориентирован на развитие равновесия и координации с использованием разнообразных общеразвивающих упражнений, спортивных и подвижных игр, а также тренировочных заданий дзюдо. Дзюдоисты 9–12 лет тренируются на этапе углубленного развития двигательных-координационных способностей и формирования базовых технических навыков. На данном этапе тренеры ори-

ентируют занимающихся на запоминание многих технических схем выполнения приемов, в большом количестве используются упражнения на развитие проприоцепции, формирование восприятия двигательных действий и стимулирование нервно-мышечной системы в целом. Подбираются упражнения для развития игрового комбинационного мышления, происходит формирование базовых основ физического развития для дальнейшей специализации. Следующим этапом многолетней спортивной подготовки является этап построения специальной персональной атакующей системы и формирования основ тактики. Ключевой задачей этого этапа является формирование персональной атакующей системы дзюдоиста посредством автоматизированного выполнения комбинаций из 3–4 приемов в разных условиях соревновательного поединка и с разными соперниками. При этом приемы подбираются с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Важно отработать технику борьбы за захват и подготовку к атакам, а также совершенствование техники перехода из борьбы стоя в партер. Дзюдоисты 19 лет и старше проходят спортивную подготовку в рамках этапа демонстрации наивысших спортивных результатов, где ключевой задачей становится индивидуализация тренировочного процесса [2, Р. 148–150].

Заключение

Таким образом, результаты проведенного исследования показывают значительную роль когнитивного подхода в подготовке спортивного резерва в дзюдо и позволяют говорить о том, что когнитивная тренировка — это способ подготовить дзюдоиста к принятию правильных решений в ситуации противоборства, основанный на анализе и понимании общих принципов, тактических и технических навыков, которые можно определить, наблюдая за схватками дзюдоистов.

Литература

1. **Adam M.** The indices of technical-tactical preparation of the World's Judo Champions in Tokyo 2010 as an assessment criterion for individual training / M. Adam, M. Smaruj // Arch. Budo. — 2013. — № 9. — P. 33–39.
2. **Baudry S.** Specific circuit training in young judokas: effects of rest duration / S. Baudry, P. Roux // Res Q Exerc Sport. — 2009. — Vol. 80 (№ 2). — P. 146–152. doi: 10.1080/02701367.2009.10599548.
3. **Calmet M.** Modeling of grasps in judo contests / M. Calmet, B. Miarka, E. Franchini // Int. J. Perform. Anal. Sport. — 2010. — №10. — P. 229–240. doi: 10.1080/24748668.2010.11868518.
4. **Fernández E. C.** Analysis of the Acute Effects of the Confrontation in the Judo, through the Study of the Association between Metabolic and Mechanical Parameters / E. C. Fernández // Fit. Perform. J. — 2008. — № 7. — P. 229–238.
5. **Franchini E.** Judo combat: Time-motion analysis and physiology / E. Franchini, G. G. Artioli, C. J. Brito // Int. J. Perform. Anal. Sport. — 2013. — № 13. P. — 624–641. doi: 10.1080/24748668.2013.11868676.

* * *