

***V. N. Galkin***

**ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ — ЧЛЕНОВ СБОРНЫХ КОМАНД  
ПО ПРИКЛАДНЫМ ВИДАМ СПОРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ  
НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

Подготовка спортсменов высокого класса в любом виде спорта — это сложный процесс, требующий соответствующей технической и методической базы, обладающих высоким педагогическим мастерством тренеров и инструкторов, а также специалистов, способных обобщать и анализировать современный практический опыт, проводить научные исследования и разрабатывать новые методики тренировки и воспитания спортсменов. Исключение не составляет и дзюдо. Этот динамично развивающийся вид спорта предъявляет массу специфических требований к тренировке дзюдоистов. Еще сложнее обстоят дела в подготовке спортсменов-дзюдоистов — членов сборных команд образовательных организаций МВД России по прикладным видам спорта. Анализ качественного состава участников соревнований образовательных организаций МВД России по дзюдо показал, что 60 % выступающих на них являются действующими спортсменами высокого класса не ниже мастера спорта России. Это еще раз показывает сложность результативного выступления на спортивных состязаниях такого уровня. Являясь курсантами и слушателями образовательных организаций, спортсмены-дзюдоисты должны решать, кроме соревновательных, задачи, связанные с их непосредственным обучением и прохождением службы в органах МВД России. Это требование делает невозможным использование в их подготовке методик спортивной тренировки обычных спортсменов. Поэтому нужно искать, а при необходимости — разрабатывать новые методы и методики подготовки спортсменов-дзюдоистов — членов сборных команд образовательных организаций МВД России.

*Ключевые слова:* дзюдо, спортивная подготовка, курсанты и слушатели, соревновательная деятельность.

***V. N. Galkin***

**PECULIARITIES OF TRAINING JUDO PLAYERS SELECTED FOR COMBINED TEAMS  
IN APPLIED SPORTS IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERIOR OF RUSSIA  
AT THE PRESENT STAGE**

Training highly proficient sportsmen in any kind of sports is considered to be a complicated process demanding the corresponding technical and methodical basis, a high pedagogical level of coaches and instructors as well as specialists able to generalize and analyze a modern hands-on experience, conduct scientific research and develop new methods of sportsmen's training and education. And judo is no exception. Judo is a fast developing kind of sports. Judo players' training implies lots of specific requirements. In this regard, training judo players selected for combined teams in applied sports in educational organizations of the Ministry of Interior of Russia is much more complicated. The analysis of qualitative composition of participants of judo contests held by educational organizations of the Ministry of Interior of Russia revealed that 60 percent of contestants are active sportsmen of high proficiency not lower than Master of Sports of Russia. It shows all the complexity of a successful performance in the contests of this level yet again. Being cadets and trainees of educational organizations judo players have to solve not only contest-related problems but also problems connected with their direct training and service in law-enforcement agencies. This requirement makes it impossible to only apply methods of sport training typical for ordinary sportsmen. That's why it's necessary to seek and even work out new methods of training judo players selected for combined teams in applied sports in educational organizations of the Ministry of Interior of Russia.

*Keywords:* judo, sport training, cadets and trainees, contest-related activities.

Специалистам в сфере физической культуры хорошо известно, что систематические и регулярные занятия любым видом спорта, и в особенности спортивными единоборствами, способствуют формированию не только двигательных навыков и развитию физических способностей занимающихся, но и активно влияют на воспитание морально-волевых качеств личности (А. Ц. Пуни, Е. П. Ильин, 2000; Е. Н. Гогонов, В. И. Мартыанов, Д. З. Джангаров) [1]. Необходимо особо отметить, что морально-волевая подготовка наряду с физической в профессиональном становлении сотрудников полиции в нашей стране играет ключевую роль (Н. Н. Кузьмин, А. В. Березнев, А. К. Карданов) [2].

Поэтому неслучайно составной частью учебного процесса по физической подготовке в образовательных организациях МВД России являются учебно-тренировочные занятия курсантов и слушателей по различным видам спорта, а также различные спортивные мероприятия (В. А. Овчинников). Кроме этого, курсанты образовательных организаций МВД России регулярно принимают участие в различных региональных и ведомственных соревнованиях, в том числе чемпионатах ВФСО «Динамо», чемпионатах России и ряде международных соревнований [3].

К сожалению, современные условия и режим обучения в образовательных организациях МВД России не позволяют тренерам-преподавателям организовать тренировочный процесс курсантов на уровне, соответствующем требованиям этапа максимальной реализации их индивидуальных возможностей.

В такой ситуации крайне необходим специальный подход к организации и построению годичного тренировочного процесса курсантов образовательных организаций МВД России, который бы позволил в ограниченных временных рамках занятий в группах спортивного совершенствования не только поддерживать их уровень ранее достигнутого спортивного мастерства, но способствовал бы его росту.

Знания и опыт, накопленные в теории и практике спортивной тренировки в различных видах спорта, в том числе и в дзюдо (А. П. Бондарчук, Ю. В. Верхошанский, В. С. Дахновский,

А. В. Еганов, Я. К. Коблев, В. Г. Пашинцев, Л. П. Матвеев), могут послужить достаточным основанием для разработки такой модели построения годичного цикла в группах спортивного совершенствования на примере «Дзюдо» в образовательных организациях МВД России, которая бы в достаточной мере могла бы нивелировать сложившиеся противоречия между требованиями спортивной и профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов.

В настоящее время в теории спортивной тренировки принято три основные модели построения макроцикла (годичного цикла): Л. П. Матвеева, Ю. В. Верхошанского и А. П. Бондарчука.

Кроме того, в спортивной практике в последнее время появились различные комбинации построения годичных циклов, в основу которых положены как идеи Л. П. Матвеева, так и Ю. В. Верхошанского. Особенно это касается спортивных игр (Н. В. Фураева, С. Н. Елевич). Так, например С. Н. Елевичем подтверждена эффективность модели одноциклового построения подготовки баскетболистов высокой квалификации на этапе максимальной реализации спортивных возможностей, включающая в себя с одной стороны черты традиционных циклов (три периода тренировки — подготовительный, соревновательный, переходный), а с другой — модульно-блочной композиции тренировки.

Современная концепция спортивной подготовки в дзюдо предусматривает при построении макроциклов не параллельное, а последовательно объединяющее развертывание нагрузок, относящихся к различным сторонам подготовки дзюдоистов. Такой подход, как считают специалисты (В. Г. Манолаки, В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина), влияет на закономерности управления спортивной формой [4]. В условиях достаточно высокого общего уровня нагрузок в большом тренировочном цикле специалисты рекомендуют оптимально реализовывать планирование волнообразной динамики нагрузок (Дзюдо, 2006; В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина, 2011) [5]. По их мнению, такая форма планирования позволяет: создавать в тренировочном макроцикле регулярно усиливающийся развивающий импульс; учитывать закономерности изменения стадий адаптации к

тренирующим воздействиям; не допускать перерастания кумулятивного эффекта тренировки в перетренированность. Отмечается, что при планировании динамики нагрузок у дзюдоистов в тренировочном макроцикле следует учитывать, что значительное нарастание нагрузки должно происходить не раньше, чем «аварийная» стадия адаптации к ранее выполненной нагрузке сменится стадией устойчивой адаптации.

То есть, по сути, сформулированные рекомендации соответствуют модели построения годового цикла, разработанной Л. П. Матвеевым.

Как известно, феномен «запаздывающей трансформации» состоит в том, что динамика спортивных результатов как бы отстает во времени от динамики объема тренировочных нагрузок, поэтому наиболее значительный спортивный результат наблюдается не в тот момент, когда суммарный объем нагрузок наибольший, а лишь после того, как он стабилизировался или уменьшился. В связи с этим, в процессе непосредственной подготовки к соревнованию на первый план выдвигается проблема регулирования динамики нагрузок с таким расчетом, чтобы их общий эффект трансформировался в спортивном результате в сроки решающих стартов.

В практике подготовки дзюдоистов В. Б. Шестаков, С.В. Ерегина предлагают использовать следующие разновидности микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), специально-под-готовительный, модельный, восстановительный, соревновательный) [5].

Так, задачей втягивающего микроцикла является подведение организма к напряженной тренировочной работе, базового (общеподготовительного) — стимуляция адаптационных процессов в организме дзюдоистов и решение главных задач технико-тактической подготовки, физической, волевой, психической; *специально-подготовительного* — достижение необходимого уровня специальной работоспособности и совершенствование технико-тактических действий, повышение специально-психологической подготовленности; *модельного* — моделирование соревновательного регламента, контроль уровня подготовленности, реализация двигательного потенциала; *восстановительного* — обеспечение

оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов; *соревновательного* — участие в соревнованиях.

Еще в начале 70-х гг. специалисты установили, что соревновательному поединку в дзюдо свойственна высокоинтенсивная 10—30-секундная физическая нагрузка анаэробного типа с 10—15-секундными паузами. Соотношение работа-отдых составляет 1:2 или 1:3. Паузам (периодам после атак) характерны движения субмаксимальной интенсивности, и спортсмен использует это минимальное время для восстановления (Э. А. Матвеева, В. И. Сытник). Авторы отметили, что в средних весовых категориях атаки длятся 10 с, в легких — меньше 10 с, в тяжелых — больше 15 с. Единоборства в легких весовых категориях продолжаются в среднем 3 мин, а тяжелых — больше 3 мин [6].

Через тридцать лет А.В. Мошанов показал, что соревновательная деятельность в современном дзюдо приобрела устойчивый повторно-интервальный алгоритм, который имеет следующую временную структуру: среднее число фрагментов повторной работы — 14, среднее время борьбы во фрагменте — 24 секунд, среднее время паузы — 11 с [6].

Почти такие же данные приводят И. Д. Свищев, А. В. Бухарин. Специалисты определили, что в среднем в ходе поединка равных по подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов содержится  $12 \pm 3$  эпизода и  $11 \pm 3$  паузы. При этом длительность эпизодов от начала до конца поединка снижается с  $35,0 \pm 3,8$  до  $15,0 \pm 2,0$  с, а продолжительность пауз, наоборот, увеличивается с  $8,0 \pm 1,0$  до  $14,0 \pm 2,2$  с. То есть, продолжительность «чистого» времени поединка (сумма времени всех эпизодов поединка) составляет 300 с, а продолжительность пауз —  $140 \pm 10$  с. Эти данные показывают, что интенсивность борьбы в дзюдо возросла почти в два раза, и теперь соотношение работа-отдых составляет не 1:2, как было раньше, а 2:1 [7].

Авторы указали, что показатели моторного темпа выполнения приемов у победителей поединка выше, чем у проигравших дзюдоистов. Так, по данным проанализированных 140 поединков,

в 89,8 % поединков победителями стали те дзюдоисты, у которых величины показателей моторного темпа выполнения приемов в поединке были выше, чем у их противников. Очевидно, что для достижения хороших спортивных результатов в настоящее время у дзюдоистов должна быть хорошо развита анаэробно-гликолитическая система энергообеспечения.

Кроме того, специалисты определили, что между величинами показателей ЧСС и величинами показателей темпа выполнения приемов существует прямая зависимость: с увеличением темпа выполнения приемов частота сердечных сокращений тоже увеличивается (К. Ebine, I. Yoneda, H. Hase) [8].

А. А. Новиков, Г. В. Кипор, В. С. Ишков считают, что тактико-техническая подготовка дзюдоистов должна концентрироваться на овладении достаточно узким спектром действий в трех фундаментальных тактико-технических составляющих борьбы: во время захвата; во время применения действия, выводящего соперника из равновесия, тем самым «пробивающего» его защиту и создающего удобную стартовую динамическую ситуацию, открывающую путь к реализации атакующего действия и разрушающую его атакующее действие; во время выполнения приема. Однако фундаментальные, узкоспециализированные действия борца должны быть подкреплены высочайшим уровнем его специальной физической подготовленности к выполнению избранных действий.

В. В. Шиян указывал, что специальная выносливость дзюдоистов высокого класса в наибольшей степени определяется уровнем развития их анаэробных возможностей. Как показали результаты его проведенных исследований, относительный вклад отдельных метаболических функций в общее проявление выносливости дзюдоистов изменяется в следующем порядке: а) алактатная анаэробная мощность; б) гликолитическая анаэробная емкость; в) гликолитическая анаэробная мощность; г) гликолитическая анаэробная эффективность; д) аэробная емкость; е) аэробная мощность; ж) аэробная эффективность [9].

В настоящее время в соответствии с правилами соревнований, изложенными Международной федерацией дзюдо (IJF), введено так называемое правило «золотого очка», смысл которого

заключается в следующем: если 5-минутная схватка заканчивается с ничейным результатом, то решением судей «хантей» отменяется и назначается дополнительная 5-минутная схватка до первого победного очка (не имеет значения, завоевано ли оно результативным броском или это результат предупреждения).

А если и дополнительные 5 мин не определяют победителя, то будет назначен «хантей». Таким образом, сейчас схватка дзюдоистов может продолжаться до 10 минут, что требует от спортсменов гораздо большего объема физических и функциональных затрат, а, следовательно, и гораздо более высокого уровня из функциональной подготовленности, в том числе и аэробной выносливости [10].

С. А. Кочанов выявил три фактора, влияющих на развитие аэробного компонента общей выносливости дзюдоистов. Это в первую очередь максимальная вентиляция и бронхиальная проходимость легких, затем сила мышц вдоха и форсированная жизненная емкость легких, легочная мощность и максимальное потребление кислорода.

В соответствии с этими данными автор предложил методику развития аэробной выносливости дзюдоистов. Основная суть ее заключается в том, что ее содержание составляет гиревой комплекс упражнений, направленных на развитие мышц, принимающих участие в борьбе и выполняемых повторным методом тренировки. Кроме того, в подготовительном периоде автор рекомендует повышать физическую работоспособность борцов неспецифическими развивающими беговыми нагрузками аэробной направленности, при ЧСС 160—170 уд/мин и длительностью 35—90 минут. Наиболее эффективными средствами для такой тренировки дзюдоистов являются: кроссовый бег и бег на тредбане [11].

Таким образом, анализ научных данных позволяет констатировать, что в современном дзюдо результативность поединка в большей мере зависит от специальной физической подготовленности спортсменов, чем от их технико-тактического мастерства. Это позволяет модель построения годового тренировочного цикла квалифицированных дзюдоистов основывать не только на теории периодизации Л. П. Матвеева, но и на идеях других ученых. Активное применение описанных методик в подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, на наш взгляд, будет способствовать

росту их спортивного мастерства в условиях, продиктованных их особенностями профессионально-служебной деятельности.

## Список библиографических ссылок

1. Пуни А. Ц. Волевая подготовка в спорте: методическое письмо. М.: Физкультура и спорт, 1969.
2. Кузьмин Н. Н., Березнев А. В. Условия формирования морально-волевых качеств курсантов образовательных учреждений МВД России на занятиях физической культурой и спортом // Вестник Воронежского института МВД России. 2013. № 4. С. 156—162.
3. Овчинников В. А. Педагогическая система физической подготовки в вузах МВД России: инновационный подход // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2011. № 17. С. 135.
4. Манолаки В. Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1993.
5. Шестаков В. Б. Принцип индивидуализации в системе физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 1999.
6. Матвеева Э. А., Сытник В. И. Методика определения средней частоты сердечных сокращений у борцов дзюдо во время выполнения тренировочных и соревновательных упражнений // Спортивная борьба. М.: Физкультура и спорт, 1973. С. 29—31.
7. Мошанов А. В. Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов в структуре интервальной мышечной тренировки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2000.
8. Свищев И. Д., Бухарин А. В. Темп выполнения дзюдоистами технико-тактических действий в соревновательном поединке // Теория и практика физической культуры. 2006. № 8. С. 35—38.
9. Ebine K., Yoneda I., Hase H. Physiological characteristics of exercise and laboratory tests in Japanese elite judo athletes // Sports Medicine. 1991. V. 65 № 2. P. 73—79.
10. Волков Н. И., Шиян В. В. Анаэробные возможности дзюдоистов и их связь с показателями соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. 1983. № 3. С. 23—25.
11. Камнев Р. В., Плешивцев А. Ю. Инновационный подход в методике проведения учебных занятий по физической подготовке курсантов и слушателей вузов МВД России // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2014. № 2 (29). С. 127—133.