



## МЕТОДИКА ОПТИМИЗАЦИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА И СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ДЗЮДОИСТА

**Айтмуратова Бийбиназ**

*Студент 2-го курса кафедры теории и методики физической культуры и спортивной подготовки магистратуры Нукусского государственного педагогического института*

**Аннотация.** В данном тезисе освещается вопрос оптимизации технико-тактической подготовки в процессе подготовки дзюдоистов в соответствии с возрастом и уровнем спортивного мастерства спортсмена. Проанализированы особенности физиологического, психологического и моторного развития возрастных периодов и разработаны соответствующие методические подходы для каждого этапа. Также обосновано значение индивидуализированных тренировочных программ, биомеханического анализа, анализа соперника и циклического планирования нагрузок в совершенствовании технико-тактической подготовки. Результаты исследования служат научной организации системы подготовки от юных дзюдоистов до элитных спортсменов.

**Ключевые слова:** Дзюдо, технико-тактическая подготовка, возрастные периоды, спортивное мастерство, индивидуализация, биомеханика, тактическое моделирование, физическая подготовка, спортивная тренировка, стратегия борьбы.

Дзюдо - один из видов борьбы с высокой технико-тактической сложностью в современной спортивной системе, требующий от спортсмена комплексного развития физической, психологической и интеллектуальной подготовки. Возрастные периоды спортсмена, динамика физического развития, соревновательный опыт и спортивное мастерство обуславливают необходимость индивидуального планирования занятий дзюдо. Поэтому оптимизация технико-тактической подготовки в соответствии с биологическими возможностями каждого возрастного периода и уровнем мастерства спортсмена является одной из важнейших научно-практических задач.[1]

В этот период приоритетное значение имеет формирование общей двигательной культуры дзюдоиста, развитие координационных способностей, обучение упрощенным вариантам основных технических движений. Физиологически в этом возрасте нервно-мышечная система интенсивно развивается, быстро формируются новые двигательные навыки. По этой причине: основное содержание технической подготовки - начальные модели стрельбы и защитных действий; тактика - простые способы ведения боя, элементарные решения, соответствующие ситуации; нагрузка низкой и средней интенсивности, больше сочетается с игровыми технологиями.



На этом этапе тренер уделяет основное внимание исправлению технических ошибок, формированию межмышечной координации и укреплению правил безопасности.[2]

Расширяются функциональные возможности организма, наблюдается интенсивное развитие таких качеств, как сила, скорость и выносливость. Спортивное мастерство также стабилизируется. В этот период тренировки становятся более сложными: расширяется технический репертуар, обучаются сложным комбинациям; применяется моделирование реальных боевых ситуаций для повышения навыков подпоясника; в тактической подготовке приоритет отдается борьбе, управлению боем и применению контрприемов в зависимости от характеристик противника.

Биомеханические анализы, видеоаналитика, индивидуальные тренировочные карты эффективны для этого возраста.[3] Этот этап характерен для профессиональных, элитных спортсменов, а технико-тактическая подготовка должна быть максимально индивидуализирована. Конкурентоспособность спортсмена зависит от углубления его специфического технического арсенала и скорости тактического мышления: тренировки сочетаются со сложными комбинациями, контратакующими стратегиями, аналитикой соперника; нагрузка устанавливается при высокой интенсивности, на основе периодического цикла; психологическая подготовка дополняется стрессоустойчивостью, управлением соревновательным вниманием, формированием механизмов адекватной реакции во время боя.[4]

У профессионального спортсмена тактика и техника практически интегрированы, а тренировки проводятся на основе модельных поединков.

Методика оптимизации технико-тактической подготовки

1. Индивидуальный подход: составляется тренировочная программа с учетом возраста, телосложения, психотипа, уровня физической подготовленности и опыта соревнований спортсмена. В младшем возрасте техника упрощается, а в старшем - максимально приближается к соревновательным ситуациям.

2. Использование биомеханического анализа: изучение механики выстрелов с помощью видеоизображений, 3D-анализа, сенсоров дает высокую эффективность в совершенствовании техники. Этот метод позволяет анализировать такие параметры, как амплитуда движения, фазы равновесия, направление векторов силы.

3. Планирование циклической нагрузки: на основе макроцикла, мезоцикла и микроцикла нагрузки должны быть установлены на уровне, соответствующем возрасту. Для начального этапа применяются небольшие переменные нагрузки, для элитных спортсменов - большая интенсивность и периодизация.

4. Аналитика соперника и тактическое моделирование: на этапе высокого мастерства спортсмен заранее изучает стиль борьбы соперника и разрабатывает соответствующие тактические варианты. При этом в качестве основных методов используются: видеоанализ, планирование стратегии боя, ситуационные занятия.



5. Комплексная физическая подготовка: эффективность технико-тактической подготовки тесно связана с физическими качествами спортсмена. Соответствующие каждой возрастной группе компоненты: сила, скорость, выносливость, координация развиваются на основе специальных комплексов.[5]

Оптимизация технико-тактической подготовки в соответствии с возрастом дзюдоиста и этапами спортивного мастерства является одним из важнейших принципов тренировочного процесса дзюдо. Индивидуализированная методика, составленная в зависимости от особенностей физиологического развития в возрастные периоды, опыта и психологического состояния спортсмена, повышает скорость технического освоения, повышает эффективность тактики боя, снижает риск травматизма и обеспечивает устойчивый рост спортивных результатов. На начальных этапах подготовки приоритет отводится формированию общей координации, развитию базовых физических качеств, освоению основных технических действий и воспитанию устойчивой мотивации к занятиям. В учебно-тренировочных группах среднего возраста особое значение приобретает расширение арсенала технических приёмов, совершенствование вариативности тактических решений, формирование навыков ведения поединка в различных соревновательных ситуациях. Таким образом, методика оптимизации технико-тактической подготовки должна строиться на принципах возрастной адекватности, поэтапности, системности и индивидуализации. Комплексное сочетание технической, тактической, физической и психологической подготовки обеспечивает устойчивый рост спортивного мастерства дзюдоистов, повышение их соревновательной надёжности и достижение высоких результатов на национальном и международном уровнях.

#### **Использованные литературы:**

1. Матвеев, Л. П. Периодизация спортивной тренировки. Москва: Физкультура и Спорт, 2016.
2. Узбекский университет физической культуры и спорта. Учебно-методическое пособие по дзюдо. Ташкент, 2022.
3. Бомпа, Т. и Хафф, Г. Периодизация: Теория и методология обучения. Champaign, IL: Human Kinetics.
4. Корольков А. Методика подготовки борцов в зависимости от возраста. Санкт-Петербург: Издательство Университета Лесгафт, 2020.

