

¹Шепетюк М.Н.^а, ²Нурпеисова С.А., ¹Телемгенова А.М.,
¹Торегожина А.Ж., ¹Салыкова А.А.

¹Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

²Казахский национальный женский педагогический университет, г. Алматы, Казахстан

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ДЗЮДОИСТОК

Шепетюк Михаил Николаевич, Нурпеисова Сауле Абилямжитовна, Телемгенова Айгерим Маратовна, Торегожина Айгерим Жанатовна, Салыкова Ажар Амангелдыевна

Основные требования к формированию индивидуального стиля соревновательных действий дзюдоисток

Аннотация. Авторы анализируют теоретические обоснования по формированию индивидуального стиля соревновательных действий дзюдоисток по антропометрическим данным; функциональным возможностям систем организма; физической подготовке, т.е. развитию физических качеств – скорости, силы, ловкости, выносливости и гибкости; технико-тактической подготовке и психологическим особенностям личности, обосновывают содержание разделов с конкретными подтверждениями – практическими примерами из тренерской и научно-исследовательской работы. В статье изложены методики, применяемые по каждому из разделов при проведении научно-методических исследований с казахстанскими дзюдоистками различного возраста и спортивной квалификации с конкретными данными, которые позволили построить процесс формирования своего стиля с акцентом на преимущество спортсменок в различных разделах, которые стали основанием для формирования индивидуального стиля соревновательных действий.

Ключевые слова: дзюдо, индивидуальный стиль, антропометрические данные, физическая подготовка, психологический профиль, технико-тактические действия.

Shepetyuk Mikhail Nikolaevich, Nurpeisova Saule Abilmazhinova, Telemgenova Aigerim Maratovna, Toregozhina Aigerim Zhanatovna, Salykova Azhar Amangeldievna

The main requirements for the formation of an individual style of competitive actions of judoka

Abstract. The authors summarize theoretical justifications for the formation of an individual style of competitive actions of judoka in important sections: anthropometric data; functional capabilities of body systems; physical training, i.e. the development of physical qualities - speed, strength, agility, endurance and flexibility; technical and tactical training and psychological characteristics of the individual, substantiate the content of sections with concrete confirmations - practical examples from coaching and research work. The article describes the methods used for each of the sections when conducting scientific and methodological research with Kazakhstani judoists of various ages and sports qualifications with specific data that allowed us to build the process of forming their style with an emphasis on the advantage of athletes in various sections, which became the basis for the formation of an individual style of competitive actions.

Key words: judo, individual style, anthropometric data, physical training, psychological profile, technical and tactical actions.

Шепетюк Михаил Николаевич, Нурпеисова Сауле Абилямжитовна, Телемгенова Айгерим Маратовна, Торегожина Айгерим Жанатовна, Салыкова Ажар Амангелдыевна

Дзюдошылардың бәсекелестік әрекеттерінің жеке стилін қалыптастыруға қойылатын негізгі талаптар

Аңдатпа. Авторлар дзюдошылардың маңызды бөлімдер бойынша бәсекелестік әрекеттерінің жеке стилін қалыптастырудың теориялық негіздемелерін қорытындылайды: антропометриялық деректер; дене жүйелерінің функционалдық мүмкіндіктері; дене шынықтыру, яғни физикалық қасиеттерді дамыту - жылдамдық, күш, ептілік, төзімділік және икемділік; тұлғаның техникалық-тактикалық дайындығы мен психологиялық ерекшеліктері, бөлімдердің мазмұнын нақты растаулармен - практикалық мысалдармен негіздейді. коучинг және ғылыми-зерттеу жұмыстары. Мақалада әр түрлі жастағы қазақстандық дзюдошылармен ғылыми-әдістемелік зерттеулер жүргізу кезінде қолданылатын әдістемелер және нақты деректермен спорттық біліктілік баяндалған, бұл әр түрлі бөлімдердегі спортшылардың артықшылығына назар аударып, өз стилін қалыптастыру процесін құруға мүмкіндік берді, бұл бәсекелестік әрекеттердің жеке стилін қалыптастыруға негіз болды.

Түйін сөздер: дзюдо, жеке стиль, антропометриялық деректер, дене шынықтыру, психологиялық профиль, техникалық және тактикалық әрекеттер.

Введение. Популярность борьбы дзюдо растет с каждым годом. В состав международной федерации IJF входит более 207 стран со всех континентов, а в Чемпионатах Мира регулярно принимают участие более 100 стран. Если ранее дзюдо занимались в основном мужчины, то сегодня количество женщин, предпочитающих дзюдо другим видам спорта, существенно увеличилось, а допуск на участие в олимпийских играх в каждой весовой категории одинаков. Увеличение количества занимающихся ведет к возрастанию конкуренции при выступлении на международных турнирах. Стабильное выступление на турнирах различного уровня возможно при выполнении больших тренировочных нагрузок как по объему, так и по интенсивности, что повышает требования ко всем разделам подготовки физической, технико-тактической и психологической.

Тренировка дзюдоисток с использованием значительных по объему и интенсивности физических нагрузок должна планироваться и проводиться с учетом биологических особенности организма спортсменок, состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей организма.

Рациональное построение процесса подготовки предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное ведение соревновательной борьбы, достижение избранной модели индивидуальной соревновательной деятельности. Это возможно при наличии развернутых представлений о факторах, определяющих эффективную соревновательную деятельность, о взаимосвязях между структурой соревновательной деятельности и подготовленности.

При формировании индивидуального стиля соревновательной деятельности дзюдоисток наблюдается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства партнера, чувства времени и темпа, чувства развиваемых усилий), а также способность к управлению движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий.

Педагогическими задачами этого этапа являются:

- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменок и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;

- обеспечение максимальной степени согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала при выполнении соответствующих двигательных действий;

- эффективное применение усвоенных действий при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма [1].

Методы и организация исследования. Исследования проводились со спортсменками высокой квалификации, специализирующимися в дзюдо с 2015 по 2022 год в НИИ спорта КазАСТ, Центре спортивной медицины и реабилитации, во время Чемпионатов Республики Казахстан 2015-2022 годов. В обследовании участвовали 3 мастера спорта международного класса, 12 мастеров спорта, 10 кандидаток в мастера спорта. Проведен анализ основных направлений подготовки дзюдоисток, благодаря которым формируется индивидуальный стиль соревновательных действий с учетом особенностей физического развития и подготовленности. Обобщены результаты исследований казахстанских специалистов в дзюдо, которые опубликованы в доступных научно-методических изданиях.

Результаты исследования и их обсуждение. Основными компонентами обеспечения соревновательной деятельности являются строение тела спортсменки, функциональные возможности важнейших систем организма, а компонентами реализации – технико-тактическое мастерство спортсменки, уровень ее физической и психологической подготовленности (рисунок 1).

Результативность соревновательной деятельности спортсменки, наряду со специализированной технико-тактической, физической, психологической подготовленностью, зависит от характера воспринимаемой информации, времени ее переработки и воплощения в необходимых действиях. Эффективность восприятия и быстрота переработки информации, принятие решения, выбор средств для достижения целей являются основными в соревновательной деятельности спортсменки. Дефицит пространства и времени в условиях соревновательной борьбы затрудняет восприятие, переработку информации и принятие решения [2].

Антропометрические показатели. Основными антропометрическими показателями значимыми для выбора индивидуальных соревновательных действий дзюдоисток, являются: рост, вес, телосложение, длина верхних и нижних конечностей, объем плеча, объем груди, объем бедер и голеней.



Рисунок 1 - Основные направления формирования индивидуального соревновательного стиля

Наиболее важными показателями являются рост, длина верхних и нижних конечностей, учёт которых позволяет выбрать наиболее эффективные технические действия индивидуально для каждой спортсменки.

Учет антропометрических данных позволит сформировать индивидуальный арсенал технико-тактических действий, опираясь на возможности спортсменки в эффективном выполнении коронных приемов из различных групп технических действий и выбор тактики ведения соревновательной борьбы.

Функциональные возможности систем организма. Уровень развития функциональных возможностей обуславливается энергетическим потенциалом организма спортсменки и его соответствием требованиям дзюдо, эффективностью техники и тактики, психическими возможностями организма спортсменки, что обеспечивает не только высокий уровень мышечной активности в тренировочной и соревновательной деятельности, но и противодействие процессу развития утомления.

Выполнение работы с соревновательной интенсивностью и длительностью способствует

становлению соревновательной техники спортсменки, повышает ее энергетический потенциал и экономичность работы, вырабатывает рациональную координацию двигательной и вегетативных функций, совершенствует психику. Для совершенствования устойчивости в деятельности систем энергообеспечения в дзюдо необходимы:

- тесная взаимосвязь функциональной подготовки с процессом технико-тактического совершенствования;
- развитие психологической устойчивости к выполнению работы в условиях компенсируемого и явного утомления;
- моделирование в условиях тренировочной деятельности всего возможного спектра состояний и реакций важнейших систем организма, характерных для соревновательной деятельности.

Казахстанские специалисты имеют опыт работы по контролю за функциональным состоянием систем организма дзюдоисток (таблица 1). Обследования проводятся два раза в год в Центре спортивной медицины и реабилитации [3].

Таблица 1 – Оценка физической работоспособности (дзюдо – женщины)

№ п/п	Ф.И.О.	Дата	Вес	Рост	ЖЕЛ	Динамометрия кистевая	Физическое развитие	НВ г/л НСТ %	ЭКГ	PWC170 МПК	Физическая работоспособность	Диагноз
1	А.А. МСМК 01.11.88	02.18	80,7	160,0	3140	35/27	Среднее	135 37,2	Без патологии	1875/23,6 5195/64,3	Средняя	Миопия слабой степени ОИ. Допуск
2	Р.З. МС 20.05.91	17.06.18.	81,0	179,0	4500	37/35	Выше среднего	113 33,3	Без патологии	1847/22,8 5133/63,3	Средняя	Анемия 1 ст. Допуск

Продолжение таблицы 1

3	У.М. МСМК 03.04.88	02.18	69,4	170,0	4540	40/37	Среднее	135 36,5	Без пато- логии	1735/25,0 4887/70,8	Выше средней	Практически здорова. Допуск
4	Щ.А. МС 02.05.95	01.18	68,4	169,0	4230	30/26	Среднее	125 35,1	Без пато- логии	1123/16,4 3540/51,7	Ниже средней	Практически здорова. Допуск
5	И.Г. МСМК 12.09.83	11.06.18	97	168	5500	40/40 выше	Выше среднего	134 37,2	Сину- совая аритмия	-	--	Стрессорная кардио- миопатия. Условный допуск

Эффективными методиками оценки физической работоспособности дзюдоисток являются тестирование в лабораторных условиях, при котором определяются антропометрические показатели, функциональные возможности дыхательной системы (ЖЕЛ, МВЛ), адаптация

организма к выполнению ступенчатой нагрузки при пульсах 130, 150, 170, ударов в минуту и максимальном ЧСС (таблица 2). Тестирование проводилось в НИИ спорта Казахской академии спорта и туризма обычно по завершении подготовительного периода [4].

Таблица 2 – Уровень физической работоспособности при разных режимах частоты сердечных сокращений и максимальное потребление кислорода женской сборной команды РК по дзюдо

№ п/п	Обследуемые	Физическая работоспособность, кгм												Максимальное потребление кислорода, мл		
		ЧСС 130 уд/мин			ЧСС 150 уд/мин			ЧСС 170 уд/мин			Максимальная ЧСС			мин.	мин/кг	оценка
		мин.	мин/кг	оценка	мин.	мин/кг	оценка	мин.	мин/кг	оценка	мин.	мин/кг	оценка			
1	К.О.	320	5,95	плох.	550	10,20	пониж.	855	15,87	сред.	1166	21,64	хор.	2912	54,03	хор.
2	Д.А.	265	5,23	оч. плох.	350	6,92	оч. плох.	510	10,08	оч. плох.	916	18,11	пониж.	2470	48,81	хор.
3	У.М.	682	10,25	отл.	921	13,83	хор.	1160	17,41	хор.	1222	18,34	пониж.	2946	44,23	сред.
4	К.Д.	578	8,06	сред.	860	12,00	сред.	1142	15,93	сред.	1222	17,05	пониж.	3113	43,42	сред.

Специальная выносливость дзюдоисток определялась при выполнении теста с бросками манекена, разработанного Шепетюком М.Н., в режиме 10 секунд бросок + 10 секунд бросок + 10 секунд максимальное количество бросков в течение 4 минут, определяли количество бросков на каждой минуте и восстановление по ЧСС и уровня кровяного давления.

Специальную выносливость также определяли по результатам анализа показателей Чемпионата Республики Казахстан, в ходе которого регистрировались попытки проведения технических действий, оцененных и не оцененных судьями в каждой весовой категории по минутам. Применение подобной методики

позволяет оценить функциональные возможности систем организма в условиях соревнований, определить, насколько они соответствуют индивидуальному стилю соревновательных действий и какие коррективы следует внести в содержание тренировочного процесса в случае необходимости [5].

Применяя вышеизложенные методики контроля за функциональным состоянием систем организма, специалисты получают информацию о возможности адаптации организма спортсменок к соревновательным и тренировочным нагрузкам различной интенсивности, что позволяет планировать индивидуальный стиль соревновательных действий с учетом реальных

возможностей систем организма дзюдоисток к соревновательной нагрузке.

Физическая подготовка. Индивидуальный стиль соревновательных действий должен формироваться с учетом развития физических качеств. Уровень развития физических качеств определяется по результатам тестирования, которое рекомендуется проводить несколько раз в год. Тесты должны подбираться с учетом специфики дзюдо. А.Р. Житкеевым разработа-

ны модельные характеристики физической подготовки девушек, показатели которых применяются в оценке физической подготовленности с учетом весовых категорий (таблица 3) [6]. При составлении индивидуального стиля соревновательных действий необходимо опираться на преимущество в развитии какого-либо физического качества и манеру борьбы выбирать с обязательным использованием выявленного превосходства.

Таблица 3 – Модельные характеристики физической подготовленности женской национальной сборной команды РК (А.Р. Житкеев, 2014)

Тест		Весовая категория, кг						
		48	52	57	63	70	78	+78
динамометрия, рука, кг	правая	32±3,2	36±3,6	38±3,8	40±4,0	44±4,2	44±4,4	48±4,8
	левая	35±3,5	38±3,8	40±4,0	43±4,3	44±4,4	46±4,6	52±5,2
становая сила, кг		135±13,5	138±13,8	142±14,2	145±14,5	148±14,8	150±15,0	155±15,5
сгибание и разгибание рук в упоре, раз		90±9,0	80±8,0	70±7,0	70±7,0	80±8,0	90±9,0	65±6,5
приседание с максимальным весом, кг		130±13,0	135±13,5	140±14,0	140±14,0	140±14,0	145±14,5	160±16,0
жим лежа с максимальным весом, кг		80±8,0	83±8,3	85±8,5	88±8,8	90±9,0	100±10,0	120±12,0
челночный бег 3×10 м, сек		6,7±3,3	6,8±3,4	7,0±3,5	7,2±3,6	7,3±3,6	7,3±3,6	1,6±3,8
прыжок в длину с места, см		230±23,0	233±23,3	236±23,6	238±23,8	238±23,3	220±22,0	215±21,5
сед из положения лежа на спине 10 раз на скорость, сек		6,5±0,5	6,5±0,5	6,8±0,6	7,3±0,7	7,5±0,7	7,8±0,7	8,0±0,7
5 раз подтягивание на перекладине на скорость, сек		4,5±0,4	4,3±0,4	5,0±4,45	5,2±0,5	5,3±0,5	6,0±0,3	6,3±0,35
подтягивание на перекладине, раз		40±4,0	40±4,0	30±3,0	30±3,0	28±2,8	28±2,8	10±1,0
угол в висе, сек		50±5,0	55±5,5	55±5,5	55±5,5	50±5,0	50±5,0	45±0,8
бег 1500 метров, мин		6,20±0,47	6,20±0,44	6,15±0,42	6,15±0,39	6,25±0,61	6,30±0,64	7,50±0,83

Для проявления силовых возможностей в соревновательной деятельности необходимо их совершенствовать в условиях, соответствующих реальной соревновательной обстановке, что позволит демонстрировать в соревнованиях специальные силовые качества в органической взаимосвязи с арсеналом технико-тактических

действий [7]. Избыточное развитие максимальной силы, особенно за счет гипертрофии мышц, не только оказывается бесполезным, но и может отрицательно сказаться на скоростных и скоростно-силовых возможностях мощности и экономичности работы, эффективности техники [8]. Высокий уровень силовых качеств, особенно

если он базируется на мышечной гипертрофии, отрицательно сказывается на скоростных и координационных способностях, выносливости, ограничивает технико-тактические возможности. Увлечение силовой борьбой в дзюдо снижает количество оценок за приемы, в основе которых заложены координационные способности и мышечно-суставная чувствительность. Силовая подготовка должна планироваться с учетом ее необходимости, в разумных пределах, не в ущерб другим физическим качествам и общей концепции индивидуальной соревновательной деятельности [9].

Совершенствование процессов нервно-мышечной передачи импульсов, повышающих эффективность меж- и внутримышечной координации, в значительной мере влияет на уровень развития и способность к реализации всех двигательных качеств и технико-тактических элементов.

Скоростные способности зависят от особенностей мышечной ткани, т.е. от соотношения разных мышечных волокон, их эластичности, растяжимости, уровня внутри- и межмышечной координации. Проявление скоростных способностей спортсменов тесно связано с уровнем развития силы, гибкости и координационных способностей, с совершенством спортивной техники, возможностями биохимических механизмов к быстрой мобилизации и ресинтезу алактатных, анаэробных поставщиков энергии, уровнем психических качеств. Скоростные проявления в дзюдо часто связаны с предвосхищением событий, упреждающей реакцией на прогнозируемые действия соперников с последующей коррекцией движений с учетом реальных ситуаций [10].

Формирование индивидуального соревновательного стиля дзюдоисток следует проводить с учетом развития физических качеств, опираясь на преимущественное развитие одного из них. Однако на этапе дальнейшего совершенствования необходимо обязательно учитывать взаимное влияние каждого из них друг на друга, чтобы развитие одного физического качества не снижало показатели других.

Технико-тактическая подготовка. Процесс технико-тактического совершенствования в значительной мере определяется способностью спортсмена воспринимать и перерабатывать информацию, необходимую для эффективного выполнения движений, их коррекции, контроля за качеством.

В процессе технико-тактического совершенствования следует ориентировать дзюдои-

сток на избирательное восприятие информации путем активного поиска информации (зрительной, слуховой, проприоцептивной и др.), что обеспечивает эффективное проведение технико-тактических действий в тренировочной и соревновательной деятельности. Совершенствование технико-тактических действий должно строиться на основе целостного двигательного действия с учетом эффективной координационной структуры движения, оптимальной концентрации мышечных усилий, наиболее эффективного взаимодействия мышечной силы и силы сопротивления движению.

Для эффективной соревновательной деятельности дзюдоисток необходимо обеспечить тесную взаимосвязь технико-тактической подготовки с уровнем развития двигательных качеств, возможностями систем энергообеспечения, особенностями психики и уровнем психологической подготовленности, функциональным состоянием организма, физическим развитием и физическим состоянием систем организма. Осуществление такого подхода, построенного на многообразии и целевой направленности специальных упражнений, позволит максимально реализовать индивидуальные возможности спортсменов, обеспечив профилактику перетренированности и травматизма и формирование индивидуальных соревновательных действий с учетом конкретных возможностей дзюдоисток.

В процессе участия в соревнованиях дзюдоистки могут реализовывать различные манеры ведения схватки, учитывая свои индивидуальные возможности в физической, технико-тактической и психологической подготовке. Так, при атакующих действиях могут добиться успеха за счет силового подавления соперницы, скоростного натиска, обыгрывания за счет опережения, комбинационных действий, целенаправленного маневрирования. При выборе контратакующей манеры ведения борьбы применяются маневрирование, позиционное перемещение с целью вызова атаки соперницы, ответное действие на ожидаемую атаку в применении позиционной обороны, маневренного перемещения, навязывания своей манеры борьбы, создания проблемных ситуаций для соперницы, действий на изматывание соперницы.

В дзюдо сложность выполнения технико-тактических действий заключается в возникающих затруднениях восприятия, принятия решения и реализации действий из-за их большого разнообразия, дефицита времени, ограниченности пространства, недостаточности информа-

ции, маскировки действенных намерений, неопределенности момента начал действий и др.

В Республике Казахстан успешно применяются методики, разработанные отечественными специалистами по контролю за технико-такти-

ческой подготовленностью участников соревнований различного уровня, которые позволяют определить разнообразие технико-тактических действий и их применение при проведении атаки и защиты (Таблица 4) [11].

Таблица 4 – Техничко-тактическая подготовленность дзюдоистки

Ф.И.	Команда	Количество встреч		Стойка, захват	Технические действия			
		всего	зарегистрировано		выигрывает		проигрывает	
					вправо	влево	вправо	влево
И.Г.	ВКО	5	4	Прямая, левосторонняя	Подсечка	Зацеп ступней	Прогибом	Бедро

Примечание – технические действия (приемы), которыми выигрывает и проигрывает спортсмен, и в какую сторону они проводятся

По результатам анализа технико-тактической подготовленности разрабатывается индивидуальный план – задание для каждой спортсменки, в котором отражаются конкретные

задания по выполнению атакующих и защитных действий в стойке и в партере, задания по физической и психологической подготовке (рисунок 2).



Рисунок 2 – План-задание И. Г. мастеру спорта международного класса для подготовки к международным турнирам

В процессе соревновательной деятельности дзюдоистки сталкиваются с максимальными физическими нагрузками и повышенными требованиями к психологической подготовленности, так как сенсорно-перцептивному обеспечению деятельности по переработке большой информации, находясь в ситуации временной и альтернативной неопределенности, они могут только предполагать о возможных действиях соперниц. Спортсменки должны быстро оценивать ситуацию в схватке и мгновенно реагировать своевременными точными действиями, а также создать благоприятные условия для атакующих или защитных действий.

По результатам проведенных исследований И.Ф. Андрущишина с соавторами выявлено, что наиболее выраженными свойствами личности в дзюдо оказались: активность, общительность, экстраверсия, лидерство, волевой самоконтроль, эмоциональная и реактивная уравновешенность. Достоверную взаимосвязь с технико-тактическими действиями имеют такие свойства личности как упрямство, тревожность, волевой самоконтроль, расчетливость, соревновательная мотивация [12]. Тренер, владея информацией о личностных свойствах дзюдоисток и эффективно используя их достоверные взаимосвязи с технико-тактическими действиями, может сформировать стиль ведения соревновательных поединков с учетом индивидуальных психологических особенностей организма девушек.

Важным фактором в соревновательной деятельности дзюдоисток является мотивация. Тренер должен контролировать в основном два мотива: достижение успеха и избегание неудачи, которые определяют поведение спортсменки.

Для успешного выступления важна высокая мотивация к достижению успеха и незначительная – к избеганию неудач.

Для получения корректного анализа психофизиологического статуса спортсмена требуется наличие результатов обследований по следующим методикам:

сила нервной системы (критическая частота мельканий и теппинг-тест);

подвижность нервной системы (теппинг-тест и простая зрительно-моторная реакция);

уравновешенность возбуждения и торможения (реакция на движущийся объект);

концентрация возбуждения (простая зрительно-моторная реакция и помехоустойчивость).

Оценивая рекомендации для формирования индивидуального соревновательного стиля девушек, необходимо учитывать функциональные возможности организма в различных фазах биологического цикла индивидуально для каждой спортсменки. Распределение нагрузок в наиболее чувствительных и ранимых для женского организма фазах цикла должно проводиться с учетом возникновения охранительного торможения в коре больших полушарий, возбуждения в подкорке, которое сопровождается эмоциональной и вегетативной мобильностью, влиянием этих факторов на психику спортсменок, повышая утомляемость и раздражительность [13].

Выводы и практические рекомендации:

Формирование индивидуального стиля соревновательных действий дзюдоисток следует проводить с использованием следующих данных:

Антропометрические показатели – рост, вес, телосложение, длина верхних и нижних конечностей, объем плеча, груди, бедер и голеней.

Функциональные возможности систем организма – сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной систем, опорно-двигательного аппарата.

Физическая подготовка – развитие физических качеств быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и их взаимодействие.

Технико-тактическая подготовка – владение разнообразными техническими действиями и вариантами ведения соревновательной борьбы.

Психологические особенности личности – знание психологической подготовленности и характеристики личности спортсменки.

Индивидуальный соревновательный стиль дзюдоистки должен формироваться с учетом преимуществ спортсменки в показателях функциональной и физической подготовленности, применения эффективных индивидуальных технико-тактических действий в стойке и партере в ее исполнении в сочетании с психологическими особенностями личности дзюдоистки.

Эффективность индивидуального соревновательного стиля дзюдоистки зависит от умения тренера выявить особенности развития спортсменки, склонности к выполнению технических действий и выбору тактики ведения поединка, предвидения взаимного влияния друг на друга различных разделов подготовки.

Литература

- 1 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. – Киев: Олимпийская литература, Кн. 2, 2015. – 752 с.
- 2 Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. – Львов, 1993. – 270 с.
- 3 Шепетюк Н.М., Шепетюк М.Н., Нуралиева Б.С., Сайлаубаев Ж.Н., Альмуханбетова Г.Н. Оценка специальной выносливости дзюдоисток, используя броски борцовского манекена // Теория и методика физической культуры. – 2015. – №4. – С. 86-90.
- 4 Шепетюк М.Н., Телемгенова А.М., Торегожина А.Ж., Салыкова А.А., Кудашова Н.В. Различные варианты оценки функциональных возможностей организма дзюдоисток // Теория и методика физической культуры. – 2022. – №4(70). – С. 57-65.
- 5 Кусакбаева А.Б., Имангалиева М.М., Альмуханбетова Г.Н. Значение анализа технико-тактической подготовки в дзюдо // Инновации в образовании, физической культуре, спорте и туризме. Междунар. науч.-практич. конф. – 2020 г. Алматы. – С. 163-169.
- 6 Житкеев А.Р. Современные технологии физической подготовки дзюдоистов: автореф. дис. д-ра философии (PhD), КазАСТ. – Алматы, 2015. – 31 с.
- 7 Haff G.G. Periodization strategies for youth development. In: R.S. Lloyd and J.L. Oliver, eds., Strength and conditioning for young athletes: Science and application. – 1st ed. – London; New York: Routledge, 2014. – P. 149-168.
- 8 Gamble, P. Strength and conditioning for team sports: sport-specific physical preparation for high performance. – 2nd ed. – Kindle, 2013. – 304 p.
- 9 Шепетюк М.Н., Тен А.В., Телемгенова А.М., Искаков Т.Б., Шепетюк Н.М. Влияние на техническую подготовленность новых подходов к организации тренировочного процесса в женском дзюдо // Теория и методика физической культуры. – 2022. – №1(67). – С. 182-188.
- 10 Hoffman, J.R. NSCA's guide to program design. Cham-paign, IL: Human Kinetics, 2012. – 326 p.
- 11 Шепетюк Н.М., Конакбаев Б.М., Шепетюк М.Н., Кубашева Н.Д., Джамбырбаев Б.О. Контроль подготовленности спортсменов в различных видах борьбы // Теория и методика физической культуры. – 2019. – №1(55). – С. 88-93.
- 12 Андрущишин И.Ф., Шепетюк Н.М. Взаимосвязь личностных свойств высококвалифицированных дзюдоистов с показателями соревновательной деятельности // Теория и методика физической культуры. – 2002. – № 1. – С 161-164.
- 13 Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы управления процессом спортивной тренировки женщин: автореф. дис. д-ра пед.наук: 13.00.04. – К., 1995. – 32 с.

References

- 1 Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya: uchebnik [dlya trenerov]: v 2 kn. Kiev: Olimpijskaya literatura, Kn. 2. - 2015. - 752 s.
- 2 Keller B.C., Platonov V.N. Teoretiko-metodicheskie osnovy podgotovki sportsmenov. - L'vov, 1993. - 270 s.
- 3 SHepetyuk N.M., SHepetyuk M.N., Nuralieva B.S., Sajlaubaev ZH.N., Al'muhanbetova G.N. Ocenka special'noj vynosli-vosti dzyudoistok, ispol'zuya broski borcovskogo manekena // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2015. – №4. – S. 86-90.
- 4 SHepetyuk M.N., Telemgenova A.M., Toregozhina A.ZH., Salykova A.A., Kudashova N.V. Razlichnye varianty ocenki funkcional'nyh vozmozhnostej organizma dzyudoistok // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2022. – №4(70). – S. 57-65.
- 5 Kusakbaeva A.B., Imangalieva M.M., Al'muhanbetova G.N. Znachenie analiza tekhniko-takticheskoy podgotovki v dzyudo // Innovacii v obrazovanii, fizicheskoy kul'ture, sporte i turizme. Mezhdunar. nauch.-praktich. konf. - 2020 g. Almaty.–S. 163-169.
- 6 ZHitkeev A.R. Sovremennye tekhnologii fizicheskoy podgotovki dzyudoistov: avtoref. dis. d-ra filosofii (PhD), KazAST. – Almaty, 2015. – 31 s.
- 7 Haff G.G. Periodization strategies for youth development. In: R.S. Lloyd and J.L. Oliver, eds., Strength and conditioning for young athletes: Science and application, 1st ed. London; New York: Routledge, 2014.–P.149-168.
- 8 Gamble, P. Strength and conditioning for team sports: sport-specific physical preparation for high performance. 2nd ed. Kindle, 2013.–304 p.
- 9 SHepetyuk M.N., Ten A.V., Telemgenova A.M., Iskakov T.B., SHepetyuk N.M. Vliyanie na tekhnicheskuyu podgotovlennost' novyh podhodov k organizacii trenirovochnogo processa v zhenskom dzyudo // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2022. – №1(67). – S. 182-188.
- 10 Hoffman, J.R. NSCA's guide to program design. Cham-paign, IL: Human Kinetics, 2012.–326 p.
- 11 SHepetyuk N.M., Konakbaev B.M., SHepetyuk M.N., Kubasheva N.D., Dzhambyrbaev B.O. Kontrol' podgotovlennosti sportsmenov v razlichnykh vidah bor'by // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2019. – №1(55). – S.88-93.
- 12 Andrushchishchin I.F., SHepetyuk N.M. Vzaimosvyaz' lichnostnykh svoystv vysokokvalificirovannykh dzyudoistov s pokazatelyami sorenovatel'noj deyatel'nosti // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2002. - № 1. - S 161-164.
- 13 SHahlina L.G. Mediko-biologicheskie osnovy upravleniya processom sportivnoj trenirovki zhenshchin: avtoref...d-ra ped. nauk: 13.00.04. – K., 1995. – 32 s.

<p>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Шепетюк Михаил Николаевич – педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор, Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген жаттықтырушысы, Қазақ спорт және туризм академиясының спорт істері жөніндегі проректоры, Алматы қ., Қазақстан. e-mail: sport_prorektor@kazast.</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Шепетюк Михаил Николаевич – кандидат педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер Республики Казахстан, проректор по спортивной работе, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: sport_prorektor@kazast.</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Shepetyuk Mikhail Nikolaevich - Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Honored Coach of the Republic of Kazakhstan, Vice-Rector for Sports Affairs, Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan. e-mail: sport_prorektor@kazast.</p>
--	--	--