

МРНТИ 77.29.11

ОЦЕНИВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОТБОРА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

Д.А. Тауасарова

м.п.н., ст. преподаватель,

Казахский государственный женский педагогический университет,
г. Алматы, Казахстан, email: danara_judo@mail.ru

В статье рассматривается проблема отбора на начальном этапе спортивной подготовки в сложно-технических видах спорта, к которым относится борьба дзюдо. Современный спорт высших достижений развивается в условиях острой конкурентной борьбы. Борьбу за медали на Олимпийских играх и мировых чемпионатах ведут около 180 федераций различных стран мира.

Достижение высоких спортивных результатов во многом зависит от степени развития физических и психических способностей человека, что предполагает возможность спортивного отбора лиц с наиболее высоким уровнем важных для данного вида спорта качеств. Оценка эффективности отбора для борьбы дзюдо на начальном этапе спортивной тренировки ведет к совершенствованию системы спортивного отбора, что позволяет систематизировать процесс и, по разработанным критериям, достоверно повысить эффективность начального спортивного отбора в дзюдо для формирования учебно-тренировочных групп контингентом, способным своевременно решать задачи интенсивной спортивной подготовки для их дальнейшего успешного спортивного совершенствования.

Ключевые слова: дзюдо, спортивные тренировки, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, отбор

Физическая подготовка любого спортсмена состоит из общей и специальной подготовки. Общая физическая подготовка борца предусматривает разностороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей основных органов и систем организма. В практике физической и функциональной подготовки борцов, пожалуй, самым сложным является достижение их взаимодействия и слаженности при мышечной деятельности в ходе спортивной тренировки, особенно на соревнованиях. Содержанием специальной физической подготовки является развитие физических качеств, определяющих достижения в спортивной борьбе [1, 2, 3].

При характеристике физической подготовленности важно учитывать не только функциональные возможности организма борца и его физические качества, но и способность спортсмена реализовывать их на соревнованиях. В этом и заключается талант тренера и спортсмена. Только четкая взаимосвязь всех компонентов подготовки - технической, психологической, физической, строгий учет всех индивидуальных особенностей спортсмена позволяет добиться стабильных результатов и избегать самого неприятного в работе – срывов при общем переутомлении или перетренированности.

В спортивной борьбе одним из наиболее существенных факторов, влияющих на результат соревновательной деятельности спортсмена, является утомление, степень которого определяется уровнем развития выносливости. При утомлении снижаются функции двигательных действий, в том числе атакующих, особенно в ответственных и напряженных соревнованиях с несколькими противниками в течение одного дня [4].

Развитие выносливости у борцов, на наш взгляд, является одним из главнейших направлений, предопределяющих задачи и направленность подготовки борца для результативной деятельности, особенно в плане студенческого спорта.

Выносливость борца – это способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного тренировочной работой или спецификой соревнований. Длительность и эффективность работы ограничивается утомлением, а вследствие этого неспособностью спортсмена продолжать ее, а также восстанавливаться после тренировочных и соревновательных нагрузок [5].

Выносливость отражает уровень развития всех других физических качеств и всесторонней спортивной подготовки. Функционально выносливость определяется сложностью работы всех систем организма, работоспособностью нервных клеток, дыхания и кровообращения.

В спортивной практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость, как и в других видах спорта, характеризуется способностью выполнять длительную физическую работу в основном умеренной интенсивности. Специальная выносливость проявляется в специфических тренировочных и соревновательных физических нагрузках и формируется на базе общей выносливости.

Например, борец, обладающий выносливостью к физическим напряжениям, может длительное время проводить все схватки с любым противником в высоком темпе, длительное время держать в захвате противника, эффективно выполнять свои излюбленные приемы. При этом следует иметь в виду, что воспитанию выносливости способствуют только такие физические упражнения или действия, при выполнении которых возникает известная степень утомления. Это, прежде всего циклические физические упражнения, которые большинство борцов не любят выполнять. Этот вид упражнений преимущественно влияет на костно-мышечную систему, но почти не оказывает воздействия на систему кровообращения.

Уровень специальной выносливости борца проявляется при необходимости выполнять максимально быстрые движения или выполнять работу, связанную с большими усилиями, в том числе статистического содержания.

Тягостное состояние утомления при длительных и монотонных работах требует у спортсменов проявления настойчивости и воли. Этот фактор тренировочного планирования также важен при переходе от работы умеренной мощности (общая выносливость) к максимальным нагрузкам (специальная выносливость). Возникает проблема волевой подготовки борцов уже при развитии выносливости, при совершенствовании ее общего и специального уровня.

Фактор морально-волевой подготовки важен на всех этапах учебно-тренировочного процесса, ибо все трудности и препятствия, возникающие в процессе соревнований и тренировочных занятий должны преодолеваются усилиями воли спортсмена.

Волевой фактор акцентируется еще и сложностью сочетания хорошей учебы с высокими достижениями в спорте.

Не менее важным фактором, обеспечивающим успех в борьбе, являются силовые показатели спортсмена. В специальной литературе различают следующие силовые показатели: а) абсолютная сила; б) относительная сила; в) взрывная сила; г) силовая выносливость; д) скоростно-силовые способности.

Быстрота – одно из самых трудно развиваемых физических качеств, во взаимосвязи с техническим мастерством может стать грозным оружием, заключающимся в умении выполнять действия гораздо быстрее противника. В соревновательной схватке борцов важно быстро решать сменяющимися двигательные задачи. При этом борец может находиться в самых разнообразных положениях своего тела и тела противника [6].

Применение целесообразных двигательных действий и их эффективность зависит также от ловкости, развивать которую необходимо с первых этапов многолетней спортивной тренировки. Они обеспечивают способность поддерживать равновесие и устойчивость, чувство пространства, без лишней мышечной напряженности выполнять приемы борьбы, что определенным образом сказывается на результатах борцовских поединков.

Способность совершать двигательные действия с возможно большей амплитудой определяется гибкостью. В борьбе, в связи со спецификой отдельных приемов, важны не только упруго-эластичные свойства мышечных групп, но и подвижность всех суставов.

Таким образом, спортивная тренировка представляет собой сложный специфический процесс, успех которого обеспечивается вышеперечисленными факторами. Однако наиважнейшим из них является комплексное управление всеми факторами учебно-тренировочного процесса.

Под управлением спортивной тренировкой следует понимать совместную творческую деятельность субъекта (тренера) и объекта (спортсмена) в осуществлении и регулировании всеми взаимосвязанными и взаимодействующими частями комплексного учебно-тренировочного процесса. Это отбор – планирование – организация занятий – все виды подготовки – соревнования – обеспечение быта – врачебный контроль – реабилитации.

Доступными путями осуществления и совершенствования этого важнейшего фактора спортивной тренировки являются обучение студентов основам спортивной тренировки и самоанализу проделанного и достигнутого в спорте, постоянное самообразование и повышение

квалификации тренера – преподавателя, освоение доступными научными методами исследования, обработка полученных материалов педагогических наблюдений и исследований, их обязательный анализ и корректировка на этой основе содержания и методики тренировочного процесса.

Цель данной статьи - обоснование и экспериментальная разработка оценки эффективности методики начального отбора детей в дзюдо на основе исследований физического состояния.

Цель достигается через решение следующих задач:

1. Изучить современное состояние системы отбора в группах начальной подготовки по дзюдо.
2. Определить уровень физической подготовленности детей 9-10 лет (мальчики).
3. На основе проведенных исследований дать практические рекомендации по отбору детей в группы начальной подготовки по дзюдо.

Предлагается следующая гипотеза исследования. Для повышения оценки эффективности начального отбора юных дзюдоистов необходимо в ходе педагогических наблюдений выделить быстрых, ловких и сообразительных детей, методом тестирования определить их психофизиологическое развитие и работоспособность и установить наиболее информативные показатели, которые позволят научно-обоснованно управлять отбором юных спортсменов.

В качестве объекта исследования выступает система отбора перспективных детей для занятий дзюдо.

Предметом исследования является оценка физической одаренности и подготовленности детей младшего школьного возраста в дзюдо. Эксперимент проводился в г. Алматы на базе РШИОСД им. К. Ахметова.

Изучение и анализ литературных материалов показал, что спортивный отбор относят к разновидности профессионального отбора, представляющего систему средств и методов выявления лиц, природные особенности которых отвечают требованию вида спорта. Спортивный отбор базируется на: а) знании требований вида спорта; б) научно обоснованных критериях, их количественных характеристиках; в) апробированной процедуре отбора.

В ходе изучения современного состояния системы отбора в дзюдо было выявлено, что

- начальный отбор базируется на комплексной оценке физической подготовленности детей;
- двигательные способности детей в младшем школьном возрасте позволяют оценить перспективность юного дзюдоиста;
- разработка оценочных таблиц для определения уровня физической подготовленности юных дзюдоистов позволяет научно обоснованно оценивать двигательные способности юных спортсменов;
- рекомендации по отбору детей в группы начальной подготовки по дзюдо базируются на оценке уровня их физических способностей.

Нами были использованы общепринятые методы исследования в педагогике и физической культуре и спорте [7].

Для реализации поставленной цели и задач нами был проведен педагогический эксперимент, главная задача которого заключалась в экспериментальном обосновании методики начального отбора юных дзюдоистов. В группу набора число желающих составило 34 человека 9-10 лет (мальчики). Все желающие заниматься дзюдо проходили испытания по двигательным тестам и методикам, предусмотренным тренером. По результатам испытания 26 мальчиков были отобраны и зачислены в состав группы начальной подготовки. В экспериментальную группу, для чистоты эксперимента, нами были отобраны 10 детей, зачисленных в группу начальной подготовки, как с высокими рейтингами, так со средними и низкими.

Для оценки физических способностей школьников были выбраны тесты: бег 30 метров, челночный бег 3x10 метров, бег 300 метров, прыжок в длину с места и подъем туловища лежа на спине.

Данная группа проходила тестовые испытания по дифференцированной методике мягкого условия отбора. По их показателям мы разработали релевантные таблицы по сигмальному отклонению от средних значений и создали оценочные зоны (очень низкие, низкие, средние, высокие, очень высокие) при отборе детей в группы начальной подготовки по дзюдо. Для этого использовалась методика по определению сопоставимых норм В.М. Зацюрского [8].

Анализируя оценочную градацию физических способностей юных дзюдоистов 9-10-летнего возраста по всем тестам при начальном отборе в секцию дзюдо, можно подвести итог экспериментальной части исследования.

Выводы. Полученные данные показали, что наибольшая сумма набранных баллов была в пределах 24, и из группы обследованных школьников только 50% смогли достичь этих высоких пределов. Причём результаты, набранные этими испытуемыми, превосходили остальных обследованных на 32,5%.

Таким образом, проведённое тестирование позволило выявить из группы обследованных 50% юных дзюдоистов, имеющих более высокие физические возможности для того, чтобы отобрать их в группу начальной подготовки по дзюдо.

Полученные в ходе педагогического эксперимента результаты говорят об эффективности предложенной экспериментальной методики, основанной на использовании дифференцированной методики отбора объективными показателями перспективности детей.

Список литературы

- 1 Krstulović S., Žuvela, F. and Ratko, K. Biomotor systems in elite junior judoka. Coll. Antropol. 30 (2006) 4: 845–851
- 2 Krstulović, S., Kuvačić, G., Erceg, M. Morphological, functional, and dynamical asymmetry in female judokas. Acta Kinesiologica 1 (2017) Issue 2: 12-18
- 3 Krstulović S. Predictors of judo performance in male athletes. Homo Sporticus, 2012; 42(2): 5-1
- 4 Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. М.: ФиС, 1984 – 124 с.
- 5 Адамбеков К.И., Акпаев Т.А., Адамбеков Б.К. Основы начального отбора юных футболистов: Методические рекомендации. Алматы: КазНПУ им. Абая, 2006.- 33 с.
- 6 Шепетюк М.Н. Теория и методика спортивной борьбы. Алматы: Федерация дзю-до Республики Казахстан, 2012. - 336 с.
- 7 Амренова Г.Р. Педагогические основы критериев отбора юных баскетболистов на этапе начальной подготовки: автореф. ... канд. пед. наук.:13.00.04. Алматы: КазИФК, 1997.-25 с.
- 8 Наука и спорт// сборник обзорных статей: (перевод с английского) Под редакцией проф. Зациорского В.М., проф. Туманяна Г.С. – Москва, «Прогресс», 1982 – 270 с.

ДЗЮДОШЫЛАРДЫ СПОРТТЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫҢ БАСТАПҚЫ КЕЗЕҢІНДЕ ІРІКТЕУДІҢ ТИІМДІЛІГІН БАҒАЛАУ

Д.А. Тауасарова

педагогика ғылымдарының магистрі, аға оқытушы,

Қазақ Мемлекеттік Қыздар педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан

email: danara_judo@mail.ru

Мақалада спорттың қиын - техникалық түрлерінен бастапқы спорттық дайындық кезеңінде іріктеу мәселесі қарастырылады, оған дзюдо күресі жатады, ол бүгінгі күні өзінің өзектілігін жоғалтпаған.. Жоғары жетістіктердегі заманауи спорт түрлері күрделі бәсекелестік жағдайында дамиды. Олимпиада мен әлем чемпионаттарында медаль үшін күрес әлемнің түрлі елдерінің 180 федерациясымен жүргізіледі. Спорттың жоғары нәтижелеріне қол жеткізу көбінесе адамның физикалық және ақыл-ой қабілеттерін дамыту дәрежесіне байланысты, бұл спортта осы спорт түрі үшін бойынша жоғары деңгейдегі адамдарды таңдау мүмкіндігін қарастырады. Дзюдомен күресудің тиімділігін бағалау үшін спорттық жаттығудың бастапқы кезеңінде спортты іріктеу жүйесін жетілдіру болып табылады, ол процесті жүйелеуге мүмкіндік береді және әзірленген критерийлер негізінде дзюдода бастапқы спорт түрлерін таңдаудың тиімділігін айтарлықтай арттырады оқу топтарын одан әрі дамытуға дайындық болып табылады.

Түйін сөздер: *дзюдо, спорттық дайындық, жалпы физикалық дайындық, аАрнайы физикалық дайындық, іріктеу*

THE EVALUATION OF THE EFFICIENCY OF SELECTION AT THE INITIAL STAGE OF SPORTS PREPARATION OF JUDOISTS

D.A. Tausarova

MA (Pedagogy), senior lecturer

Kazakh State Women's Teacher Training University, Almaty, Kazakhstan

email: danara_judo@mail.ru

The problem of selection at the initial stage of sports training in complex technical sports, to which the judo wrestling concerns does not lose its relevance to the present day. Modern sports of higher achievements, develops in conditions of acute competitive struggle. The struggle for medals at the Olympics and World Championships is led by about 180 federations of various countries around the world. Achievement of high sport's results largely depends on the degree of development of physical and mental abilities of a person, which implies the possibility of sports selection of people with the maximum level of importance for this sport. To assess the effectiveness for combating judo in the initial stage of sports training is the improvement of the system of sports selection that will systematize the process and, based on the criteria developed, significantly increase the efficiency of the initial sports selection in judo for the formation of training groups, preparation for their further successful sport development.

Key words: *judo, sport training, general physical preparation, special physical preparation, selection*

Поступило в редакцию 29.10.2018.