

Василькова В.М. (СДЮШОР по борьбе УФКСиТ Мингорисполкома);
Шахлай А.М., д-р пед. наук, профессор (Белорусский государственный университет физической культуры)

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ДЗЮДО

В статье рассматривается один из путей оптимизации процесса начального отбора, его целевые ориентиры, носящий закономерный, целенаправленный характер, отражающий логику процесса отбора. Достижение цели определяется анализом поведенческих реакций дзюдоистов, что способствует качественному отбору, оптимизации учебной программы и повышению эффективности работы детско-юношеских спортивных школ.

In the article is examined one of the ways of the optimization of the process of selection, its purposeful orientates, bearing regular, goal-directed nature, which reflects to the logician of process of initial selection. Achievement of the objective is determined by the analysis of the behavioral reactions a sportsmen of judo that it contributes to the determination of the qualitative process of selection, optimization of curriculum and to an increase in the effectiveness in the work of children's- youthful sport schools.

Введение. Дзюдо как вид борьбы характеризуется непосредственным контактом соперников, постоянной направленностью на решение различных тактических задач, использованием захватов за кимоно, оперативным переходом от атакующих действий к защитным или контратакующим, ограниченностью во времени, амплитудой движений, необходимостью оперативно перерабатывать информацию на повышенном эмоциональном фоне.

Практическая деятельность тренеров дзюдо, работающих с детьми, часто не соответствует целям и задачам, стоящим перед процессом подготовки высококвалифицированных спортсменов. Происходит это, во-первых, из-за желания получить дополнительную педагогическую нагрузку, во-вторых, у молодых наставников отсутствует практический опыт или он очень мал, в-третьих, тренеры в течение многих лет занятий с детьми постепенно ограничивают круг тренировочных заданий однообразными и узкоспециализированными упражнениями. Результатом вышеназванной деятельности, как правило, становится невозможность достижения вершин мастерства спортсменом.

Конкретная направленность отбора определена в программе для ДЮСШ [4].

Г.С. Туманян выделяет четыре уровня спортивного отбора [6]:

I уровень – начальный отбор для выявления детей, обладающих потенциальными способностями к успешному овладению конкретным видом спорта (в большинстве видов спорта это возраст 9–14 лет).

II уровень – углубленный отбор для выявления перспективных юношей и девушек, обладающих высоким уровнем способностей к данному виду спорта и склонностями к определенной специализации (16–17 лет).

III уровень – отбор для выявления спортсменов, зачисляемых в коллективы высокой квалификации (18–20 лет).

IV уровень – отбор спортсменов в различные сборные команды (страны, регионов, ведомств и др.), для определения участников ответственных соревнований.

Предлагаемое исследование проводилось в рамках первого уровня.

Актуальность исследования определяется необходимостью улучшения работы специалистов по подготовке спортивного резерва в дзюдо для достижения стабильно высоких результатов на международной арене. В связи с этим для дальнейшей рационализации системы работы с юными борцами с учетом современных изменений в правилах огромное значение приобретает поиск новых эффективных форм, средств и методов своевременного отбора перспективных спортсменов и методики их подготовки на всех этапах.

Целью исследования явилось определение критериев начального отбора для совершенствования системы отбора спортсменов в дзюдо.

Основными задачами, подчеркивающими значимость спортивного отбора в борьбе, являются:

1) определение необходимых для конкретного вида спорта физических, психологических, функциональных и других качеств;

2) воспитание здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, инициативного спортсмена, хорошо владеющего своими движениями, любящего физические упражнения, самостоятельно ориентирующегося в окружающей среде, способного к

ПОДГОТОВКА РЕЗЕРВА И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

обучению и к последующей активной творческой деятельности [2].

Важнейшим критерием оценки эффективности этой работы является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных рамках. Достижение этого результата возможно благодаря тщательному построению тренировочного процесса, где исходным звеном является методика первоначального отбора юных спортсменов, что способствует правильному определению направленности учебно-тренировочного процесса, оптимизации учебной программы и повышению эффективности работы детско-юношеских спортивных школ [5].

Методика и организация исследования. Анализ и обобщение специальной литературы, результатов наблюдений, анкетирования тренеров-преподавателей и начинающих спортсменов, психофизиологические тесты и широкий спектр подвижных игр определили наиболее значимые показатели для разработки методики отбора юных дзюдоистов на начальном этапе подготовки.

В исследовании приняли участие 66 спортсменов: 55 мальчиков (83,3 %) и 11 девочек (17,7 %) в возрасте от 8 до 14 лет. На базе средней школы № 222 и спорткомплекса СДЮШОР по борьбе управления физической культуры, спорта и туризма Минского городского исполнительного комитета с 8 по 13 апреля 2010 года проведено тестирование в 8 упражнениях согласно программе для ДЮСШ.

По результатам тестирования испытуемые были разделены на 4 группы:

группа № 1 (16 человек) – контрольная, где участники отбирались по психолого-педагогическим качествам, проявленным в ходе тестирования;

группа № 2 (21 человек) – юные спортсмены 8–9 лет;

группа № 3 (12 человек) – спортсмены с самыми низкими оценками тестирования для своего возраста;

группа № 4 (17 человек) – с лучшими оценками.

Надо отметить, что уровень подготовленности юных дзюдоистов оказался ниже рекомендуемого программой.

Каждая группа тренировалась в отведенное ей время согласно расписанию. Одновременно в группах № 1, 2 и 3 применялись подвижные и спортивные игры, рекомендованные специалистами в ходе анкетного опроса, в следующей последовательности: в первый тренировочный день – «Заморозка» или «Выбивалы», в середине тренировочной недели – регби, в конце недельного цикла – футбол или баскетбол по измененным правилам.

Одной из задач исследования было проведение анализа педагогических наблюдений за участием дзюдоистов в подвижных играх. Исследования продолжались в течение 4 месяцев по одной неделе ежемесячно. Совместно с лабораторией психологии спорта Научно-исследовательского института физической культуры и спорта Республики Беларусь были выделены ведущие психолого-педагогические качества, которые и подверглись тестированию (таблица 1).

Таблица 1 – Психолого-педагогические качества, проявленные юными борцами для отбора в дзюдо

Вид деятельности	Психолого-педагогические качества, соответствующие виду деятельности
Количество попаданий в цель (забитых голов, касаний в «Заморозке»)	Целеустремленность, мотивация, моторная координация
Количество выполненных указаний тренера (ускориться, повернуться, выполнить передачу и т. д.)	Трудолюбие, оперативная память, переключение внимания
Количество обводящих действий	Самостоятельность, индивидуальность, оперативное мышление
Частота вступления в единоборство, кол-во раз	Волевые качества, упорство, реакция выбора
Время, проведенное в защите, мин	Активность, сила нервной системы

Применялись тренировочные нагрузки общим объемом согласно нормативным требованиям спортивных школ. Содержание заключительной части занятия определялось в соответствии с планом данного исследования. Требования к спортивной подготовленности соответствуют содержанию данного раздела в учебных программах по дзюдо.

Повторное тестирование всех четырех групп проводилось на тех же базах 25–30 августа 2010 года. Отмечен значительный прирост результата во всех группах, кроме третьей. Лучшие результаты показали представители группы № 1.

Результаты исследования. Следует отметить, что правила известных спортивных игр были изменены, как рекомендовали специалисты в области дзюдо. Например, в футбол играли без аутов, мяч забивался не в ворота, а прямым попаданием в повернутую на бок гимнастическую скамейку. Вратарь менялся после каждого забитого командой гола. В баскетболе мяч разыгрывался без ведения его ударами о площадку и без учета фолов (не допуская грубой игры). Играя в регби, участники могли передвигаться только на коленях или кувырками, чтобы забить гол, мяч должен был прижиматься рукой к гимнастическому мату. Вышеуказанные игры проводились в два тайма по 10 минут.

ПОДГОТОВКА РЕЗЕРВА И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

«Заморозка» – универсальная игра. Один (два) участник, назначенный «заморозкой», должен дотронуться («заморозить») до как можно большего количества игроков. Все передвигаются в пределах обозначенной области и «размораживают» «замороженных» участников заранее оговоренным способом (касанием, броском, кувырком и т. д.). Игра длится 2 минуты, потом «заморозку» меняют. Она развивает быстроту, ловкость, позволяет проявить морально-волевые качества, самостоятельность и т. д.

По количеству забитых голов лидируют спортсмены контрольной группы № 1, что характеризует их целеустремленность и моторную координацию. Немного уступили самые юные дзюдоисты группы № 2, спортсмены группы № 3 забили наименьшее количество мячей. Результаты представлены на рисунке 1.

В процессе игры участникам в индивидуальном порядке предлагалось оперативно выполнить простые игровые задания тренера. Быстрее и точнее с этой задачей справились спортсмены группы № 1, в группах № 2 и 3 результаты оказались несколько ниже. Этот показатель характеризует трудолюбие участников отбора, их оперативную память и скорость переключения внимания. Результаты представлены на рисунке 2.

Количество обводящих действий характеризует самостоятельность, индивидуальность и оператив-

ное мышление. Спортсмены группы № 1 в сравнении с другими участниками отбора заметно чаще проводили обводящие действия в футболе и баскетболе. Результаты отражены на рисунке 3.

Время, проведенное в защите, позволяет определить силу нервной системы, активность занимающихся. Самыми активными стали спортсмены группы № 1. Следует отметить, что самые юные участники – группа № 2 – меньше всех задерживались в защите, играя в регби. Больше всего времени по этому показателю затратили участники группы № 3. Результаты показаны на рисунке 4.

Частота вступления в единоборство – самый важный для дзюдо показатель, отражающий упорство, волевые качества, характеризующий реакцию выбора участников отбора. В этой категории группа № 1 также оказалась сильнее остальных, но спортсмены группы № 2 опередили их, играя в регби. В связи с малым отражение исследуемого показателя в «Заморозке» эта игра не учитывалась при анализе. Результаты представлены на рисунке 5.

С целью определения наиболее перспективных занимающихся и в связи с отсутствием психофизиологической модели дзюдоистов данного возраста были введены модельные характеристики сильнейших юных дзюдоистов. Результаты представлены в таблице 2.

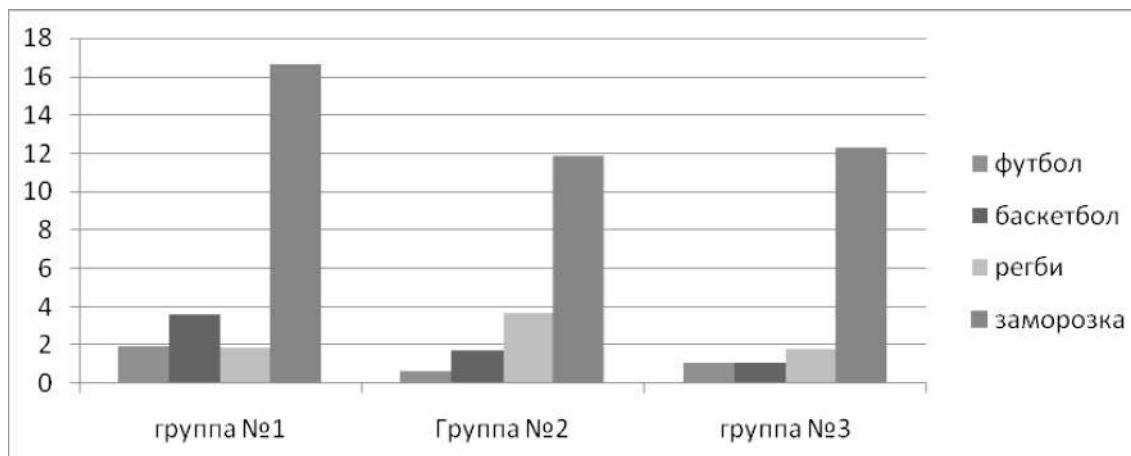


Рисунок 1 – Количество попаданий в цель (забитых голов, касаний в «заморозке»)

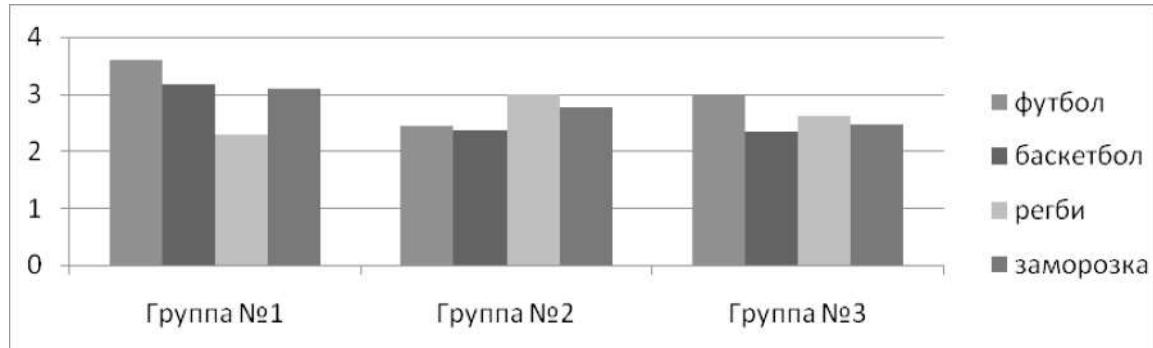


Рисунок 2 – Количество выполненных указаний тренера (выполнить передачу, повернуться и т. д.)

ПОДГОТОВКА РЕЗЕРВА И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

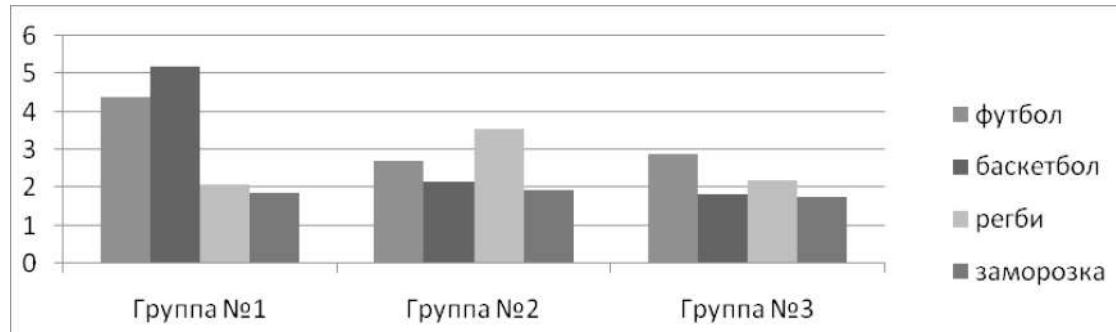


Рисунок 3 – Количество обводящих действий, проведенных участниками отбора в подвижных играх

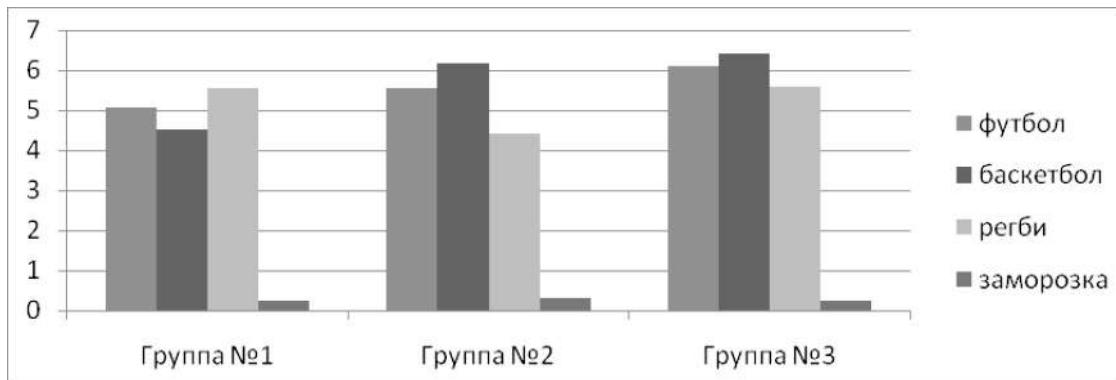


Рисунок 4 – Количество времени, проведенного в защите, мин

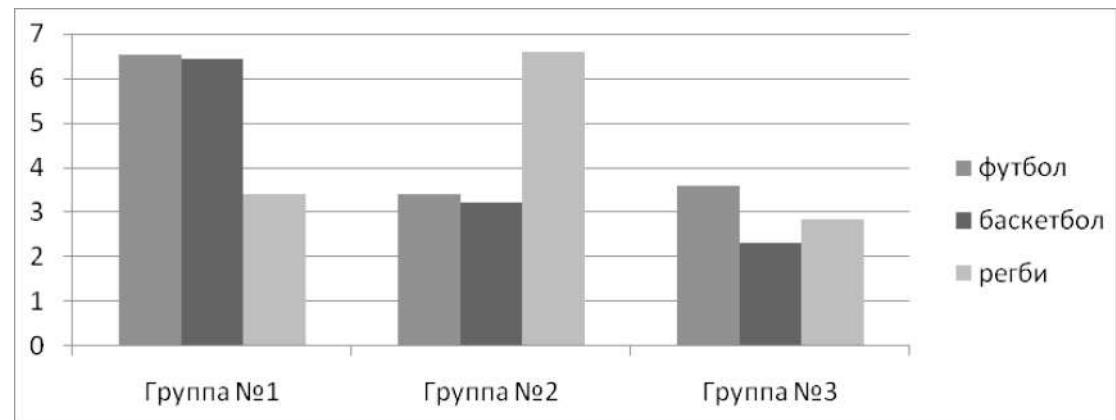


Рисунок 5 – Количество вступлений в единоборство, кол-во раз

Таблица 2 – Модельные характеристики сильнейших юных дзюдоистов 12–14 лет по психолого-педагогическим характеристикам в подвижных играх

Подвижные игры	Количество попаданий в цель (забитых голов, касаний в «Заморозке»)	Количество выполненных указаний тренера (выполнить передачу, повернуться и т. д.)	Количество обводящих действий	Количество времени, проведенного в защите	Количество вступлений в единоборство
Футбол	1,94	3,60	4,4	5'08"	6,53
Баскетбол	3,6	3,16	5,18	4'52"	6,43
Регби	1,85	2,28	2,1	5'55"	3,38
«Заморозка»	16,54	3,1	1,85	0'23"	

ПОДГОТОВКА РЕЗЕРВА И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Заключение. Учитывая закономерности возрастного развития физических качеств, а также пол и весовые категории будущих спортсменов, современная система тестирующих упражнений требует глобального пересмотра, так как нормативные оценки непомерно завышены для большинства современных детей, приходящих в секции дзюдо.

Проведенное исследование позволило определить основные направления для решения проблемы отбора талантливых и перспективных спортсменов в области дзюдо:

1. Необходимость устранения стресса как одного из сбивающих факторов на ранних этапах отбора и подготовки для выявления истинных способностей юных дзюдоистов, с этой целью предлагается использовать подвижные игры.

2. При отборе занимающихся на этапе начальной подготовки в дзюдо необходимо учитывать психологические свойства личности занимающихся.

Методика начального отбора юных дзюдоистов должна включать педагогические наблюдения в процессе подвижной игры, что позволит последовательно решить следующие задачи:

- привитие интереса к занятиям;
- формирование умения реализовывать индивидуальные особенности в соревновательной деятельности;
- проявление морально-волевых качеств, характерных для высококвалифицированных дзюдоистов.

Подход к решению вопросов отбора юных спортсменов является основой оптимизации учебно-тренировочного процесса, его целевых ориентиров, показателей результативности, носит закономерный, целенаправленный и поступательный характер, что может быть использовано в практической подготовке юных борцов дзюдо, совершенствовании программ для детско-юношеских спортивных школ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акопян, А.О. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян, В.В. Кашавцев, Т.П. Клименко. – М.: Советский спорт, 2003. – 96 с.
2. Бальсевич, В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 21–26, 39–40.
3. Высоцка, А.А. Повышение уровня физической подготовленности учащихся базовых школ Польши на основе использования подвижных игр: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Высоцка. – Минск, 2008. – 172 с.
4. Дзюдо: учеб. программа для учреждений дополнительного образования / авт.-сост.: И.Д. Свищев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
5. Еганов, А.В. Методика начального обучения в дзюдо: учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами / А.В. Еганов; Уральский гос. ун-т физ. культуры. – Челябинск, 2008. – 283 с.
6. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо / Г.П. Пархомович. – Пермь: Урал-Пресс Лтд, 1993. – 303 с.
7. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С. Туманян. – М.: ФиС, 1984. – 144 с.: ил.

15.10.2012

Харькова В.А. (Белорусский государственный университет физической культуры)

ОБОСНОВАНИЕ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ТАЭКВОНДО

В работе представлена методика интегральной оценки уровня технико-тактической подготовленности юных спортсменок-таэквондисток в условиях соревновательных поединков и тренировочного процесса, для разработки которой отобраны, модифицированы и предложены новые показатели, отражающие содержание и структуру двигательных действий в таэквондо.

A methodology of integral assessment of the level of technical and tactical preparedness of young taekwondo athletes (girls) under the terms of competitive fights and training process is presented in the paper for the development of which new indices reflecting the content and structure of motor actions in taekwondo were selected, modified, and introduced.

Введение. Соревновательная деятельность в различных видах контактных единоборств характеризуется необходимостью достижения поставленных целей при выполнении двигательных действий в условиях пространственно-временной и альтернативной неопределенности [1, 2]. Реализации целей способствует технико-тактическая подготовка, совершенствование которой невозможно без системы контроля, позволяющей определять связи между факторами воздействия и изменениями в уровне профессионального мастерства спортсменов [3, 4].

Вместе с тем в практике контроля исключительно редкой бывает ситуация, когда для оценки подготовленности спортсменов применяется один показатель. Поэтому существует необходимость