

FEATURES OF THE GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL READINESS OF JUDO-ATHLETES AT THE INITIAL STAGES OF THE PREPARATION

Subbotin I.V.¹, Bitsadze N.G.² (Russian Federation) Email:
Subbotin547@scientifictext.ru

¹Subbotin Igor Vladimirovich – Coach;

²Bitsadze Nikolay Gochaevic – Coach,

MUNICIPAL AUTONOMICAL FORMATION OF THE COMPLEMENTARY EDUCATION
CHILDREN'S AND YOUTH SPORTS SCHOOL OF MARTIAL ARTS,
CHEREPOVETS

Abstract: the results of assessment of general and special physical readiness of Judo athletes at the initial stages of the preparation are presented. Some discrepancy of level of the general physical readiness of the athletes to federal requirements for transition to the following stage of sports preparation is established. The correlation between values of separate indicators of the general and special physical readiness of the examined athletes is found.

Keywords: judo, initial stage of the preparation, general and special physical readiness.

ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Субботин И.В.¹, Бицадзе Н.Г.² (Российская Федерация)

¹Субботин Игорь Владимирович – тренер-преподаватель;

²Бицадзе Николай Гочаевич – тренер-преподаватель,

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа боевых искусств,
г. Череповец

Аннотация: представлены результаты оценки общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов ГНП-2, 3 и корреляции между полученными значениями показателей. Установлено некоторое несоответствие уровня общей физической подготовленности спортсменов требованиям федерального стандарта спортивной подготовки в связи с предстоящим переходом их на тренировочный этап. Обнаружена достоверная связь между значениями отдельных показателей общей и специальной физической подготовленности обследованных спортсменов.

Ключевые слова: дзюдо, этап начальной подготовки, общая и специальная физическая подготовка.

УДК 796.85

В условиях модернизации отечественной системы подготовки спортивного резерва и обострения противоречия между специфическими требованиями к соревновательной деятельности в видах спорта, требующих высокого уровня развития профилирующих двигательных, психических и интеллектуальных способностей, и недостаточной разработанностью технологии выявления и реализации предрасположенности и перспективности специализации юных спортсменов [3] особую важность приобретает мониторинг общей и специальной физической подготовленности занимающихся на начальном этапе спортивной подготовки.

Существует мнение, что модель спортивной тренировки на начальных этапах подготовки в дзюдо обоснована не в полной мере [1], прослеживается тенденция интенсификации тренировочного процесса, форсирования подготовки [2]. Следовательно, актуализируется проблема поиска методических подходов, оптимально сочетающих общую и специальную подготовку начинающих дзюдоистов.

Известно, что в числе задач начального этапа спортивной подготовки в дзюдо, помимо прочих, определены задачи приобретения разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений и выполнения требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Анализ соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки, установленного федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (ФССП), показывает, что общая и специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки являются ведущими видами спортивной подготовки, при этом их доля достигает 64% общего объема тренировочной работы. Обращает на себя внимание тот факт, что, начиная со 2-го года обучения ГНП объем СФП возрастает вдвое [5].

В опыте МАУДО «ДЮСШ боевых искусств» г. Череповца содержание работы по предметной

области «общая и физическая подготовка» при реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта «Дзюдо» включает следующие направления:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

Как следует из программы, специальная физическая подготовка в дзюдо – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Перечень упражнений для развития специальных физических качеств дзюдоистов, представленный в дополнительной предпрофессиональной программе МАУДО «ДЮСШ боевых искусств», приведен в таблице 1.

Таблица 1. Средства специальной физической подготовки дзюдоистов группы начальной подготовки

Физические качества	Упражнения
Сила	выполнение приемов на более тяжелых партнерах
Быстрота	проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами, более легкими по весу
Выносливость	проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты)
Гибкость	проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой
Ловкость	выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом

Установлено, что у дзюдоистов наиболее активный темп прироста двигательных способностей наблюдается в возрасте 11-12 и 14-15 лет, когда под влиянием направленной физической подготовки силовые компоненты развиваются особенно активно и, тем самым, влияют на высокий суммарный темп прироста двигательных способностей в этот возрастной период. В то же время, по некоторым данным, наиболее активный темп прироста двигательных способностей детей и подростков, занимающихся дзюдо, отмечен в трёх возрастных диапазонах: от 8 до 9, от 10 до 12 и от 13 до 15 лет [6]. Учитывая, что этапу начальной подготовки в дзюдо соответствует возраст 7-10 лет, становится очевидной необходимость особенно точно и соответственно потребностям организма дифференцировать средства подготовки, направленные на сбалансированное развитие конкретных способностей.

Исследование проводилось в феврале 2018 года на базе МАУДО «ДЮСШ боевых искусств» г. Череповца. В нем приняли участие спортсмены ГНП 2-3-го годов обучения (2006-2008 гг. р.) отделения дзюдо (n=15), только мальчики. Стаж занятий дзюдо с учетом спортивно-оздоровительного этапа – 4-5 лет.

Результаты оценки общей и специальной подготовленности спортсменов представлены в таблице 2.

Таблица 2. Оценка выполнения контрольных упражнений общей и специальной физической подготовки (ОФП и СФП) спортсменами ГНП 2-3-го годов обучения отделения дзюдо

№ испытуемого	Результаты выполнения контрольных упражнений ОФП			Результаты выполнения контрольных упражнений СФП	
	Челночный бег 3*10, с	Прыжок в длину с места, см	Подтягивания из виса, кол-во раз	Забегание на мосту вправо 5 раз, влево 5 раз, с	Передняя подножка за 20 с, кол-во раз
1	7,4	179	11	30	11
2	7,3	184	6	39	8
3	9,7	134	0	135	7
4	8,0	145	5	30	8
5	9,4	162	0	102	7
6	7,1	180	6	28	10
7	8,0	170	0	56	7
8	8,2	142	0	56	7
9	8,1	189	11	43	8
10	8,8	150	5	46	7

11	8,4	178	11	44	8
12	8,8	132	0	50	6
13	7,8	175	6	37	8
14	7,8	162	5	38	9
15	8,1	170	4	42	8
M±σ	8.19±0.73	163.47±18.64	4,67±4,10	51.73±29.08	7.93±1.28
Норматив ФССП для перевода на тренировочный этап	не более 10 с	не менее 160 см	не менее 7 раз	-	-

Из таблицы 1 видно, что обследованные спортсмены – в среднем по группе и индивидуально каждый – соответствуют требованиям к общей физической подготовленности для перевода на тренировочный этап только по результатам оценки координации («челночный бег 3x10 м»). По результатам оценки скоростно-силовых способностей («прыжок в длину с места»), хотя в среднем по группе результат превышает норматив ФССП, каждый третий испытуемый (№№3, 4, 8, 10, 12) имеет индивидуальный результат, не достигающий норматива. По показателю силы («подтягивание из виса на перекладине») только трое из обследованных спортсменов (№№ 1, 9, 11), что составляет 20,0%, готовы к переходу на тренировочный этап.

Нормативы выполнения контрольных упражнений «забегание на мосту вправо 5 раз, влево 5 раз» и «передняя подножка за 20 с», традиционно используемые в практике детско-юношеского дзюдо для оценки специальной физической подготовленности, в ФССП не определены, однако из таблицы 2 видно, что результаты выполнения данных упражнений имеют существенные индивидуальные различия, особенно в выполнении первого из названных упражнений.

Нами проведен корреляционный анализ между значениями показателей общей и физической подготовленности обследованных спортсменов. Результаты расчета коэффициента ранговой корреляции Спирмена показаны в таблице 3.

Таблица 3. Оценка связи между показателями общей и специальной физической подготовленности спортсменов ГНП 2-3-го годов обучения отделения дзюдо

Контрольные упражнения ОФП	Контрольные упражнения СФП	
	Забегание на мосту вправо 5 раз, влево 5 раз, с	Передняя подножка за 20 с, кол-во раз
Челночный бег 3x10 м, с	$r_s = 0.839$ при $p < 0.01$	$r_s = -0.838$ при $p < 0.01$
Прыжок в длину с места, см	$r_s = -0.519$ при $p > 0.05$	$r_s = -0.417$ при $p > 0.05$
Подтягивания из виса, кол-во раз	$r_s = -0.645$ при $p < 0.05$	$r_s = 0.788$ при $p < 0.01$

Как видно из приведенной таблицы, результаты оценки специальной физической подготовленности в большинстве рассмотренных случаев коррелируют с результатами оценки общей физической подготовленности. Подобные выводы, во-первых, согласуются с литературными данными о наличии сложных связей между эффектами общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений [4] и, во-вторых, могут указывать на то, что у мальчиков-дзюдоистов 10-12 лет результат выполнения упражнений специальной физической подготовки, таких как «забегание на мосту вправо 5 раз, влево 5 раз» и «передняя подножка за 20 с» более тесно связан с результатами оценки координации по сравнению с результатами оценки силы и скоростно-силовых способностей.

Таким образом, проведенное исследование позволяет заключить, что обследованные спортсмены не вполне готовы к переходу на тренировочный этап по показателям общей физической подготовленности, характеризующим скоростно-силовые способности и силу. При организации тренировочного процесса по повышению уровня физической подготовленности спортсменов необходимо строить с учетом наличия корреляции между значениями отдельных показателей общей и специальной физической подготовленности.

Список литературы / References

1. Аккуин Д.Ю. Модель построения тренировки юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки / Д.Ю. Аккуин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2012. № 1 (83). С. 11-15.
2. Барбарян М.С. Пути оптимизации базовой подготовки юных дзюдоистов / М.С. Барбарян // Наука и спорт: современные тенденции, 2017. № 1 (Т. 14). С. 11-17.
3. Бауэр В.Г. Основные проблемы подготовки спортивного резерва в России / В.Г. Бауэр // Вестник спортивной науки, 2014. № 4. С. 31-36.

4. *Платонов В.Н.* Специальные принципы в системе подготовки спортсменов / В.Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте, 2014. № 2. С. 8-19.
5. Приказ Минспорта России от 21.08.2017 N767 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/2017/doc/Prikaz767ot21082017.pdf/> (дата обращения: 25.05.2018).
6. *Jagiello W.* Возрастная динамика двигательных способностей молодых дзюдоистов / W. Jagiello // Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2002. № 5. С. 36-42.