

УДК 378.4

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПАРАЛЛЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЗЮДОИСТОВ 15-16-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

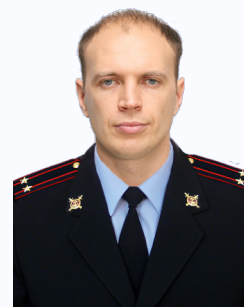
EXPERIMENTAL SUBSTANTIATION OF METHODS OF THE PARALLEL DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF 15-16 YEAR OLD JUDOISTS

Мещеряков Виктор Сергеевич,

преподаватель кафедры физической подготовки

Сибирского юридического института

МВД России (г. Красноярск)



mvs777.07@mail.ru

Ключевые слова:

дзюдо, тренировочный процесс, параллельное развитие двигательных качеств, сопряженная и конкурирующая модели тренировки.

В статье представлены результаты предварительного исследования по определению современных концепций построения процесса физической подготовки дзюдоистов 15-16-летнего возраста. Изучены и изложены аспекты параллельного развития физических качеств юных спортсменов на современном этапе. Анализ данных анкетирования ведущих тренеров Красноярского края и обобщение теоретических исследований позволили сформулировать ключевую идею исследования и определить актуальность разработки методики сопряженного развития физических качеств для подростков, занимающихся дзюдо.

Keywords:

judo, training process, parallel development of motor qualities, conjugate and concurrent training models.

The results of a preliminary study aimed at determining modern concepts of building the process of physical training for 15-16 year old judoists are presented in the article. The aspects of parallel development of physical qualities of young athletes at present are studied and presented by the author. Survey data analysis among leading coaches of the Krasnoyarsk Territory and the generalization of theoretical research works allowed to formulate the key idea of the study and to determine the relevance of developing methodology for conjugate development of physical qualities for teenagers engaged in judo.

Тренировочному процессу юных спортсменов, являющихся резервом сборных команд по различным видам спорта, всегда уделяется особое внимание, при этом из поля зрения выпадают возрастные особенности развития организма. Существующая на сегодняшний день практика форсирования физической подготовки может привести к различным неблагоприятным последствиям, в том числе к снижению спортивных результатов, повышенному травматизму и, как следствие, утрате интереса к занятиям избранным видом спорта [4].

Очень наглядны идеи известных специалистов в области спортивных единоборств: Р.А. Пилюяна, А.П. Русакова, В.И. Лопунова, Н.М. Галковского, Ю.А. Шахмурадова, которые уже несколько десятилетий назад отмечали, что тренеры в погоне за результатом, выходом своих воспитанников на международный уровень с юных лет зачастую пренебрегают необходимостью формирования базовой физической подготовленности, используя принцип форсирования физической подготовки [3]. Такая подготовка может обеспечить юным спортсменам успех, но, как показывает практика, в большинстве случаев данный показатель является кратковременным. Как правило, подобная практика приводит к резкому падению уровня спортивных результатов, особенно при переходе из юношеского во взрослый спорт.

Потребность в постоянном совершенствовании тренировочного процесса юных спортсменов обуславливается ростом спортивных результатов. Добиваться успехов в избранном виде спорта возможно при помощи более совершенных средств, методов и форм подготовки спортсменов [2].

Дзюдо можно отнести к группе видов спорта, недостаточно вооруженных передовыми технологиями подготовки спортсменов на современном этапе, в связи с чем проблема организации и построения многолетнего процесса подготовки спортсменов является достаточно актуальной.

В научных трудах именитых ученых, изучающих проблемы юношеского спорта (А.А. Гужаловский, 1978; В.П. Филин, Н.А. Фомин, 1980; М.Я. Набатникова, 1982, 1987; Н.А. Фомин, Л.Г. Харитоновна, 1992; В.Г. Никитушкин, 1993; В.П. Губа, 1997, 2000; В.С. Рубин, 2005) достаточно полно раскрыты общие и частные положения теории спортивной подготовки юных спортсменов [3].

Однако А.В. Воробьев отметил, что в видах спортивной борьбы (греко-римская, вольная, дзюдо, самбо) данные теоретические положения не всегда приемлемы, поскольку они не учитывают специфические особенности названных видов борьбы и не успевают за социально обусловленными изменениями в практике подготовки юных спортсменов.

Омоложение состава занимающихся, динамично меняющиеся правила соревнований и критерии оценки технических действий спортсменов с целью повышения зрелищности и динамики соревновательной деятельности оказы-

вают большое влияние на организацию процесса подготовки и вызывают как у тренеров, так и у спортсменов определенные трудности [6].

А.В. Воробьев считает, что такая ситуация приводит к тому, что общая теория детского и юношеского спорта по многим позициям существует и совершенствуется отдельно, следовательно, не может оказывать предполагаемого влияния на бурно развивающуюся практику спортивных единоборств. При этом, учитывая современные требования в спортивных видах борьбы, образовавшийся разрыв только увеличивается [3]. Из этого следует, что существует потребность в оптимизации спортивной подготовки юных борцов на основании научных исследований, связанных с разработкой теоретической и методической базы.

На основе аналитических данных уровня физической подготовленности юных дзюдоистов (15-16 лет), занимающихся в спортивных секциях на территории города Красноярск и прилегающих муниципальных образований, мы предположили, что на сегодняшний день недостаточно находят применение в подготовке спортсменов современные положения построения процесса физической подготовки. Р. Энамайт указал, что во многих видах спортивных единоборств применяется практика раздельного развития физических качеств. Получается, что спортсмен может быть хорошо подготовлен только в одном качестве в определенный период, а в процессе соревновательного сезона ему необходимо сохранять и поддерживать на высоком уровне двигательную подготовленность [8]. Р. Энамайт предположил, что в тренировочном процессе необходимо комплексное или параллельное развитие физических качеств, с этой целью следует использовать принципы сопряженной и конкурирующей моделей тренировки, разработанных Ю.В. Верхошанским (1985, 1988 гг.) [1]. Данные концепции, по мнению многих авторов, нашли широкое применение в различных направлениях физической подготовки (кроссфит, гибридный тренинг, многофункциональный фитнес, калистеника), целью которых является максимальное и всестороннее развитие физических качеств, разносторонняя подготовка атлета, способного решать широкий круг задач, предъявляемых спортивной, служебной или военной деятельностью [5].

С учетом вышеизложенного разработка и проверка эффективности научно обоснованных программ физической подготовки для спортсменов, занимающихся единоборствами, с учетом возрастных особенностей развития организма, основанных на сопряженной и конкурирующей моделях тренировки, будет являться актуальным научным исследованием [7].

Проблема исследования заключается в том, что физическая подготовка в единоборствах не всегда проводится с учетом современных тенденций развития спорта. Поэтому разработка научно обоснованной методики физической подготовки дзюдоистов 15-16 лет на основе сопряженной и конкурирующей мо-

делей тренировки и экспериментальное подтверждение ее эффективности является одним из вариантов решения данной проблемы.

Исходя из сказанного, мы предположили, что физическая подготовка юных дзюдоистов будет более эффективной в случае:

- планирования и построения процесса физической подготовки спортсменов на основе сопряженной и конкурирующей моделей тренировки;
- применения на занятиях по физической подготовке специально подобранных упражнений из различных видов спорта;
- параллельного развития нескольких физических качеств на одном тренировочном занятии;
- продолжительности занятия, направленного на развитие физических качеств, не более 30 минут.

Теоретико-методологической основой исследования послужили положения:

- методологии системного подхода (Г. Кунц, С. О'Доннел, 1994; Ю.Ф. Курамшин, 2002);
- теории спорта и системы подготовки спортсменов (Л.П. Матвеев, 1977, 1997, 2005; Ю.В. Верхошанский, 1985, 1988; В.Н. Платонов, 1984, 1986, 1987; 2005);
- научных разработок по специфике возрастного развития детей и подростков, занимающихся спортом (В.И. Лях, 1986; Л.Б. Кофман, 1998; Л.В. Волков, 2002; А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб, 2005).
- теории детского и юношеского спорта (В.П. Филин, 1987, 1989; А.А. Гужаловский, 1978; М.Я. Набатникова, 1982, 1987; В.А. Воробьев, Б.И. Тараканов, 2007);
- теории и методики спортивных единоборств (Р.А. Пилоян, 1985; И.П. Дегтярев, 1988; Д.Г. Миндиашвили, 1996; В.А. Таймазов, 1997; Г.С. Туманян, 1997, 2006; А.А. Карелин, 2002; А.Г. Левицкий 2003; А.В. Воробьев, 2011).

Объектом нашего исследования является учебно-тренировочный процесс по физической подготовке дзюдоистов. Предмет исследования – методика применения гибридного тренинга в физической подготовке юных дзюдоистов, а цель – разработка и экспериментальное подтверждение научно обоснованной методики физической подготовки юных дзюдоистов на основе сопряженной и конкурирующей моделей тренировки.

В ходе подготовки к исследованию мы провели анкетирование ведущих тренеров Красноярского края, в котором приняли участие 23 человека. После обработки данных опроса было выявлено следующее: 57% опрошенных отметили, что в настоящее время отдают предпочтение комплексному развитию физических качеств в процессе физической подготовки спортсменов возраста 15-16 лет; 72% указали, что у них отсутствует четкое понимание последовательности параллельного развития физических качеств; 96% опрошенных утверждают, что испытывают дефицит в методической литературе по приме-

нению комплексных методик физической подготовки спортсменов подростков, в которых учитываются современные тенденции развития вида спорта.

На территории Красноярского края большинство специалистов ограничиваются равномерным распределением средств общей физической подготовки на различных этапах подготовки дзюдоистов подросткового возраста. Тем не менее опрошенные отметили необходимость в разработке новых методики параллельного развития физических качеств.

Кроме того, был проведен кратковременный формирующий эксперимент, целью которого являлось подтверждение замысла исследования для определения эффективности методики сопряженной и конкурирующей моделей тренировки и ее последующей корректировки, а также более точного определения концепции исследования и вытекающих задач.

На основании данных формирующего эксперимента и в соответствии с целью нашего исследования были определены следующие задачи:

1) проанализировать современные тенденции физической подготовки спортсменов юношей в единоборствах, определить наиболее эффективные средства и методы развития физических качеств у занимающихся спортивной борьбой;

2) изучить физиологические особенности развития организма спортсменов подросткового возраста;

3) теоретически обосновать методику физической подготовки юных дзюдоистов, построенную на основе сопряженной и конкурирующей моделей тренировки;

4) разработать методику их физической подготовки, построенную на основе сопряженной и конкурирующей моделей тренировки;

5) экспериментально подтвердить эффективность разработанной методики.

Полученные в ходе данного исследования результаты смогут дополнить теорию и методику физической подготовки юных спортсменов, занимающихся единоборствами, а методика построения физической подготовки дзюдоистов на основе сопряженной и конкурирующей моделей тренировки позволит улучшить качество учебно-тренировочного процесса в детско-юношеских спортивных школах.

Библиографический список

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учебник для вузов / Л.В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.

3. Воробьев, В.А. Научно-методологические основы подготовки юных борцов : монография / В.А. Воробьев, Б.И. Тараканов. – СПб. : Олимп СПб, 2007. – 80 с.
4. Воробьев, В.А. Основные причины низкой эффективности подготовки юных борцов / В.А. Воробьев, Б.И. Тараканов // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных борцов в государственных образовательных учреждениях физической культуры : материалы всероссийской научной конференции. – М. : РГУФКСиТ, 2004. – С. 74-79.
5. Глубокий, В.А. Кроссфит в физической подготовке обучающихся в вузе правоохранительных органов / В.А. Глубокий, М.В. Глубокая // Дискурс. – 2017. – № 10(12). – С. 6-13.
6. Дворкин, В.М. Особенности организации учебно-тренировочного процесса дзюдоистов при подготовке к соревнованиям различного уровня / В.М. Дворкин // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : сборник статей X международной научной конференции (7-8 февраля 2014 г.). – Харьков, 2014. – С. 64-68.
7. Об актуальности разработки современного подхода к развитию физических качеств юных дзюдоистов / В.С. Мещеряков и др. // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-2. – С. 228-231.
8. Enamait, R. The boxers guide to performance enhancement, 2002. – URL: <http://booksee.org/g/Ross%20Enamait> : pdf.