УДК 796.8

ДИНАМИКА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ОТРАЖЕНИЕ АКТИВНОСТИ, ЭФФЕКТИВНОСТИ И НАДЕЖНОСТИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЕДИНОБОРЦЕВ

Елисеев Е.В., Кокорева Е.Г., Трегубова М.В.

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», Челябинск, Россия (454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе, д.1), e-mail:keg-28@mail.ru

Перед современным научным спортивным сообществом стоит одна из важнейших проблем – отбор перспективных спортсменов. В самих детско-юношеских спортивных школах могут организовываться группы спортивного совершенствования для выпускников, которые показывают высокие спортивные достижения в учебно-тренировочном процессе и при создании им необходимых условий для дальнейшего спортивного совершенствования. Однако при переходе спортсмена-выпускника в центры олимпийской подготовки, группы спортивного совершенствования, происходит снижение спортивных достижений, и, как правило, происходит потеря наиболее перспективных борцов. Поэтому, разработка модельных уровней подготовленности спортсменов на этапе спортивного совершенствования является одной из актуальнейших проблем. Необходимо изучение уровней подготовленности дзюдоистов-юниоров, так как, получив информацию о «сильных» и «слабых» сторонах подготовки борцов, тренер имеет возможность определить направление совершенствования процесса подготовки спортсменов, а также формирование групп высшего спортивного мастерства. В тренировочном процессе спортсменов важно знать необходимый уровень физической и технико-тактической подготовленности, которые выявляются с помощью исследования динамики общей и специальной физической подготовки в анализе отражения (рефлексии) активности, эффективности и надежности подготовленности единоборцев. В исследовании принимало участие 112 борцов. Min и max уровни показателей общей и специальной физической подготовки квалифицированных дзюдоистов-юниоров изучались с использованием ранее апробированных контрольных упражнений и тестов физической подготовленности, где для получения показателей технического и тактического мастерства борцов в соревновательной деятельности использовался широко применяемый метод стенографии схваток. Проведенные исследования позволили разработать нормы уровней технико-тактической и физической подготовленности дзюдоистов-юниоров. Предложенный комплекс нормативных показателей позволяет объективно определить уровень подготовленности юных дзюдоистов при комплектовании групп спортивного совершенствования центров олимпийской подготовки. Эффективность использования разработанных уровней технико-тактической подготовленности, общей и специальной физической подготовки экспериментально апробирована и применялась в учебно-тренировочном процессе в юношеских и молодежных сборных командах России, Челябинской области по борьбе дзюдо, а также с выпускниками детско-юношеских спортивных школ при переходе ими в возрастную группу юниоров.

Ключевые слова: технико-тактическая и физическая подготовленность, нормативные уровни, спортивное совершенствование, дзюдоисты-юниоры.

DYNAMICS OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL FITNESS AS A REFLECTION OF ACTIVITY, EFFICIENCY AND RELIABILITY OF TRAINING OF MARTIAL ARTISTS

Eliseev E. V., Kokoreva E. G., Tregubova M. V.

Ural state University of physical culture, Chelyabinsk, Russia (454091, Chelyabinsk, Ordzhonikidze str., 1), e-mail:keg-28@mail.ru

The modern scientific sports community faces one of the most important problems - the selection of promising athletes. In the youth sports schools themselves, sports improvement groups for graduates can be organized that show high sports achievements in the educational process and when they create the necessary conditions for further sports development. However, when an athlete-graduate moves to the centers of Olympic training, a group of sports improvement, there is a decrease in sports achievements, and, as a rule, the loss of the most promising wrestlers occurs. Therefore, the development of model levels of preparedness of athletes at the stage of sports development is one of the most urgent problems. It is necessary to study the preparedness levels of junior

judokas, since, having received information about the “strengths” and “weaknesses” of the training of wrestlers, the coach has the opportunity to determine the direction of improving the process of training athletes, as well as the formation of groups of higher sports skill. In the training process of athletes, it is important to know the necessary level of physical and technical-tactical preparedness, which are identified by studying the dynamics of general and special physical fitness in the analysis of the reflection (reflection) of activity, effectiveness and reliability of training martial arts. The study involved 112 wrestlers. Min and max levels of indicators of general and special physical fitness of qualified junior judokas were studied using previously tested control exercises and physical fitness tests, where the widely used method of stenography of fights was used to obtain indicators of technical and tactical skill of wrestlers in competitive activity. The conducted studies allowed us to develop standards for the levels of technical, tactical and physical fitness of junior judokas. The proposed set of normative indicators makes it possible to objectively determine the level of preparedness of young judokas when recruiting sports improvement groups for Olympic training centers. The effectiveness of using the developed levels of technical, tactical, general and special physical fitness has been experimentally tested and used in the training process in the youth and youth teams of Russia, the Chelyabinsk region in judo, as well as with graduates of children and youth sports schools when they switch to age group of juniors.

Keywords: technical-tactical and physical preparedness, normative levels, sports perfection, judoists-juniors.

Введение. Перед современным научным спортивным сообществом стоит одна из важнейших проблем – отбор перспективных спортсменов. Сейчас, в связи с использованием инновационных технологий, научный прогресс изменяется так, что в каждом направлении знаний происходит практически полная «перезагрузка» накопленной научной информации, что разрешает увидеть старую проблему с новой точки зрения, а в рамках исследуемой проблемы, упорядочить процедуру отбора борцов на этапе тренировочного процесса путем применения более точных, нежели чем ранее, методик по выявлению качеств, характеризующих их спортивную деятельность [1; 2].

Так большое количество детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, спортивных клубов, секций осуществляют спортивную подготовку резерва спортсменов и обеспечивают привлечение большого количества молодежи к занятиям борьбой. Как было отмечено Бауэр В. Г. «детско-юношеские спортивные школы ведут подготовку всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, обеспечивая укрепление их здоровья и разностороннее физическое развитие»; ведут подготовку из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей; становятся центрами методического обучения, тем самым оказывая помощь общеобразовательным школам в подготовке и проведении внеклассной спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы [1; 2]. Однако, как показывает Барчукова И. С. «в детско-юношеских спортивных школах могут организовываться группы спортивного совершенствования, для выпускников этих ДЮСШ, показывающих высокие спортивные достижения в тренировочно-соревновательном процессе и при создании необходимых условий для их дальнейшего спортивного совершенствования. Решение об открытии групп спортивного совершенствования принимается вышестоящей организации, в ведении которой находится детско-юношеская спортивная школа» [1]. Спортивное совершенствование

характеризуется увеличением нагрузки специального характера, увеличением количества соревнований и повышением их уровня, увеличением объема и интенсивности тренировочной работы, поэтому спортсмены-борцы должны обладать потенциалом для роста спортивного мастерства. Однако известный факт, что когда спортсмен-выпускник уходит из детско-юношеской спортивной школы в центры олимпийской подготовки, группы спортивного совершенствования, то дальнейший спортивный рост, как правило, резко замедляется, таким образом, происходит потеря наиболее перспективных борцов.

Поэтому, разработка минимальных и максимальных уровней подготовленности спортсменов на этапе спортивного совершенствования является одной из актуальнейших проблем, поскольку на этом этапе происходит отсев наиболее перспективных спортсменов. Важное значение имеют физическая и технико-тактическая подготовленность борцов [3; 4]. Исследования ряда авторов раскрывают вопросы индивидуального подхода [5; 6; 7], а также вопросы управления учебно-тренировочным процессом борцов [8]. Анализ уровня подготовленности дзюдоистов-юниоров, по мнению Еганова, А. В. (2014), Елисеева Е. В. (2014), очень важен, поскольку, получив информацию о «слабых» и «сильных» сторонах подготовки юниоров, тренер может определить дальнейшее направление совершенствования процесса подготовки спортсменов и планировать формирование групп высшего спортивного мастерства [9; 10]. Следовательно, необходимо знать уровень технико-тактической и физической подготовленности дзюдоистов-юниоров в тренировочном процессе, который может выявляться с помощью исследования динамики общей и специальной физической подготовки и обсуждаться с помощью анализа и отражения активности, эффективности и надежности подготовленности единоборцев. Следовательно, исследование динамики общей и специальной физической подготовки как рефлексия активности, эффективности и надежности подготовленности единоборцев актуально и своевременно.

Материалы и методы исследования. Целью исследования являлось изучение динамики общей и специальной физической подготовки как рефлексия (отражение) активности, эффективности и надежности спортивной подготовленности дзюдоистов-юниоров. В исследованиях принимали участие 112 борцов. В работе использовались: апробированные контрольные упражнения и тесты физической подготовленности для изучения динамики изменений показателей общей и специальной физической подготовки квалифицированных дзюдоистов-юниоров [3], метод стенографии схваток для изучения показателей технического и тактического мастерства борцов в соревновательной деятельности [3; 5; 8], а также Комплекс информационного обеспечения мониторинга физического развития детей школьного возраста (патент на полезную модель RUS 35701 от 04.01.2003 года) [11]. Показателями рефлексии (отражения) активности, эффективности и

надежности и защиты в ситуациях борьбы стоя и в положении лежа оценивали технико-тактическую подготовленность дзюдоистов-юниоров. При этом, в нормативном комплексе уровней общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) использовали 16 наиболее информативных показателей (рисунки 1, 2 и 3). Такие показатели, как время 10-ти подтягиваний на перекладине и приседаний с грузом, время выполнения бросков в специальных тестах, время челночного бега и длина тройного прыжка использовали для оценки скоростно-силовых качеств. Такие показатели, как максимальное количество повторений в контрольных упражнениях, бег на 1600 м, время выполнения специальных тестов №№ 2 и 3 использовали для оценки выносливости. Таким образом, техническая подготовленность дзюдоистов-юниоров определяется качеством выполнения приемов в специальных тестах.

Математико-статистическая обработка материалов исследования основывалась на широко представленных и описанных в современной литературе рекомендациях [3; 5; 9], базирующихся на теории больших чисел с использованием современных компьютерных программ, с использованием электронных таблиц Excel-6.0 и статистической программы Statistica for Windows v.6 (StatSoft, USA) с функциями общепринятых методов вариационной статистики.

Результаты и их обсуждение. Возможность и актуальность применения предложенных уровней ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности была экспериментально апробирована и использовалась в тренировочном процессе юношеских сборных командах России, Челябинской области по борьбе дзюдо, а также использовалась выпускниками детско-юношеских спортивных школ при переходе ими в группу дзюдоистов-юниоров. Так, изучение динамики общей и специальной физической подготовки как рефлексия (отражение) активности подготовленности обследуемых нами 112 единоборцев (рисунок 1) выявило вариабельность min и max уровней показателей ОФП и СФП квалифицированных дзюдоистов-юниоров, где показатель силы кисти менялся от 47,2 кг до 56,9 кг; время 10 подтягиваний на перекладине варьировало от 11,2 с до 13,0 с; время 10 приседаний с партнером на плечах менялось в периоде 14,44 с до 17,17 с; время 10 подъемов ног в висе на гимнастической стенке изменилось от 10,92 с до 12,68 с. Значит, под *активностью* подготовленности дзюдоистов-юниоров есть основание понимать время как показатель срочности использования единоборцами элементов общей и специальной физической подготовки, позволяющих направленно обеспечить высокую степень готовности к спортивным достижениям.

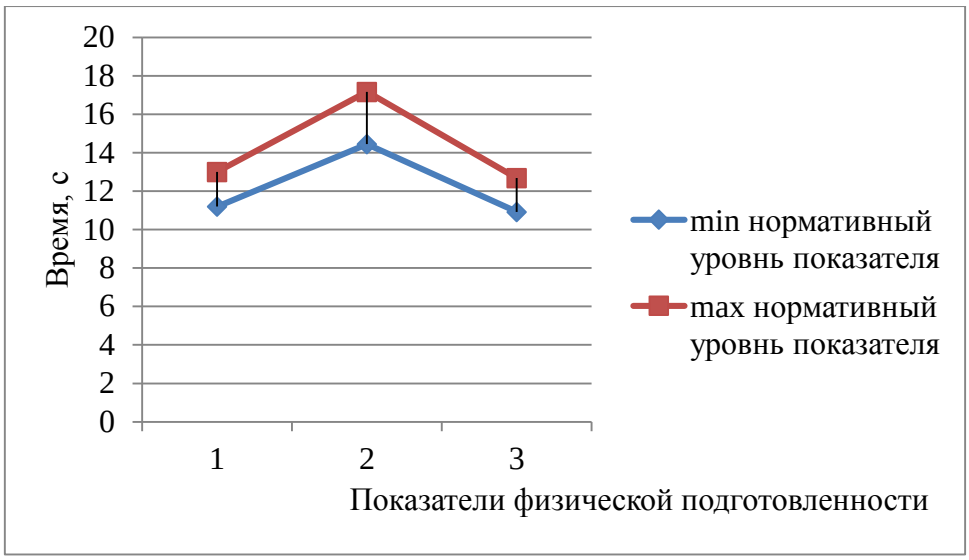

Рисунок 1 – Динамика нормативных уровней показателей общей и специальной физической подготовки как рефлексия (отражение) активности подготовленности дзюдоистов-юниоров, где: 1 – показатель времени 10 подтягиваний на перекладине; 2 – показатель времени 10 приседаний с партнером на плечах; 3 – показатель времени 10 подъемов ног в висе на гимнастической стенке.

Организованные и проведенные нами исследования вариативности общей и специальной физической подготовки как рефлексия (отражение) эффективности подготовленности обследуемых нами 112 единоборцев (рисунок 2), выявили динамику min и max уровней в показателях таких тестов как: челночный бег 4х10 м, где проявились временные изменения от 9,5 с до 11,0 с; длина тройного прыжка с места варьировала от 756 см до 703 см; максимальное количество подтягиваний в висе на перекладине менялось от 21 раза до 29 раз; максимальное количество подъемов ног в висе – от 14,6 раз до 21,3 раза; максимальное количество приседаний с партнером на плечах – от 23,1 раза до 32,1 раза; время теста «Бег 1600 м» – менялось от 5.36,2 мин до 6.01,2 мин; время выполнения 18 бросков (специальный тест № 1) изменялось от 48,9 с до 40,31 с. Значит, под *эффективностью* подготовленности дзюдоистов-юниоров есть основание понимать экономичность (неразбросанность, нерассеянность, сосредоточенность, сконцентрированность), которая характеризуется плотной скученностью показателей на высоком уровне использования единоборцами элементов общей и специальной физической подготовки, позволяющих направленно обеспечивать высокую степень готовности к спортивным достижениям.

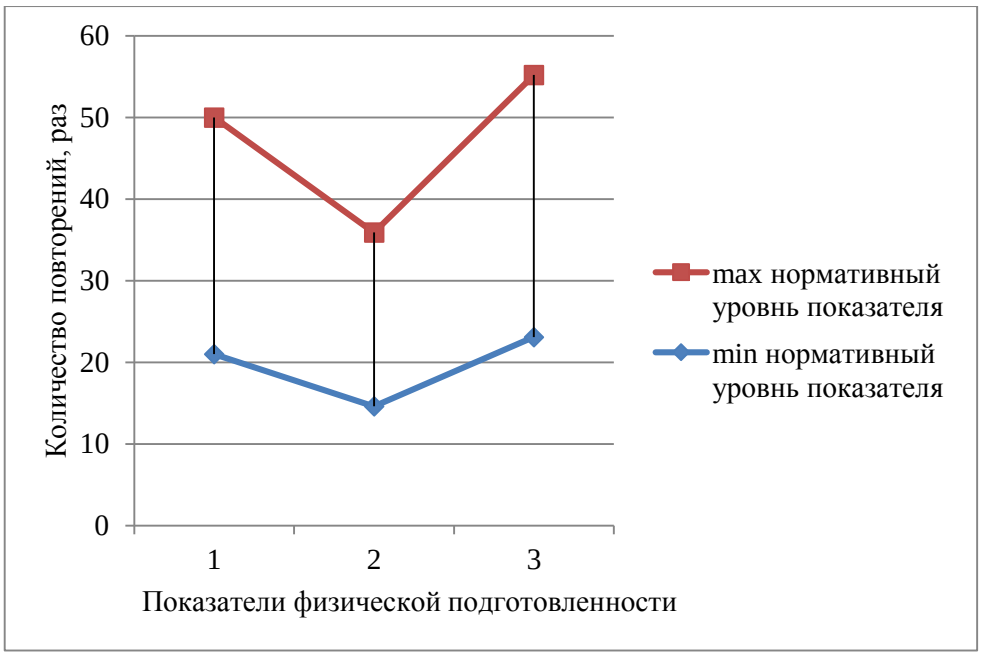

Рисунок 2 – Вариативность нормативных уровней показателей общей и специальной физической подготовки как рефлексия (отражение) эффективности подготовленности дзюдоистов-юниоров, где: 1 – показатель максимального количества подтягиваний в висе на перекладине; 2 – показатель максимального количества подъемов ног в висе; 3 – показатель максимального количества приседаний с партнером на плечах.

Изучение изменений общей и специальной физической подготовки как рефлексия (отражение) надежности подготовленности обследуемых нами 112 единоборцев говорит о следующем (рисунок 3). Сравнительный анализ динамики показателей качества выполнения 18 бросков (специальный тест №1) выявил динамику в базовых значениях от 8,7 усл. ед. до 9,7 усл. ед.; количество бросков в ускорениях (специальный тест №2) изменилось от 25,9 раза до 32,1 раза; качество бросков в специальном тесте №2 изменилось от 9,4 усл. ед. до 9,5 усл. ед.; время выполнения 60 бросков (специальный тест №3) выявило динамику значений от 1.44,34 мин до 2.01,28 мин; качество выполнения 60 бросков (специальный тест №3) изменилось от 8,8 усл. ед. до 9,5 усл. ед.; – значит, под *надежностью* подготовленности дзюдоистов-юниоров есть основание понимать такой комплекс элементов общей и специальной физической подготовки, который помогает спортсмену стабильно и эффективно обеспечивать высокую (заданную) степень готовности к спортивным достижениям в течение определенного периода времени (спортивной карьеры).

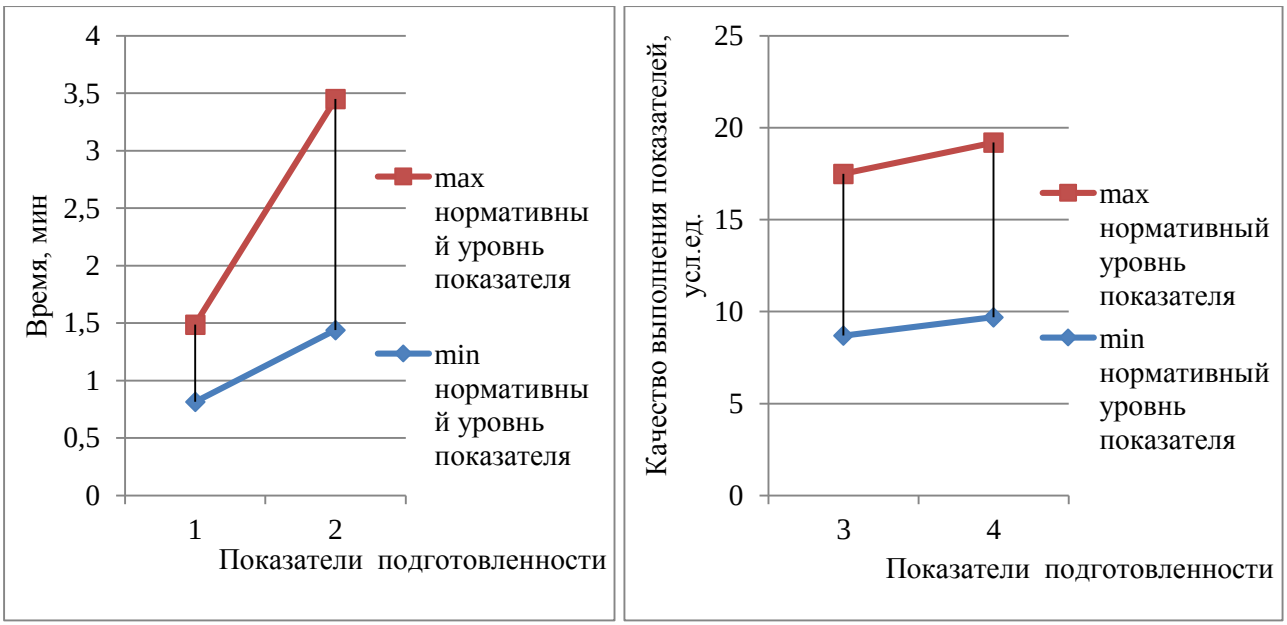

Рисунок 3 – Изменение нормативных уровней показателей общей и специальной физической подготовки как рефлексия (отражение) и параметрический показатель надежности подготовленности дзюдоистов-юниоров, где: 1 – время выполнения 18 бросков; 2 – время выполнения 60 бросков; 3 – показатель качества выполнения 18 бросков; 4 – показатель качества выполнения 60 бросков.

Таким образом, экспериментальным путем было выявлено, что переход из возрастной группы юношей-дзюдоистов в юниоры должен произойти без потери перспективных борцов, если достоверно оценить уровни подготовленности юных спортсменов. Анализ «сильных» и «слабых» сторон подготовленности квалифицированных дзюдоистов по разработанной методике не исключает индивидуальный подход и управление тренировочным процессом борцов на этапе спортивного совершенствования.

Выводы. Проведенные исследования позволили увидеть и сравнить вариабельность разработанных min и max уровней физической подготовленности квалифицированных дзюдоистов-юниоров, исследовать динамику ОФП и СФП как рефлексию (отражение) активности, эффективности и надежности спортивной подготовки дзюдоистов-юниоров. Апробированный комплекс предложенных показателей дает возможность более обоснованного и доказательного комплектования групп спортивного совершенствования, центров олимпийского резерва и сборных команд дзюдоистов-юниоров.

Список литературы

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В. Я. Кикотия, И. С. Барчукова. – М. : Юнити, 2017. – 288 с.

2. Бауэр, В. Г. Основные проблемы подготовки спортивного резерва в России / В. Г. Бауэр. – М. : Вестник спортивной науки. – № 5. – 2014. – С. 31-36.

3. Сиротин, О. А. Методологические, организационные и методические вопросы комплексного контроля в системе спортивной подготовки борцов / О. А. Сиротин, Ю. Г. Мартемьянов, В. И. Пугачев, А. В. Еганов. – Челябинск: ЧГИФК, 2004. – С.95-102.

4. Тараканов, Б. И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы / Б. И. Тараканов // Теория и практика физической культуры, 2010. – № 6. – С. 28-30.

5. Абдулкиримов, Н. А. Методика обучения юных самбистов основам тактики борьбы / Н. А. Абдулкиримов // Педагогика высшей школы. – 2016. – № 3 (6). – С. 33-34. – Режим доступа: URL: https://moluch.ru/th/3/archive/43/1352/

6. Аккуин, Д. Ю. Обоснование программно-методического обеспечения подготовки юных дзюдоистов в муниципальной детско-юношеской спортивной школе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Аккуин Данис Юсупович; УралГУФК. – Челябинск, 2014. – 23 с.

7. Худяков, Г. Г. Совершенствование спортивной тренировки юных баскетболистов за счет повышения функциональных возможностей вестибулярного аппарата / Г. Г. Худяков, А. А. Белоедов, Е. Г. Кокорева. – Фундаментальные исследования. – 2014. – № 1. – С. 79-81.

8. Еганов, А. В. Теория и методика спортивной тренировки дзюдоистов: монография / А. В. Еганов. – М. : Теория и практика физической культуры, 2014. – 212 с.

9. Елисеев, Е. В. Факторы роста физической работоспособности единоборцев в динамике их физического развития и подготовленности / Е. В. Елисеев, М. В. Трегубова, Д. С. Абрамов // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 1 . – С. 55-58.

10. Новиков, А. А. О разработке модельных характеристик спортсменов / А. А. Новиков, В. В. Кузнецов, Б. Н. Шустин // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 6. – С.58-60.

11. Харитонов, В. И. Комплекс информационного обеспечения мониторинга физического развития детей школьного возраста / В. И. Харитонов, А. П. Исаев, Е. В. Елисеев, А. В. Ненашева, А. С. Аминов, А. О. Халабов // патент на полезную модель RUS 35701 04.01.2003.