

Литвинов Сергей Анатольевич

кандидат педагогических наук,
доцент общеинститутской кафедры физического
воспитания
Московского городского педагогического
университета

КРИТЕРИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация:

В статье показаны результаты изучения и анализа состава критериев спортивного отбора в восточных единоборствах на этапах многолетней подготовки. Проведенное исследование данных физической и технико-тактической подготовленности, спортивной деятельности, физического развития и уровня морфофункционального состояния организма юных спортсменов восточных единоборств на этапах многолетней подготовки определило степень корреляции между ними в каждой возрастной группе. Раскрыто использование комплексных контрольно-переводных нормативов для выявления уровня развития разносторонних физических качеств юных спортсменов и определения их перспективности.

Ключевые слова:

юные спортсмены, восточные единоборства, этапы многолетней подготовки, спортивный отбор, функциональное состояние, физическая подготовка, скоростно-силовые качества, специальная выносливость.

Litvinov Sergey Anatolyevich

PhD in Education Science,
Assistant Professor,
Physical Education Department,
Moscow City Teachers' Training University

CRITERIA OF ATHLETIC SELECTION IN THE EASTERN MARTIAL ARTS ON THE STAGES OF LONG-TERM TRAINING

Summary:

The article reviews the results of the research concerned with the criteria of athletic selection in the Eastern Martial Arts on the stages of long-term training. The undertaken study of data of physical, technical and tactical skills, sport activities, physical development and morpho-functional parameters of young athletes doing Eastern Martial Arts determined the level of correlation between them in each age group. The author reveals the use of complex control qualifications for exposure of development level of various physical parameters of the young athletes for determination of their prospects.

Keywords:

young athletes, Eastern Martial Arts, stages of long-term training, athletic selection, functional condition, physical education, velocity and power qualities, special endurance.

Анализ учебно-тренировочного процесса по спортивным единоборствам выявляет перспективное наличие контрольно-переводных нормативов, в соответствии с которыми следует сопоставлять реальные показатели спортивной подготовленности юных спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки и ориентируясь на показатели групп этапа спортивного совершенствования [1, с. 7–9].

Немаловажной проблемой многолетней подготовки юных спортсменов в единоборствах является незначительный объем тренировочной нагрузки, выделяемый на совершенствование скоростно-силовых качеств и скоростно-силовой выносливости. Существенность этой проблемы проявляется главным образом в том, что в спарринге особенно важны отмеченные физические качества на начальных фазах поединка при равных данных физического развития спортсменов [2, с. 38].

Необходимым элементом спортивной деятельности юных спортсменов-единоборцев является общая и специальная физическая подготовка. В настоящее время большая часть учебно-тренировочного процесса в восточных единоборствах направлена на развитие скорости и силы, скоростно-силовой выносливости отдельно, что приводит к противоречию между воспитанием специальных физических качеств и достигнутыми результатами спортсменов.

Решить данную проблему позволит всестороннее изучение закономерностей адаптации организма юных спортсменов к особому для восточных единоборств режиму двигательной деятельности, то есть интенсивности мышечной работы и систем энергообеспечения, периоду восстановительных процессов.

Для эффективного воспитания специальных физических качеств, начиная с этапа начальной подготовки, следует использовать средства технико-тактической подготовки одновременно с общей физической подготовкой, преимущественно направленной на повышение скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

В процессе специальной физической подготовки юных спортсменов следует использовать разнообразные упражнения, в основном направленные на воспитание взрывной силы и скоростно-силовой выносливости, которые также зависят от физического развития и морфофункционального состояния организма спортсменов. Среди рекомендуемых упражнений подобного рода отметим прыжки в глубину с последующим нанесением ударов, выпрыгивания с партнером на плечах, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком ладоней, скоростное подтягивание в висе на перекладине, выполнение ударов из позиции приседа на корточках с последующим выпрямлением ног, челночный бег и другие [3, с. 109–112].

На этапе начальной подготовки в восточных единоборствах актуальной является комплексная оценка данных координационных и кондиционных способностей, психофизиологических функций юных спортсменов, в связи с чем нужно принимать во внимание показатели контрольных упражнений, используемых по каждому разделу на этапах многолетней подготовки, в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. В ходе проведения тестирования следует выявить нужные уровни исследуемых данных в соответствии с макроциклами многолетней подготовки для выявления перспективности уровня развития физических качеств и психофизиологических функций.

Данные, полученные в ходе выполнения юными спортсменами контрольно-переводных нормативов на каждом этапе подготовки, показывают, что они прошли очередной спортивный отбор и способны продолжить учебно-тренировочный процесс с более высокими по напряженности и объему нагрузками в последующем годовом макроцикле.

В восточных единоборствах (на примере каратэ) по окончании освоения технических уровней (ученических «кю» и мастерских «дан»), включающих изучение техники «кихон», формальных комплексов «ката» и спарринга «кумитэ», проводится итоговая аттестация, определяющая уровень технико-тактической подготовленности юных спортсменов на данном этапе многолетней подготовки [4, с. 120–125].

Основными задачами спортивного отбора на этапе спортивного совершенствования являются определение требуемых способностей спортсменов для достижения высших спортивных результатов, выполнение высоких тренировочных и соревновательных нагрузок. При переводе на этом этапе многолетней подготовки следует сделать выбор, в каком виде соревновательной программы спортсмен в основном будет выступать: в спарринге «кумитэ» или в показательных выступлениях «ката», определить уровень его наиболее развитых способностей, которые будут способствовать достижению высших спортивных результатов и соответственно ориентировать планирование учебно-тренировочного процесса в макроцикле.

Одним из наиболее важных критериев в спортивном отборе на этапе спортивного совершенствования является оценивание результата при выполнении специальных физических упражнений, количество и разнообразие технических приемов при проведении спарринга «кумитэ»; высокий темп, темперамент и выразительность интервалов при выполнении формальных комплексов «ката»; стабильность показателей в соревновательной деятельности.

При спортивном отборе также следует учитывать, что в единоборствах у перспективных спортсменов наблюдается способность головного мозга к быстрому восприятию и переработке информации, которая тесно связана с темпераментом, особенностями нейродинамики и психомоторики, но плохо развивается тренировочными средствами. Это необходимо иметь в виду при ориентации в спортивной специализации и составлении индивидуальных моделей соревновательной деятельности [5, с. 67–69].

Основной составляющей спортивного отбора на этапах многолетней подготовки является учет затрат усилий юного спортсмена для достижения исходного уровня подготовленности и анализ предшествовавшей тренировочной нагрузки. Также следует иметь в виду бесперспективность юных спортсменов для этапа спортивного совершенствования, которые в учебно-тренировочных группах преодолевали завышенную тренировочную нагрузку, слишком часто принимали участие в спортивных мероприятиях и таким образом временно достигали высокой подготовленности и спортивных результатов. В связи с этим при переводе на этап спортивного совершенствования нужно отдавать предпочтение спортсменам, достигшим высокой тренировочной подготовленности и спортивных достижений в результате разносторонней подготовки, необходимой для учебно-тренировочного этапа соревновательной нагрузки, выполнения малого и среднего объема тренировочной работы.

Проведенный анализ учебных программ многолетней подготовки в восточных единоборствах позволяет сделать выводы о наличии разногласий в содержании контрольных упражнений, наиболее значимых при спортивном отборе юных спортсменов на этапах многолетней подготовки. На всех этапах обучения являются актуальными исследование физического развития (рост, вес,

ОГК) и уровня морфофункционального состояния организма (ЧСС, ЖЕЛ) занимающихся, проведение аттестации на технический уровень, использование контрольных упражнений (тестов) для выявления состояния физической подготовленности в определенном возрастном периоде.

В проведенном исследовании данных физической и технико-тактической подготовленности, спортивной деятельности, физического развития и уровня морфофункционального состояния организма юных спортсменов восточных единоборств, находящихся в различных возрастных группах, на этапах многолетней подготовки была определена степень корреляции между ними.

Так, в возрастном периоде 8–9 и 10–11 лет наиболее значимыми становятся максимальное потребление кислорода (МПК): $r_{xy} = 0,81$ при $p < 0,01$ и проба Штанге (задержка дыхания на вдохе): $r_{xy} = 0,63$ при $p = 0,05$. Для возрастных групп 10–11 и 12–13 лет приобретают высокую значимость спортивная деятельность: $r_{xy} = 0,80$ при $p < 0,01$, сгибание и разгибание рук в упоре лежа: $r_{xy} = 0,99$ при $p < 0,01$ и прыжки в длину с места: $r_{xy} = 0,89$ при $p < 0,01$. Для юных спортсменов восточных единоборств в возрасте 14–15 и 16–18 лет значимыми являются ОГК (окружность грудной клетки): $r_{xy} = 0,713$ при $p < 0,05$, артериальное давление: $r_{xy} = 0,74$ при $p < 0,05$, с 16 лет – кистевая динамометрия: $r_{xy} = 0,86$ при $p < 0,01$.

В соответствии с полученными результатами и возрастными особенностями юных спортсменов восточных единоборств были составлены критерии спортивного отбора.

На этапе предварительной подготовки в возрастном периоде 6–7 лет критериями отбора являются общая физическая подготовленность (наклон туловища вперед, поперечный шпагат, прыжок в длину с места), показатели уровня морфофункционального состояния организма (ЧСС, ЖЕЛ) и технико-тактическая подготовленность (аттестационные требования 9 кю).

На этапе начальной подготовки в возрастном периоде 7–10 лет критериями отбора являются физическая подготовленность (бег 30 м, шестиминутный бег, челночный бег 3 x 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание за 30 сек., наклон туловища вперед, поперечный шпагат, прыжок в длину с места), показатели уровня морфофункционального состояния организма (проба Штанге, ЧСС, ЖЕЛ, МПК), исследование PWC170, данные технико-тактической подготовленности (аттестационные требования 8, 7 и 6 кю).

На учебно-тренировочном этапе подготовки в возрастном периоде 10–15 лет важными являются физическая подготовленность (бег 60 м, шестиминутный бег, челночный бег 5 x 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине из положения виса, приседание на одной ноге и вышеперечисленное), показатели уровня морфофункционального состояния организма (ЧСС, ЖЕЛ, МПК), исследование PWC170 и индекса выносливости (удары за 10 и 60 сек.), данные технико-тактической подготовленности (аттестационные требования 5, 4, 3, 2 и 1 кю), показатели спортивной деятельности (3, 2 и 1 спортивный разряд).

На этапе спортивного совершенствования в возрастном периоде 15–18 лет важными являются физическая подготовленность (бег 100, кросс 1000 м, челночный бег 10 x 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях и вышеперечисленное), физическое развитие (рост, вес, ОГК и кистевая динамометрия), показатели уровня морфофункционального состояния организма (индекс Руфье, ЧСС, ЖЕЛ, МПК, артериальное давление), исследование PWC170 и индекса выносливости (удары за 10 и 60 сек.), данные технико-тактической подготовленности (аттестационные требования 1 и 2 дана), показатели спортивной деятельности (КМС и МС).

На этапе высшего спортивного мастерства свыше 19 лет критериями отбора являются поддержание высокой общей и специальной подготовленности, стабильная соревновательная деятельность (МС, МСМК).

На основании проведенного исследования данных физической и технико-тактической подготовленности, спортивной деятельности, физического развития и уровня морфофункционального состояния организма юных спортсменов восточных единоборств на этапах многолетней подготовки была определена степень корреляции между ними в каждой возрастной группе.

Таким образом, полученные данные проведенного исследования способствовали составлению критериев спортивного отбора с использованием комплексных контрольно-переводных нормативов для выявления разносторонних физических качеств юных спортсменов восточных единоборств.

Ссылки:

1. Малихова Т.М. Анализ технологий спортивного отбора и ориентации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. М., 2000. № 2. С. 7–10.
2. Рузиев А.А., Ахмедшин Р.Г. Проблемы подготовки резерва сборных команд в восточных единоборствах // Теория и практика физической культуры. 2003. № 1. С. 38.
3. Литвинов С.А. Каратэ в системе физического воспитания студента : учеб. пособие. М., 2013. 192 с.
4. Там же. С. 120–125.
5. Сологуб Е.Б. Спортивная генетика : учеб. пособие / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов. М., 2000. 127 с.

References:

1. Malihova, TM 2000, 'Analysis of technologies sports selection and orientation', *Physical Education: education, education and training*, Moscow, no. 2, pp. 7-10.
2. Ruziyev, AA & Ahmedshin, RG 2003, 'Problems reserve training of national teams in martial arts', *Theory and Practice of Physical Culture*, no. 1, p. 38.
3. Litvinov, SA 2013, *Karate in the system of physical education student*: proc. allowance, Moscow, p. 192.
4. Litvinov, SA 2013, *Karate in the system of physical education student*: proc. allowance, Moscow, pp. 120-125.
5. Sologub, EB 2000, *Sport genetics: studies. manual*, Moscow, p. 127.