

УДК 796.853.23

ОТБОР И ПОДГОТОВКА РЕЗЕРВА В ДЗЮДО

А. Мамытов, О.В. Коптев

Проблема отбора и подготовки резерва спортсменов для сборных команд является актуальной для всех видов спорта, в том числе и для дзюдо. На фоне коммерциализации и отсутствия жёсткой нормативной основы в спортивные секции приходят дети от 4 до 11–12 лет, где их сразу начинают обучать технике дзюдо, при этом страдает разносторонняя физическая подготовленность. Это неизбежно ведет к снижению результатов при переходе в сборную команду. Введение жесткой нормативной основы позволит максимально сохранить контингент занимающихся и создаст базу для разносторонней физической подготовленности и достижения наивысших спортивных результатов.

Ключевые слова: дзюдо; соревнования; разносторонняя физическая подготовленность; этапы подготовки; многолетняя тренировка.

ДЗЮДОГО РЕЗЕРВДИ ТАНДОО ЖАНА ДАЯРДОО

А. Мамытов, О.В. Коптев

Курама командалар үчүн резервди тандоо жана даярдоо маселеси спорттун бардык түрлөрү үчүн, анын ичинде дзюдо үчүн актуалдуу. Коммерциялаштыруунун жана катуу ченемдик укуктук базанын жоктугунун фонунда 4 жаштан 11–12 жашка чейинки балдар спорттук клубдарга келишет, алар ошол замат дзюдо ыкмаларын үйрөнө башташат, ал эми ар тараптуу физикалык даярдык жабыркайт. Бул улуттук курама командага өткөндө сөзсүз түрдө төмөн натыйжаларга алып келет. Катуу талаптагы ченемдик укуктук базаны киргизүү максималдуу түрдө баргандардын контингентин сактап калууга мүмкүндүк берет жана спорттун эң жогорку натыйжаларына жетишүү үчүн ар тараптуу физикалык даярдыктын базасын түзөт.

Түйүндүү сөздөр: дзюдо; мелдештер; ар тараптуу физикалык даярдык; даярдоо этаптары; көп жылдык машыгуу.

SELECTION AND PREPARATION OF RESERVE IN JUDO

A. Mamytov, O. V. Koptev

The problem of selection and preparation of a reserve for national teams is relevant for all sports, including judo. Against the background of commercialization and the absence of a rigid regulatory framework, children from 4 to 11–12 years old come to sports clubs, where they immediately begin to learn judo techniques, while versatile physical fitness suffers. This inevitably leads to lower results when moving to the national team. The introduction of a rigid regulatory framework will allow to preserve the contingent of those who go in for the maximum and will create a base for versatile physical fitness to achieve the highest sports results.

Keywords: judo; competitions; versatile physical fitness; stages of preparation; long-term training.

В программе правительства Кыргызской Республики «Спортивный Кыргызстан» на 2018–2022 годы говорится: «Текущее состояние развития физической культуры и спорта находится в сложном положении, о чем свидетельствует низкий уровень массовости

занимающихся физической культурой и спортом (13 %), отмечается спад достижений в спорте высших достижений, наблюдается низкая привлекательность спортивной сферы жизнедеятельности населения для инвестиций» [1].

Общеизвестны успехи дзюдоистов Кыргызстана на различных международных соревнованиях, однако главные соревнования: чемпионаты мира и Олимпийские игры пока «не по плечу» нашим спортсменам. Чтобы войти в мировую элиту и удержаться в ней, необходимо создать научно обоснованную систему подготовки не только сборных команд, но и спортивного резерва, которая бы базировалась на массовости и популярности дзюдо среди школьников, на современной методике обучения юных спортсменов, учитывающей возрастные особенности подростков и юношей, на нормативной основе должных норм, способствующих осуществлению отбора талантливых спортсменов и контролю за эффективностью многолетней тренировки.

В настоящее время отбор в спорте затрагивает многочисленные аспекты: социальные, педагогические, медико-биологические, психологические и др. Это комплекс мероприятий, обеспечивающих своевременное и достоверное выявление способностей юного спортсмена к тренировочным нагрузкам и достижению высоких спортивных результатов в определённом виде спорта.

Однако в теоретическом и практическом плане проблема отбора решена более в широком смысле, чем в глубоком. Это объясняется малочисленностью многолетних динамических наблюдений над постоянным контингентом юных спортсменов по комплексной программе исследований: от начального периода обучения до достижения ими спортивного мастерства. В связи с этим следует отметить, что при оценке двигательных способностей, функциональных возможностей, показателей соматометрии, необходимых психических качеств и так далее пока нет единого мнения о ведущих признаках, определяющих их прогностическую значимость для достижения высоких результатов в спортивных единоборствах.

Не решено пока однозначно: с какого возраста следует начинать занятия дзюдо, каковы этапы отбора, цель и задачи каждого из них, а также их организационная структура. Так, в 2019 году на международных соревнованиях Same Judo CUP в Польше Кыргызстан представляли дзюдоисты в возрасте от пяти до десяти

лет. Хотя советские и российские учёные рекомендовали начинать занятия спортивной борьбой в 10–11, некоторые – в 12–13 лет, когда дети лучше развиты физически и могут сделать более осознанный выбор вида спорта [2–5]. Объясняют они это тем, что в более раннем возрасте при занятиях спортивной борьбой многократное повторение технических действий вызывает монотонию и эмоциональную усталость и дети ищут разнообразия в других видах спорта. С другой стороны, в Кыргызстане традиционно борьба куреш является хорошим средством для всестороннего физического развития и воспитания подрастающего поколения. В связи с этим ранние занятия и участие в соревнованиях, как правило, служат первоначальным этапом отбора одарённых юных борцов, которые впоследствии становятся членами сборных команд по различным видам уже спортивной борьбы, в том числе и дзюдо.

В Кыргызстане резервы по дзюдо готовятся в основном в спортивных клубах, ДЮСШ, СДЮШОР, РУОР. Отрицательной стороной в их работе является довольно значительный отсев занимающихся, особенно в первые годы обучения. Это объясняется целым рядом причин, из которых наиболее существенны следующие: 1) отсутствие единой научно обоснованной системы отбора способных в двигательном отношении подростков и юношей для занятий дзюдо; 2) недостаточная разработка должной нормативной основы для отбора и контроля за уровнем физической и технико-тактической подготовленности юных дзюдоистов в процессе многолетней спортивной деятельности; 3) отсутствие окончательной структуры организационных мероприятий, обеспечивающих развитие массовости дзюдо.

Дзюдо относится к видам спорта, где соревновательная деятельность не измеряется числовыми показателями. В связи с этим возрастает роль моторных тестов, по результатам которых можно опосредованно судить о готовности всех систем организма борца в предсоревновательный период [6, 7]. Поэтому важнейшей методической основой для отбора, целевого программирования учебного процесса и контроля за многолетней подготовкой спортсмена от

периода начального обучения до достижения им спортивного мастерства является система должных нормативов, способствующих эффективно-му управлению тренировочным процессом.

В настоящее время принято подразделять нормы на сопоставительные (для сравнения разных спортсменов), индивидуальные (для оценки показателей одного и того же спортсмена на разных этапах подготовки) и должные (обязательные для успешного, постепенного достижения планируемого результата).

Как показывает практика, способные юные спортсмены опережают своих сверстников как по динамике всестороннего физического развития, так и по срокам овладения технико-тактическим мастерством, поэтому некоторые тренеры часто форсируют подготовку таких борцов, что в конечном итоге становится одной из основных причин потери их для большого спорта. Для того чтобы снизить до минимума отсеивание талантливых юных борцов, необходимо иметь нормативную основу для контроля за постепенностью возрастания нагрузок на всех этапах многолетней тренировки, где не должно быть места форсированному развитию юного спортсмена. Эта нормативная основа должна служить критерием оценки оптимальных показателей при выполнении контрольных упражнений – тестов по общефизической и специальной физической подготовке, соответствующих данному возрасту и уровню технико-тактической подготовленности.

Должные нормативы отражают реальные значения величин, характеризующих динамику разносторонней подготовленности юных борцов на всём протяжении многолетней подготовки. Их использование в тренировочном процессе даёт возможность более объективно вносить необходимые коррективы в подготовку спортсменов различного возраста и квалификации, что должно положительно отразиться на спортивных результатах.

В связи с вышеизложенным нами было проведено исследование, результаты которого дали возможность разработать должные нормативы для дзюдоистов различного возраста и квалификации (таблица 1). В исследовании приняли участие дзюдоисты Кыргызстана, Казахстана и Узбекистана: 11–12 лет – 726 человек, 13–14 лет – 553 человека, 15–17 лет – 637 человек, мужчины – 557 человек.

На основе полученных материалов рассчитаны должные нормы разносторонней физической подготовленности по методике М.Я. Набатниковой [8].

Координация движений

1. Метание теннисного мяча в цель. Метание проводится с расстояния 10 м в цель, состоящую из трех концентрических кругов диаметром 50, 100 и 150 см. Центр круга расположен на высоте 150 см. Испытуемому дается 10 попыток. Попадание в 1-й круг – 5 баллов, во 2-й – 4 балла, в 3-й – 3 балла, непопадание – 0. За оценку принимается среднее арифметическое значение суммы баллов, делённое на 10.

2. Толкание набивного мяча весом 3 кг от груди двумя руками в цель, находящуюся на расстоянии 75 % от максимально возможной дальности полета мяча для данного испытуемого состоит из пяти попыток. В зачёт идёт количество попаданий мяча в цель.

Скоростные качества

3. Бег 30 м с высокого старта (с).

4. Бег 60 м с высокого старта (с).

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в течение 15 с при опоре ногами на гимнастическую скамейку. Количество раз.

6. Сгибание туловища в течение 20 с из положения лёжа на спине до прямого седа, ноги при этом закреплены. Количество раз.

Сила

7. Подтягивания в висе на перекладине максимальное количество раз.

8. Приседания с партнёром собственного веса максимальное количество раз, стоя у гимнастической стенки.

9–11. Сила левой/правой кисти по весовым категориям: 60, 81, св. 81 кг измеряется медицинским ручным динамометром.

12–14. Становая сила по весовым категориям: 60, 81, св. 81 кг измеряется медицинским становым динамометром.

Скоростно-силовые качества

15–17. Выбрасывание набивного мяча весом 3 кг из-за головы вперёд (м) по весовым категориям: 60, 81, св. 81 кг.

18–20. Выбрасывание набивного мяча весом 3 кг через голову назад (м) по весовым категориям: 60, 81, св. 81 кг.

21. Прыжок в длину с места (см).

Таблица 1 – Должные нормативы для отбора и контроля за уровнем разносторонней физической подготовленности дзюдоистов

	Контр.-пед. тесты					Мужчины
	Баллы	11–12 лет	13–14 лет	15–17 лет		
1. Метание теннисного мяча в цель	5 4 3	4,0 3,8 3,6	4,4 4,2 4,0	4,8 4,6 4,4	4,7 4,5 4,3	
2. Толкание набивного мяча от груди двумя руками в цель	5 4 3	4 3 2	4 3 2	5 4 3	5 4 3	
3. Бег 30 м с высокого старта (с)	5 4 3	5,2 5,4 5,6	4,8 5,0 5,2	4,6 4,7 4,8	4,5 4,6 4,7	
4. Бег 60 м с высокого старта (с)	5 4 3	9,0 9,2 9,4	8,6 8,8 9,0	8,2 8,4 8,6	8,0 8,2 8,4	
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 15 с (раз)	5 4 3	16 15 13	18 16 14	20 18 16	22 20 18	
6. Сгибание туловища из и. п. лёжа на спине 20 с (раз)	5 4 3	18 16 14	20 18 16	22 20 18	24 22 20	
7. Подтягивание на перекладине (раз)	5 4 3	12 9 7	15 12 10	18 16 14	25 21 17	
8. Приседание с партнером одного веса (раз)	5 4 3	14 12 8	16 13 11	19 17 15	23 19 17	
9. Сила левой/правой кисти (кг). Весовая категория – 60 кг	5 4 3	32/35 29/32 26/30	36/40 33/37 30/34	40/43 37/40 35/38	45/47 43/45 40/42	
10. Сила левой/правой кисти (кг). Весовая категория – 81 кг	5 4 3		44/48 40/45 35/42	50/54 45/52 40/50	54/56 48/54 44/52	
11. Сила левой/правой кисти (кг). Весовая категория – свыше 81 кг	5 4 3		53/55 48/50 46/48	55/57 50/54 48/51	60/62 54/58 52/54	
12. Становая сила (кг). Весовая категория – 60 кг	5 4 3	75 70 65	90 80 70	110 100 90	120 110 100	
13. Становая сила (кг). Весовая категория – 81 кг	5 4 3		105 95 90	115 110 100	130 120 110	

Продолжение таблицы 1

14. Становая сила (кг). Весовая категория – свыше 81 кг	5 4 3		115 105 95	125 115 105	140 130 120
15. Бросок вперед набивного мяча (3 кг) двумя руками из-за головы (м). Весовая категория – 60 кг	5 4 3	5,0 4,7 4,5	6,0 5,6 5,3	6,9 6,5 6,2	7,3 7,0 6,7
16. Бросок вперед набивного мяча (3 кг) двумя руками из-за головы (м). Весовая категория – 81 кг	5 4 3		6,7 6,4 6,1	7,0 6,6 6,3	7,6 7,2 6,9
17. Бросок вперед набивного мяча (3 кг) двумя руками из-за головы (м). Весовая категория – св. 81 кг	5 4 3		7,3 7,0 6,8	8,0 7,5 7,2	8,3 8,1 7,9
18. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками через голову назад (м). Весовая категория – 60 кг	5 4 3	5,9 5,3 5,1	7,1 6,8 6,5	7,6 7,1 6,7	8,0 7,5 7,0
19. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками через голову назад (м). Весовая категория – 81 кг	5 4 3		8,0 7,5 7,1	9,0 8,4 8,0	10,0 9,5 9,0
20. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками через голову назад (м). Весовая категория – св. 81 кг	5 4 3		9,0 8,5 8,0	10,0 9,5 9,0	11,0 10,0 9,5
21. Прыжок в длину с места (см)	5 4 3	190 185 180	210 200 195	220 210 200	230 220 210
22. Кувьрки из упора присев: 3 – вперед и 2 – назад в и. п. на время (с) и на оценку (баллы)	5 4 3	6,6 6,8 7,0	6,4 6,2 6,0	6,2 6,0 5,8	5,5 5,7 6,0
23. Наклон вперед, стоя на скамейке (см)	5 4 3	12 10 8	14 12 10	15 13 11	14 12 10
24. Коэффициент гибкости А : Б (баллы)	5 4 3	0,9 0,8 0,7	1,0 0,9 0,8	1,2 1,1 1,0	1,0 0,9 0,8
25. Бег 400 м (мин.)	5 4 3	1,11,0 1,12,0 1,13,0	1,08,0 1,10,0 1,11,0	1,04,5 1,05,0 1,07,0	1,02,0 1,04,5 1,06,0
26. Бег 800 м (мин.)	5 4 3	2,50,0 2,55,0 3,00,0	2,40,0 2,45,0 2,50,0	2,29,0 2,33,0 2,40,0	2,23,0 2,29,0 2,33,0

Окончание таблицы 1

27. Вис на согнутых руках под углом 90 градусов (мин.)	5	0,50	1,00	1,10	1,25
	4	0,40	0,50	1,05	1,15
	3	0,30	0,40	1,00	1,10
28. Удержание борцовского моста (мин.)	5	1,55	2,05	2,15	2,30
	4	1,40	1,50	2,00	2,15
	3	1,30	1,35	1,50	2,00
29. 10 переворотов вперед и назад, голова и руки в упоре на ковре на время (с) и оценку (баллы)	5	11,8	11,4	11,0	10,6
	4	12,2	11,8	11,3	10,8
	3	12,6	12,2	11,6	11,0
30. 5 забеганий вокруг головы влево/вправо из положения стоя, голова и руки в упоре на ковре (с) и оценка (баллы)	5	12,2/12,4	12,0/12,2	11,4/11,6	10,8/11,0
	4	12,6/12,8	12,4/12,6	12,0/12,2	11,2/11,4
	3	13,0/13,2	12,8/13,0	12,4/12,6	11,6/11,8
31. 10 бросков через спину двух партнёров собственного веса время (с) / оценка (баллы)	5	31,0/4,0	25,0/4,5	22,0/5,0	20,0/5,0
	4	32,0/3,5	27,0/4,0	24,0/4,5	22,0/4,5
	3	33,0/3,0	30,0/3,5	26,0/4,0	25,0/4,0

Ловкость

22. Из упора присев выполняются 3 кувырка вперед и 2 – назад в и. п. Слитное выполнение в группировке без потери темпа – 5 баллов; в группировке с нарушением темпа – 4 балла; частичное выполнение упражнения при отсутствии группировки – 3 балла. Результат записывается в виде дроби: в числителе – время выполнения (с), в знаменателе – оценка (баллы).

Гибкость

23. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги при этом не сгибать, кисти скользят по шкале сантиметровой линейки. За «0» принимается уровень плоскости скамейки. Результат со знаком «+» оценивается количеством сантиметров ниже уровня скамейки, со знаком «-» – выше уровня скамейки.

24. Коэффициент гибкости рассчитывается у борца в положении на гимнастическом мосту отношением расстояния от ковра до поясницы (А) к расстоянию от пальцев кисти до пяток (Б) при опоре на полную ступню.

Выносливость

25. Гладкий бег 400 м (мин.).

26. Гладкий бег 800 м (мин.).

Статическая сила

27. Вис на согнутых руках под углом 90 градусов (мин.).

28. Удержание борцовского моста при опоре затылком на лежащий манекен и ногами на ковер, угол между бедром и голенью должен быть 90 градусов (мин.).

Специальная физическая подготовленность

29. Из положения стоя ноги врозь, голова и руки в упоре на ковре 10 переворотов вперед и назад. Результат проставляется в виде дроби: в числителе – время выполнения (с), в знаменателе – оценка за качество выполнения (баллы). 5 баллов за выполнение без потери темпа, 4 – за нарушение темпа, 3 – за нарушение техники в виде повторных попыток выполнения.

30. Из положения стоя ноги врозь, голова и руки в упоре на ковре 5 забеганий вокруг головы влево и 5 – вправо. Результат проставляется в виде дроби: в числителе – время выполнения (с), в знаменателе – оценка за качество выполнения (баллы). 5 баллов за слитное выполнение при фиксированном положении рук и головы, 4 – за нарушение положения рук и головы, 3 – за нарушение техники в виде нечеткого переступания ногами и изменения положения рук и головы.

31. 10 бросков через спину двух партнёров собственного веса. Результат записывается в виде дроби: в числителе – время выполнения (с), в знаменателе – оценка (баллы).

Вывод. Результаты в соревнованиях и кюесты не могут служить критерием для перевода спортсмена с этапа на этап, так как это приведёт к психологическим стрессам на ранних этапах подготовки, монотонии при совершенствовании техники и отсутствии разносторонней физической подготовленности, необходимой для достижения высоких спортивных результатов. Ориентирами при переходе спортсмена с одного этапа подготовки на другой служат должные нормы. Использование разработанных нами должных норм в многолетней тренировке дзюдоистов позволит избежать форсированной подготовки, достичь необходимой разносторонней физической подготовленности и значительно сократить отсев занимающихся, особенно на первых этапах многолетнего процесса.

Литература

1. Постановление Правительства Кыргызской Республики № 600 от 22 сентября 2017 г. URL: <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/11556> (дата обращения: 12.06.2021).
2. *Дахновский В.С.* Обучение и тренировка дзюдоистов / В.С. Дахновский, Б.Н. Рукавицын. Минск: Польша, 1989. 192 с.
3. *Завьялов А.И.* Спортивная тренировка (начало XXI века): монография / А.И. Завьялов, Д.Г. Миндиашвили. Красноярск: ЛИТЕРА-принт, 2016. 311с.
4. *Никитушкин В.Г.* Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. М.: Физкультура и спорт, 2010. 236 с.
5. *Филин В.П.* Основы юношеского спорта / В.П. Филин. М.: Советский спорт, 2006. 225 с.
6. *Мамытов А.* Статодинамическая устойчивость у дзюдоистов разного возраста / А. Мамытов, О.В. Коптев // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета. Бишкек: Изд-во КРСУ, 2020. Т. 20. № 6. С. 108–110.
7. *Коптев О.В.* Сравнение показателей дзюдоистов III (16–18 лет) и IV (мужчины) возрастных групп / О.В. Коптев // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета. Бишкек: Изд-во КРСУ, 2016. Т. 16. № 8. С. 179–182.
8. *Набатникова М.Я.* Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова. М.: Физкультура и спорт, 1982. 280 с.