

УДК 796.814

**МЕТОДИКА НАБОРА В СЕКЦИИ ЕДИНОБОРСТВ
(НА ПРИМЕРЕ ДЗЮДО)**

Малолепший С.Б.

Харьковский национальный университет внутренних дел, Украина

Аннотация. В работе представлен анализ нормативных документов Украины, регламентирующих минимальный возраст детей для набора в секции дзюдо. Проведено сравнение этих норм с реальным набором детей в эти виды спорта. Проанализированы особенности локомоций в дзюдо.

Ключевые слова: нормативы и правила, минимальный возраст набора в спортивную секцию дзюдо, локомоции в дзюдо.

Введение. На сегодняшний день основными нормативными документами, устанавливающими минимальный возраст детей для набора в спортивную секцию, является решение Исполкома ФДУ (Федерации дзюдо Украины) от 03 июля 2013 г. Таким образом, вышеперечисленный нормативный акт позволяет набирать детей для специализированной подготовки в секции дзюдо в возрасте с 5 лет.

Ни для кого не секрет, что современный спорт предъявляет повышенные требования к подготовке спортсменов, так, на сегодняшний день, для воспитания спортсмена экстра-класса необходимо производить обучение

ребенка с раннего детства, за редким исключением. Тенденция к «омоложению» наблюдается во многих видах спорта, в том числе и в самбо (реальный возраст набора детей – 6-7 лет).

В связи со сложившейся ситуацией тренеры, набирая детей, вынуждены искать различные компромиссы для того, чтобы своевременно начинать обучение спортсменов, при этом, не нарушать закон. Особенно это противоречие затрудняет работу государственных учреждений спортивной направленности, где нормативы и всеукраинские стандарты соблюдаются достаточно строго.

Таким образом вопрос методического обеспечения учебно-тренировочного процесса юных дзюдоистов является актуальным направлением для проведения научных исследований.

Анализ научно-методической литературы. Изучая данный вопрос следует отметить работу В.М. Волкова (1983 г.) [4]. В своих исследованиях автор раскрывает вопросы спортивного отбора в разные виды спорта. На наш взгляд заслуживают внимания работы: Примакова А.А. (1978 г.) [13], Матвеева Л.П. (1991 г.) [9], Уилмора Д. (1994 г.) [17], Солодкова А.С. (2008 г.) [8], работы выше перечисленных авторов качественным образом раскрывают проблему теории и методики физического воспитания которые приемлимы для применения на этапе начальной подготовки.

Возрастные особенности силовых и скоростных характеристик произвольных движений изложены в работе Е.К. Аганянца [1]. Кроме этого, проводя анализ научно-методической литературы заслуживают внимания работы: И.И. Алиханова [2], Пархомовича Г.П. [12], Гаськова А.В. [5], Туманяня Г.С. и др. [14], Зациорского В.М. [7] и др., в них раскрывается технический аспект дзюдо на разных этапах многолетней тренировки спортсменов, в том числе и на начальном этапе.

В свою очередь В.А. Запорожанов [6] и А.С. Ровный [10] предлагают уникальную методику спортивного отбора и способы проведения научных исследований, что в свою очередь поможет качественно решить поставленные перед нами задачи.

С.Е. Табаков (2008 г.) [11] в своих трудах раскрывает программу подготовки на начальном этапе юных самбистов, что является по своей сути аналогом и прототипом в решаемых на данном этапе задач, которые возникают в дзюдо.

Также, в техническом аспекте и ударном арсенале на примере борьбы самбо стоит отметить труд А.А. Харлампиева [15], в котором четко и грамотно изложены все технические составные данного единоборства, которое за своим смыслом является мощнейшим «оружием», которое всегда с собой.

Производя мониторинг научно-методической литературы зарубежных авторов, то наше внимание привлекла работа Хорста Вольфа [16]. В данной работе очень интересно, технически грамотно и доступно изложены технические особенности изучения техники дзюдо на начальном этапе, но следует подчеркнуть, что в связи с изменением правил дзюдо, некоторые приемы и технические действия применяемые в исследуемом единоборстве

рассматривать не стоит.

На заключительном этапе исследований наше внимание привлекла диссертация доктора педагогических наук Г.М. Арзютова [3], в которой автор изложил основные аспекты теории и методики поэтапной подготовки дзюдоистов, что позволяет разработать коронные модели индивидуального применения.

Не смотря на значительное количество научно-методических работ данного направления, вопрос разработки методики набора в секции дзюдо изучен не в полной мере.

Цель работы. Разработка современной методики отбора в секцию дзюдо.

Результаты исследования. Современная наука выделяет различные сенситивные периоды в онтогенезе организма, развитии тех или иных физических качеств. Следует отметить, что данная тема заслуживает отдельного исследования, т. к. у многих авторов эти периоды различаются. Большинство специалистов сходится во мнении, что наиболее благоприятным периодом для развития координационных способностей является возраст 6-10 лет, не случайно ранняя специализация наблюдается в таких видах спорта, как гимнастика и акробатика. Этот же период многие авторы называют благоприятным для развития темпа. В связи с этим возникает противоречие: в таком сложнокоординационном виде спорта, как дзюдо, тренеры, соблюдающие госстандарты, упускают наиболее благоприятное время для развития координационных способностей и формирования базовых навыков.

Представьте себе ситуацию, что ребенок в 10 лет, приходя в секцию, учится основам самообороны, в то время как его сверстники, придя в 7 лет, владеют базовой техникой и имеют соревновательный опыт. Даже потенциально сильный спортсмен будет в роли догоняющего, что требует проявления достаточно сильной мотивации и воли ребенка, что не всегда появляется в этом возрасте. Аналогична ситуация наблюдается с сенситивными периодами развития быстроты и аэробных способностей организма.

В нормативах госстандарта Украины минимальный возраст, с которого можно начинать заниматься самбо и дзюдо стоит в одной категории с вольной и греко-римской борьбой. С одной стороны - все это виды борьбы, силовые виды спорта, но с другой стороны технические действия и, как следствие, нагрузки на организм спортсмена, достаточно сильно различаются.

В вольной борьбе добавляются броски с захватом ног (одно из наиболее часто встречающихся технических действий), реже подсечки и подножки. Арсенал вольной борьбы, безусловно, шире, но отсутствие одежды заставляет спортсменов выполнять броски из плотного захвата. Как и в случае с греко-римской борьбой выполнение основных бросков требует высокой физической подготовленности и достаточно сильно нагружает организм, в том числе опорно-двигательный аппарат спортсмена.

Так, в греко-римской борьбе преобладают силовые броски, с подъемом своего соперника за счет физической подготовленности: различные виды прогибов, перевороты, накаты с мостом. Правилами разрешается делать захваты только выше пояса и запрещается работа ногами, что весьма сильно

ограничивает технический арсенал этого вида спорта.

Такая техника, безусловно, должна изучаться в среднем школьном возрасте, т.к. связана с подъемами тяжестей и высокими требованиями к физической подготовленности юных спортсменов. Следует отметить, что такой вид спорта, как тяжелая атлетика, находится в этой же возрастной категории по госстандарту.

В отличие от упомянутых выше видов борьбы дзюдо характеризуются широчайшим арсеналом технических действий, чему способствует наличие одежды и возможность брать различные захваты. Среди этого огромного арсенала существует множество приемов, не требующих подъема тяжестей и проявления значительных физических усилий, к ним относятся: выведения из равновесия, броски ногами (подсечки, подножки, зацепы) [12].

Приемы этих классификационных групп относятся к сложным локомоциям и требуют высокой координации движений, что целесообразно развивать в наиболее чувствительные периоды онтогенеза организма (сенситивный период развития координационных способностей - 6-10 лет). Они формируют базовую технику спортсмена. Прогибы, перевороты и другие силовые приемы изучаются, как правило, не ранее 3-го года обучения.

Таким образом, разнообразный технический арсенал дзюдо позволяет выделить этот вид борьбы в отдельную категорию единоборств.

Следует отметить, что из основных причин установления минимального возраста занятий дзюдо (10 лет) это влияние физических нагрузок на организм ребенка: особенности костной ткани, суставов; рекомендации к аэробному режиму работы и противопоказания к гликолитическому режиму энергообеспечения организма. Для того чтобы разобраться насколько такое ограничение актуально, сравним минимальный возраст детей, занимающихся дзюдо с другими видами спорта по следующим критериям: влияние нагрузки на опорно-двигательный аппарат ребенка, особенности энергообеспечения организма, психологическая подготовленность.

Влияние нагрузки на опорно двигательный аппарат. Основным противопоказанием для детей младшего школьного возраста является подъем тяжестей и чрезмерная нагрузка на опорно-двигательный аппарат. Как было отмечено выше, разнообразие технических действий дзюдо позволяет подбирать такие движения, которые выполняются без подъемов своего партнера, с минимальным напряжением. Так к технике, изучаемой в первый год начальной подготовки, относятся: основы самостраховки, кувырки, удержания, выведения из равновесия, подножки, подсечки. Первая часть технических действий относится к элементам гимнастики, для сравнения минимальный возраст гимнастики - 7 лет для мальчиков (следует отметить, что сегодня в гимнастику набирают с 4-х лет), возраст совпадает с сенситивным периодом развития координационных способностей. Вторая часть вышеперечисленных элементов не требует подъема своего партнера, а выполняются за счет передвижения и выведения из равновесия. Для сравнения в такой контактный вид спорта как регби разрешается набирать детей с 9 лет, в футбол и баскетбол с 8 лет, в ушу с 7 лет. Сравнение локомоции перечисленных видов спорта с

движениями в дзюдо (на начальном этапе) ставит под сомнение положение о чрезмерной нагрузке на опорно-двигательный аппарат детей младшего школьного возраста в результате занятий дзюдо.

Особенности энергообеспечения организма.

Согласно мнению многих исследователей детям младшего школьного возраста рекомендуется аэробный режим работы и противопоказан гликолитический режим энергообеспечения. Не секрет, что в борьбе преобладает гликолиз и анаэробно-алактатный режим и, на первый взгляд, увеличение минимального возраста целесообразно, но:

- во-первых, в футболе за счет частых максимальных ускорений, используется анаэробно-алактатный режим энергообеспечения организма; да и в гимнастике выполнение элементов, требующих максимальных усилий включает этот режим;

- во-вторых, в младшем школьном возрасте очень тяжело заставить ребенка работать «до отказа» и существуют психологические барьеры, которые не дают ему перейти эту грань; скорость метаболизма в младшем школьном возрасте настолько высока, что редко наблюдается значительное накопление молочной кислоты;

- в-третьих, на начальном этапе обучения, занимающиеся мало спаррингуют друг с другом, в основном занимаются изучением техники, преобладают игры с элементами специализации, да и сам спарринг длится не более 1-2 минут.

Таким образом, анализ особенностей средств и методов обучения дзюдо на начальном этапе ставит под сомнение и этот критерий противопоказаний к занятиям этим видом спорта в младшем школьном возрасте.

Психологическая подготовленность.

Ребенок в младшем школьном возрасте редко осознанно подходит к тренировочному процессу. Основным критерием выбора деятельности является «нравится», «не нравится». Наличие специализированных упражнений, приемов, различных акробатических элементов делают тренировочный процесс разнообразнее и насыщеннее. Ранняя специализация позволяет снизить монотонность занятий, тем самым повысить устойчивый интерес ребенка к виду спорта. Ребенок воспринимает спортивную деятельность, как своего рода игру и общение со сверстниками.

Безусловно, состояния противоборства, чрезмерное давление тренера, требование результата - все это может оттолкнуть ребенка от занятий и, в некоторых случаях, принести вред становлению его, как личности. Следует отметить, что такая ситуация возможна в любых видах спорта, независимо от специализации. Дух соперничества, наличие победителя и проигравшего, погоня за результатом, любой современный вид спорта невозможно представить без этих факторов. Таким образом дзюдо в этом плане, мало отличается от гимнастики, различных игр и т. д.

Следует отметить социальный аспект проблемы. Спортивно ориентированные семьи, как правило, стараются как можно раньше приобщить ребенка к спорту, и к 10 годам дети из наиболее мотивированной ячейки

общества могут просто не доходить до секций дзюдо и других схожих единоборств, выбирая более «ранние» виды спорта.

Выводы. Современный уровень спортивных достижений, уровень подготовленности спортсменов постоянно заставляет нас пересматривать методики тренировки. Спортивные школы, тренеры, спортсмены должны идти в ногу со временем. На сегодняшний день программы учебно-тренировочной деятельности по дзюдо написаны для детей от 10 лет, существуют программы для спортивно-оздоровительных групп, но в них практически полностью отсутствуют специализированные упражнения, только упражнения общеразвивающего характера. Таким образом, остро стоит вопрос создания программы по дзюдо для детей младшего школьного возраста с учётом возрастных особенностей организма. Длительность и содержание этапов подготовки спортсменов в дзюдо требует пересмотра, реально этап начальной подготовки начинается с 7 лет. Все эти факторы в совокупности требуют внесения изменений в госстандарт Украины и ФДУ в части, регламентирующей минимальный возраст детей для занятий дзюдо. Таким образом поставленные перед нами цели и задачи достигнуты.

Перспективы дальнейших исследований предусматривают усовершенствование физических качеств юных дзюдоистов с использованием игрового метода и современных технических средств обучения.

Список использованных источников

1. Аганянц Е.К. Возрастные особенности силовых и скоростных характеристик произвольных движений в связи с индивидуальным профилем межполушарной асимметрии /
2. Алиханов И.И. Частные методики обучения сложным приемам/Спортивная борьба. - М.: Ф и С, 1979. - 76с.
3. Арзютов Г.М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо) : автореф. дис... докт. пед. наук: 13.00.02, 13.00.04 / Г.М. Арзютов. - Київ, 2000. - 41 с.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор.- М: Физкультура и спорт, 1983. - 176 с.
5. Гаськов А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах : Учеб. пособие для студентов сред. спец. и высш. проф. учеб. заведений / Гаськов А.В.; БГУ. - Улан-Удэ, 2000. - 271 с.
6. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке.- К: Здоров'я, 1988. - 141 с.
7. Зациорский В.М. Педагогический контроль в тренировочном процессе //Спортивная метрология.- М.: Физкультура и спорт,1978. - С.38-40.
8. Солодков А.С. Физиология человека. Общая, спортивная. Возрастная : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - изд. 3-е, испр. и доп. - М. : Сов. спорт, 2008. - 620 с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты

спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ.культ. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

10. Методы исследований в спорте: Учебное пособие /Под общей редакцией В.П.Филина, А.С.Ровного.- Харьков: Основа,1992. – 149 с.

11. Табаков С.Е. Самбо : пример. прогр. спортив. подгот. для дет.-юнош. спортив. шк., специализир. дет.-юнош. спортив. шк. олимп. резерва / С. Е. Табаков, С. В. Елисеев, А. В. Конаков. - М. : Сов. спорт, 2008. - 236 с.

12. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. Учебно – методическое пособие для тренеров и спортсменов. – Пермь: «Урал – Пресс ЛТД», 1993. – 398 с.

13. Приймаков А.А. Исследования роли и взаимодействия анализаторных систем при регуляции движений у борцов : Автореф. дисс. ... канд. биол. наук. - Симферополь, 1978. - 22 с.

14. Туманян Г.С., Шулика Й.А., Пикулия В.Н.: Вариативность приёмов, выполняемых самбистами и дзюдоистами с различными длиной и пропорциями тела. – М.: Теория и практика физической культуры. – 1989. - № 11. – с.20-23.

15. Харлампиев А.А.Борьба самбо. 7-е изд. Учебное пособие для коллективов физкультуры. - М.: "Физкультура и спорт", 1965. – 389 с.

16. Horst Wolf. Judo fur Fortgeschrittene., Sportverlag Berlin, 1983, p.43.

17. Wilmore J.H. & Costill D.L. (1994). Physiology of Sport and Exercise. Champaign, IL: Human Kinetics. - 568 p.