

УДК: 796.853.23

DOI 10.33514/1694-7851-2023-1-239-248

Коптев О.В.

пед. илим. канд., доц.

Б.Н. Ельцин атындагы Кыргыз-Россия Славян университети

Романов Д.В.

ага окутуучусу

Б.Н. Ельцин атындагы Кыргыз-Россия Славян университети

СПОРТТУН БАШТАГЫ АДИСТЕШТИРУУ ЭТАБЫНДА ДЗЮДОИСТТЕРДИН ФИЗКУЛЬТУК-ТЕХНИКАЛЫК ТАРБИЯСЫНЫН ТИЙИШИ СТАНДАРТЫ

Аннотация: Дзюдочуларды баштапкы спорттук адистештирүү этабында даярдоо методдорун өркүндөтүү. Экспериментке 10–12 жаштагы 20 дзюдочу катышты. Кадеттер арасындагы дзюдо боюнча Россиянын курама командасынын мүчөлөрүнүн тестирилөөнүн жыйынтыгы үлгүлүү мүнөздөмө болуп калды. Негизги ыкма ар кандай физикалык сапаттарды жана техникалык даярдыкты текшерүү болгон. Жыл ичинде башталгыч дзюдочуларды даярдоонун эки ыкмасы салыштырылды: 1) дзюдонун татаал ыкмаларын өздөштүрүү үчүн келечекте зарыл болгон физикалык шарттарды өнүктүрүүгө багытталган; 2) спорттук жыйынтыктарга жана кю-сынагынан өтүүгө багытталган. Эксперимент биринчи метод боюнча машыгуу техникалык даярдыкта бир аз артта калууга жана мелдештерде жыйынтык-тарга алып келе тургандыгын керсетту, бирок жылдын акырына карата 1-группадагы дзюдочулар 2-группадагы дзюдочулардан бир кыйла озуп кетишти, ал гана эмес. физики есуште, эйсем шолниц тайярлыгында, спорты чуцур кэмиллешдирмегиц индики этапына гечмек учин эп-эсли потенциалы бар. Жүргүзүлгөн изилдөөлөр баштапкы спорттук адистештирүүнүн этабында жалпы физикалык сапаттарды артыкчылыктуу өнүктүрүү зарылдыгын далилдеди. 10–12 жаштагы дзюдочуларды жана Россиянын кадеттер курама командасынын мүчөлөрүн М.Я. Набатникова жаш дзюдочулардын физикалык жана техникалык даярдыгынын туура ченемдерин эсептеп чыгууга мумкундук берди.

Негизги сөздөр: баштапкы адистик баскычы, дзюдо, тиешелүү стандарттар, стандарттар, тестин жыйынтыгы

Коптев О.В.

канд. пед. наук, доц.

Кыргызско-Российский Славянский университет имени Б.Н. Ельцина

Романов Д.В.

старший преподаватель

Кыргызско-Российский Славянский университет имени Б.Н. Ельцина

ДОЛЖНЫЕ НОРМЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация: Рассматривается совершенствование методики подготовки дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации. В эксперименте приняли участие 20 дзюдоистов 10–12 лет. В качестве модельных характеристик послужили результаты тестов членов сборной команды России по дзюдо среди кадетов. Основным методом было тестирование различных физических качеств и технической подготовленности. В течение года сравнивались два метода подготовки начинающих дзюдоистов: 1) направленный на развитие физических кондиций, не-

обходимых в дальнейшем для освоения сложной техники дзюдо; 2) направленный на спортивный результат и сдачу кю-тестов. Эксперимент показал, что тренировка по первому методу приводит к некоторому отставанию в технической подготовке и результату в соревнованиях, но к концу года дзюдоисты 1-ой группы значительно опередили дзюдоистов 2-ой группы не только в физическом развитии, но и в технической подготовленности, имея значительный потенциал для перехода на следующий этап углубленного спортивного совершенствования. Проведённое исследование доказало необходимость приоритетного развития общефизических качеств на этапе начальной спортивной специализации. Сопоставление результатов тестирования дзюдоистов 10–12 лет и членов сборной команды кадетов России по методу М.Я. Набатниковой позволило рассчитать должные нормы физико-технической подготовленности юных дзюдоистов.

Ключевые слова: этап начальной специализации, дзюдо, должные нормы, нормативы, результаты тестирования.

Koptev O.V.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Kyrgyz-Russian Slavic University named after B.N. Yeltsin

Romanov D.V.

Senior Lecturer
Kyrgyz-Russian Slavic University named after B.N. Yeltsin

MUST NORMS FOR THE PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF JUDOISTS AT THE STAGE OF INITIAL SPORTS SPECIALIZATION

Annotation: Improving the methodology of training judo-fighters at the stage of initial sports specialization. 20 judokas 10-12 years old took part in the experiment. The results of tests of the Russian national judo team among cadets were used as model characteristics. The main method was testing various physical qualities and technical readiness. During the year, two methods of training beginner judoists were compared: 1) aimed at the development of physical conditions, which are necessary in the future for mastering complex judo techniques; 2) aimed at sports results and passing kyu-tests. The experiment showed that training according to the first method leads to some lag in technical training and the result in competitions, but by the end of the year the judokas of the I group were significantly ahead of the judokas of the II group, not only in physical development, but also in technical readiness, having a significant potential for the transition to the next stage of in-depth sports improvement. The conducted research proved the necessity of priority development of general physical qualities at the stage of initial sports specialization. Comparison of the results of testing judokas 10–12 years old and members of the national team of cadets of Russia by the method of M.Ya. Nabatnikova made it possible to calculate the proper norms of physical and technical training of young judokas.

Keywords: stage of initial specialization, judo, proper norms, standards, test results.

Введение. С каждым новым набором детей в спортивные секции на тренеров и других специалистов ложится огромная ответственность по подготовке спортивных резервов. Ведь от первых детских впечатлений о занятиях, разумности используемых упражнений, мастерства педагогов зависит - останется ли ребенок в секции, получит ли полноценную подготовку и сможет ли в дальнейшем быть достойной заменой уходящим мастерам.

Согласно Типовому положению о ДЮСШ и СДЮШОР КР [10] начинать занятия борьбой следует в 10–12 лет. И длится этап начальной специализации 2–3 года. На него, как правило,

приходят новички, иногда после этапа предварительной спортивной подготовки. Но четкой границы между этими двумя этапами нет. В макроциклах начинающих дзюдоистов не принято выделять подготовительный, соревновательный или переходный периоды – все используемые средства распределяются почти равномерно на протяжении учебного года. Однако, на количественное соотношение применяемых средств в практике есть противоположные взгляды. Существующие системы кю-тестов и разрядных нормативов ведут к тому, что большинство тренеров считают, что чем раньше дети освоят технику борьбы дзюдо и приобретут навыки ведения схваток, тем скорее достигнут спортивных успехов. Поэтому 80–90% средств, применяемых в течение годового цикла, приходится на техническую и специальную физическую подготовку. Монотонная, однообразная работа над изучением приемов ведет к утрате интереса к занятиям и большинство детей уходит из спорта, а у оставшихся физическая подготовленность (особенно скоростно-силовая) оставляет желать лучшего.

Ученые: М.Я. Набатникова [5], В.Г. Никитушкин [7] напротив, предлагают основное внимание уделять общей физической подготовке, чтобы создать базу для перехода на следующий этап углубленной спортивной специализации. При этом рекомендуют в качестве оценки подготовленности детей использовать контрольные нормативы.

В этой связи В.П. Филин, Н.А. Фомин отмечали: «Значение контрольных испытаний и нормативов при работе с детьми, подростками и юношами особенно велико, так как достижения ими относительно высоких, для своего возраста, результатов, выполнение разрядных норм еще не свидетельствуют о том, что юные спортсмены будут продолжать прогрессировать и при переходе в группу взрослых» [11, с. 6].

Поэтому для правильного построения учебно-тренировочного процесса юных спортсменов различного возраста и квалификации научно-обоснованные контрольные нормативы являются более значимыми ориентирами, чем кю-тесты и результаты в соревнованиях.

Методы и организация исследований. При работе использовались следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы [1, 3, 4, 8] и нормативных документов [9, 10] позволил определить ряд особенностей тренировки детей.

2. Обобщение практического опыта.

3. Педагогическое тестирование испытуемых обеих групп и сильнейших дзюдоистов России 15-18 лет, чьи результаты послужили ориентиром при расчете должных норм.

4. Методы математической статистики [2, 6].

Исследования проводились в двух группах: экспериментальной и контрольной по 10 человек в каждой (мальчики в возрасте 10–12 лет) в течение одного года.

В экспериментальной группе (1) доля средств общефизической подготовки была увеличена до 65%. Из них 50–60% составляли упражнения для развития быстроты и силы и 20–30% – упражнения на развитие ловкости. В оставшееся время использовались упражнения на развитие гибкости, расслабление, восстановление дыхания. На освоение техники отводилось не более 20–30 минут на каждой тренировке.

Контрольная группа (2) занималась по общепринятой методике: готовилась к сдаче кю-тестов и выступлению в очередных соревнованиях. Поэтому 80–90% времени отводилось на специальную физическую и технико-тактическую подготовку и 10–20% - на общефизическую подготовку в виде разминки.

Обе группы занимались три раза в неделю по 2 часа. Срезы тестов проводились через каждые два месяца.

Для оценки физической и технической подготовленности дзюдоистов применялись педагогические тесты и контрольные упражнения.

Сила

X_1 – приседания с партнером собственного веса до полного сгибания ног, стоя у гимнастической стенки максимальное количество раз.

X_2 – станова́я сила (кг).

Скоростно-силовая подготовленность

X_3 – прыжок в длину с места (см).

X_4 – 10 приседаний с партнером собственного веса до прямого угла в коленях, стоя у гимнастической стенки (с).

X_5 – отжимания в упоре лежа при опоре ногами на гимнастическую скамейку в течение 15 сек. с максимальной скоростью (раз).

X_6 – из положения лежа на спине сгибания туловища до прямого седа при фиксированном положении ног в течение 20 сек. с максимальной скоростью (раз).

Ловкость

X_7 – из упора присев 3 кувырка вперед и 2 - назад в исходное положение. Слитные кувырки без потери темпа в группировке – 5 баллов. Выполнение упражнения с нарушением темпа, но в группировке – 4. Частичное выполнение упражнения при отсутствии группировки – 3. Результат записывается в виде дроби: в числителе время выполнения (с), в знаменателе – оценка в баллах.

Гибкость

X_8 – наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, кисти скользят по шкале сантиметровой линейки. За «ноль» принимается уровень плоскости скамейки (см).

X_9 – шпагат поперечный, измеряется расстояние от паха до пола (см).

X_{10} – гимнастический мост, вычисляется коэффициент гибкости А:Б (отношение расстояния от поясницы до ковра к расстоянию от пальцев рук до пяток).

Работоспособность

X_{11} – Гарвардский степ-тест.

Специальная физическая подготовленность

X_{12} – 10 переворотов на мосту из положения - голова и руки в упоре на ковре. Оценивается время (с) и техника выполнения: 5 баллов за выполнение упражнения без потери темпа, 4 – за нарушение темпа и 3 – за нарушение техники в виде повторных попыток.

X_{13} – из упора головой и руками в ковер пять забеганий влево и пять забеганий вправо. Оценивается время (с) и техника выполнения: 5 баллов за слитное выполнение упражнения, 4 – за нарушение положения головы, 3 – за нарушение положения рук и головы.

Техническая подготовленность

X_{14} – 10 бросков через спину (бедро) двух партнеров собственного веса на время (с).

Результаты исследования. Сравнение результатов первого тестирования экспериментальной ($M_1 \pm m_1$) и контрольной ($M_2 \pm m_2$) групп по t-критерию Стьюдента (табл. 1) показало преимущество испытуемых контрольной группы в уровне развития становой силы (X_2). Однако, достаточный объем скоростно-силовых средств и упражнений на ловкость в экспериментальной группе позволил быстрее и лучше выполнить комбинацию кувырков (X_7) и перевороты на мосту (X_{12}).

Повторное тестирование дополнительно выявило различия в сгибаниях туловища до прямого седа из положения лежа на спине в течение 20 секунд (X_6) и забеганиях вокруг головы из упора головой и руками в ковер (X_{13}).

Таблица 1

Сравнение результатов тестирования экспериментальной (1) и контрольной (2) групп

По к- ли	1-ое тестирование			2-ое тестирование			3-ье тестирование		
	$M_1 \pm m_1$	P	$M_2 \pm m_2$	$M_1 \pm m_1$	P	$M_2 \pm m_2$	$M_1 \pm m_1$	P	$M_2 \pm m_2$
X ₁	12,50 ± 2,15		11,20 ± 1,58	17,80±2,2 6		15,70 ± 1,31	23,10 ± 2,47	< 0,05	13,50 ± 1,35
X ₂	54,70 ± 2,63	< 0,05	69,00 ± 3,14	56,30 ± 3,35	< 0,05	68,60 ± 3,69	59,10 ± 2,96		61,10 ± 3,80
X ₃	169,10 ± 4,64		178,80 ± 4,00	172,80 ± 5,19		178,80 ± 3,49	180,60 ± 5,31		180,30 ± 3,25
X ₄	13,10 ± 0,43		12,80 ± 0,57	12,10 ± 0,75		12,70 ± 0,52	10,80 ± 0,47	< 0,05	12,30 ± 0,45
X ₅	8,90 ±1,64		12,20 ± 1,68	10,20 ± 2,04		12,80 ± 1,83	11,80 ± 2,23		11,80 ± 1,57
X ₆	15,30 ± 0,86		15,00 ± 0,68	16,90 ± 0,85	< 0,05	14,80 ± 0,39	17,50 ± 0,86	< 0,05	15,00 ± 0,58
X ₇	7,40 ± 0,27	< 0,05	9,60 ± 0,79	7,30 ± 0,33		8,50 ± 0,60	6,90 ± 0,28	< 0,05	7,70 ± 0,15
	4,40 ± 0,22	< 0,05	3,50 ± 0,22	4,40 ± 0,22		3,90 ± 0,23	4,90 ± 0,10	< 0,05	4,10 ± 0,28
X ₈	7,30 ± 1,05		6,80 ± 1,03	6,80 ± 0,98		9,00 ± 1,37	8,70 ± 1,05		8,40 ± 1,25
X ₉	31,70 ± 2,50		38,30 ± 2,50	28,70 ± 3,14		36,00 ± 4,11	26,30 ± 2,37		33,50 ± 2,26
X ₁₀	1,57 ± 0,41		1,83 ± 0,37	1,67 ± 0,43		2,01 ± 0,43	1,80 ± 0,35		1,85 ± 0,38
X ₁₁	55,80 ± 2,08		56,52 ± 3,20	56,15 ± 1,64		61,89 ± 3,50	60,50 ± 3,49		59,90 ± 2,73
X ₁₂	2,50 ± 0,22	< 0,05	2,10 ± 0,10	28,70 ± 1,41		29,00 ± 1,00	26,80 ± 1,05	< 0,001	30,00 ± 1,41
				2,70 ± 0,21		2,20 ± 0,13	3,70 ± 0,26	< 0,001	2,40 ± 0,16
X ₁₃	2,60 ± 0,34		2,30 ± 0,15	14,90 ± 0,82	< 0,05	15,67 ± 2,18	14,10 ± 0,85	< 0,05	16,00 ± 1,64
				4,30 ± 2,60	< 0,05	2,70 ± 0,40	4,50 ± 0,22	< 0,05	3,20 ± 0,44
X ₁₃	2,50 ± 0,31		2,40 ± 0,16	15,60 ± 0,91	< 0,05	14,67 ± 1,20	14,80 ± 0,87	< 0,05	16,00 ± 1,64
				4,20 ± 0,25	< 0,05	2,70 ± 0,40	4,70 ± 0,21	< 0,05	3,20 ± 0,44
X ₁₄	18,23 ± 0,59		17,50 ± 0,51	18,34 ± 0,54		17,35 ± 0,49	18,16 ± 0,51	< 0,05	16,91 ± 0,46

Продолжение таблицы 1

Пок- ли	4-ое тестирование			5-ое тестирование			6-ое тестирование		
	$M_1 \pm m_1$	$< 0,01$	$M_2 \pm m_2$	$M_1 \pm m_1$	P	$M_2 \pm m_2$	$M_1 \pm m_1$	P	$M_2 \pm m_2$
X ₁	24,10 ± 2,00		13,40 ± 1,33	23,60 ± 1,63	$< 0,01$	14,00 ± 1,14	23,70 ± 1,55	$< 0,01$	14,60 ± 1,06
X ₂	61,10 ± 2,57		61,20 ± 3,54	64,50 ± 2,40		61,50 ± 3,39	66,20 ± 2,19		61,80 ± 3,31
X ₃	184,10 ± 4,98	$< 0,01$	179,90 ± 3,16	184,90 ± 4,44		179,60 ± 2,70	185,70 ± 3,99		179,90 ± 2,69
X ₄	10,30 ± 0,42		12,30 ± 0,40	10,10 ± 0,35	$< 0,001$	12,50 ± 0,34	9,90 ± 0,35	$< 0,001$	12,40 ± 0,34
X ₅	13,80 ± 1,44	$< 0,01$	12,10 ± 1,38	14,70 ± 1,15		12,60 ± 1,28	16,40 ± 0,76		13,30 ± 1,22
X ₆	18,60 ± 0,75	$< 0,01$	15,30 ± 0,50	18,90 ± 0,50	$< 0,001$	15,30 ± 0,33	19,10 ± 0,53	$< 0,001$	15,20 ± 0,65
X ₇	6,70 ± 0,21 5,00 ± 0,00	$< 0,05$	7,90 ± 0,28 4,40 ± 0,22	6,60 ± 0,16 5,00 ± 0,00	$< 0,01$	7,90 ± 0,28 4,70 ± 0,15	6,70 ± 0,21 5,00 ± 0,00	$< 0,001$	7,60 ± 0,16 4,70 ± 0,15
X ₈	11,30 ± 0,79	$< 0,001$	8,60 ± 1,24	11,60 ± 0,76	$< 0,05$	8,50 ± 1,06	11,90 ± 0,71	$< 0,05$	9,10 ± 0,89
X ₉	16,00 ± 2,08		32,80 ± 2,12	14,60 ± 1,95	$< 0,001$	31,50 ± 1,83	14,60 ± 1,98	$< 0,001$	29,50 ± 1,88
X ₁₀	1,92 ± 0,34		1,82 ± 0,36	1,89 ± 0,34		1,78 ± 0,35	1,86 ± 0,34		1,78 ± 0,37
X ₁₁	64,71 ± 2,50		59,80 ± 2,74	65,78 ± 2,30		59,83 ± 2,72	66,72 ± 1,77		60,28 ± 2,65
X ₁₂	22,80 ± 0,83 4,60 ± 0,16	$< 0,001$	27,70 ± 1,45 2,30 ± 0,15	21,40 ± 0,50 4,90 ± 0,10	$< 0,001$	27,00 ± 1,22 2,50 ± 0,22	20,90 ± 0,43 5,00 ± 0,00	$< 0,001$	27,30 ± 1,78 2,90 ± 0,28
X ₁₃	12,80 ± 0,25 5,00 ± 0,00	$< 0,01$	15,80 ± 1,11 3,30 ± 0,42	12,90 ± 0,28 5,00 ± 0,00	$< 0,01$	15,63 ± 0,94 3,70 ± 0,40	12,60 ± 0,22 5,00 ± 0,00	$< 0,05$	15,75 ± 1,06 3,80 ± 0,39
	13,40 ± 0,40 5,00 ± 0,00	$< 0,01$	15,80 ± 1,38 3,40 ± 0,43	12,80 ± 0,20 5,00 ± 0,00	$< 0,01$	15,88 ± 1,20 3,80 ± 0,39	12,40 ± 0,22 5,00 ± 0,00	$< 0,05$	15,20 ± 1,11 3,80 ± 0,39
	18,08 ± 0,50	$< 0,01$	15,97 ± 0,27	13,80 ± 0,20	$< 0,01$	15,60 ± 0,31	13,20 ± 0,25	$< 0,001$	15,20 ± 0,36

Нерегулярное выполнение на тренировках контрольной группы специальных упражнений: переворотов на мосту, забеганий вокруг головы, вставаний со стойки на мост отрицательно сказалось на выполнении этих нормативов.

Третий срез тестов обнаружил различия в упражнениях на силовую выносливость (X_1) и скорость приседаний (X_4) в пользу спортсменов 1-ой группы. Однако, упор на освоение техники во 2-ой группе позволил спортсменам быстрее выполнить 10 бросков через спину (бедро) (X_{14}). Это преимущество у них сохранилось ещё на 2 месяца.

В четвертом тестировании появились различия в уровне развития гибкости (X_9).

В пятом срезе эти различия закрепились (X_8). Однако, следует отметить, что качество выполнения комбинации кувырков (X_7) в контрольной группе значительно улучшилось. Видимо их выполнение на каждой тренировке позволило ликвидировать технические погрешности, хотя разницу в скорости преодолеть не удалось.

К концу эксперимента различия в развитии силовой выносливости (X_1), скоростно-силовых качеств (X_4 , X_6), ловкости (X_7), гибкости (X_8 , X_9) сохранились.

Перевороты на мосту (X_{12}) и забегания вокруг головы (X_{13}) освоили не все дзюдоисты контрольной группы, так как эти упражнения не были обязательными в их подготовке, поэтому скорость их выполнения в обеих группах не сравнивалось, сравнивались только оценки, которые оказались выше в экспериментальной группе. Становая сила (X_2) в начале эксперимента у спортсменов контрольной группы была выше в среднем на 4,3 кг, чем у их сверстников в экспериментальной группе. В течение шести месяцев разрыв исчез, а еще через шесть месяцев показатель становой силы в экспериментальной группе даже стал немного выше, чем в контрольной. Не появилось различий в прыжках в длину с места (X_3), отжиманиях в упоре лежа за 15 секунд (X_5), коэффициенте гибкости при выполнении гимнастического моста (X_{10}), Гарвардском степ-тесте (X_{11}).

Упражнения на выносливость в большом объеме давать опасно на начальных этапах подготовки, что, собственно, и видно по показателю X_{11} .

Тем не менее, преобладающая доля средств общефизической подготовки в экспериментальной группе позволила создать базу для более успешного освоения сложной техники дзюдо (X_{14}). Если форсированная техническая подготовка юных дзюдоистов контрольной группы позволила быстрее выполнить 10 бросков в третьем и четвертом срезах, то к концу эксперимента ситуация резко изменилась. Более высокий уровень развития силы, скорости, ловкости спортсменов экспериментальной группы трансформировался в техническую подготовленность.

Таким образом, наше предположение о целесообразности увеличения средств общей физической подготовки на начальном этапе обучения полностью оправдалось.

В таблице 2 представлены показатели подготовленности членов сборной команды России по дзюдо среди кадетов, которые послужили моделями при расчете должных норм для юных дзюдоистов.

Для расчёта должных норм нами использовался метод М.Я. Набатниковой [5, с. 75–79, 184–189]. По формуле: $КС = \text{показатель теста} / \text{показатель «базовой величины»}$ нами рассчитывался коэффициент соразмерности ($КС$) развития физических качеств спортсменов экспериментальной группы в конце эксперимента и спортсменов, служащих моделями, где в числителе показатель теста в каком-либо упражнении, а в знаменателе «базовая величина» – контрольное упражнение, находящееся в высокой корреляционной связи со спортивным результатом. В нашем случае – показателем технической подготовленности (X_{14}).

Затем по отношению $КС_{\text{эсп. гр.}} / КС_{\text{мод.}}$ находился поправочный коэффициент.

Таблица 2

Результаты тестирования членов сборной команды кадетов России по дзюдо

Покли	M± m	Пок-ли	M± m
X ₁	24,71 ± 1,02	X ₈	15,00 ± 2,97
X ₂	107,14 ± 6,89	X ₉	19,71±4,75
X ₃	215,29 ± 4,75	X ₁₀	1,42±0,19
X ₄	8,43 ± 0,43	X ₁₁	80,24±6,46
X ₅	19,57 ± 1,17	X ₁₂	18,14±1,37 4,29 ± 0,29
X ₆	21,71 ± 0,94	X ₁₃	15,00 ± 0,43 4,29 ± 0,29(Л)
			14,71 ± 0,47 4,43 ± 0,30(П)
X ₇	6,20 ± 0,20 (с) 4,29 ± 0,29 (баллы)	X ₁₄	12,66 ± 0,25

Должный норматив (N) определялся по формуле:

$$N = V_{\text{мод.}} \times \text{попр. коэфф.},$$

где $V_{\text{мод.}}$ – модельный показатель – результат теста членов сборной команды России.

Приведенные нормативные показатели (N) отражают основные стороны подготовки и могут служить ориентирами в тренировке юных дзюдоистов 10–12 лет на этапе начальной спортивной специализации, а также контрольно-переводными испытаниями на следующий этап углубленной спортивной специализации (табл. 3).

Дзюдоисты экспериментальной группы выполнили 7 нормативов (см. табл. 1): X₁, X₂, X₃, X₆, X₈, X₁₀, X₁₁. По остальным отставание весьма незначительное, буквально на десятые доли. Видимо, если бы эксперимент продолжался до конца этапа, – все нормативы были бы успешно выполнены.

Дзюдоисты контрольной группы выполнили 2 норматива (X₃, X₁₀). По остальным отставание весьма существенно. А перевороты на мосту и забегания вокруг головы в течение года освоили далеко не все спортсмены. Поэтому и время выполнения этих тестов спортсменами двух групп не сравнивалось. Десять бросков через спину (бедро) они выполнили за 15,2 секунды в противоположность спортсменам экспериментальной группы – 13,2 секунды. Значит форсаж технической подготовки не принес желаемого результата, так как нет должного уровня развития физических качеств. Если направление тренировок не изменится, то к концу этапа нормативы не будут выполнены.

Таблица 3

Коэффициенты расчета должных норм для дзюдоистов 10–12 лет

Показатели		КС опыт. гр.	КС мод.	Поправочный коэфф.	N – должные нормы
X ₁	Количество приседаний с партнером собственного веса (раз)	1,80	1,97	0,91	≈ 23,00
X ₂	Становая сила (кг)	5,02	8,46	0,59	≈63,00
X ₃	Прыжок в длину с места (см)	14,07	17,01	0,83	≈180,00
X ₄	10 приседаний с партнером	0,75	0,66	1,14	≈9,60

	до прямого угла в коленях (с)				
X ₅	Отжимания в упоре лежа в течение 15 сек. (раз)	1,24	1,55	0,80	≈16,00
X ₆	Сгибания туловища до прямого седа в течение 20 сек. (раз)	1,45	1,74	0,83	≈18,00
X ₇	Комбинация кувырков: 3 – вперед, 2 – назад. (с/оценка)	0,51 0,38	0,49 0,34	1,04 1,12	≈6,50 ≈4,80
X ₈	Наклон вперед, стоя на скамейке (см)	0,90	1,18	0,76	≈11,00
X ₉	Шпагат поперечный (см)	1,11	1,56	0,71	≈14,00
X ₁₀	Коэффициент гибкости А:Б	0,14	0,11	1,27	1,80
X ₁₁	ИГСТ	5,05	6,34	0,80	≈64,20
X ₁₂	10 переворотов вперед – назад, стоя на гимн. мосту (с / оценка)	1,58 0,38	1,43 0,34	1,10 1,12	≈20,00 ≈4,80
X ₁₃	5 забеганий, стоя в упоре на руки и голову влево (с / оценка)	0,95 0,38	1,18 0,34	0,81 1,12	≈12,00 ≈4,80
	Тоже, вправо (с/оценка)	0,94 0,38	1,16 0,35	0,81 1,09	≈12,00 4,80
X ₁₄	10 бросков через спину 2-х партнеров (с)	1,00	1,00	1,00	≈13,00

Заключение

1. Установлено, что традиционное распределение тренировочных средств в годичном цикле подготовки юных дзюдоистов, ориентированное на интенсивное освоение техники для сдачи экзамена на очередной «кю» и спортивный результат, отрицательно влияет на дальнейший рост спортивного мастерства. Возникающая монотония при многократном повторении бросков способствует значительному отсеву новичков в первые месяцы занятий.

Переориентация тренировки на развитие физических качеств и выполнение нормативных требований создаст базу для углубленной технической подготовки и повысит эмоциональный фон занятий.

2. Доказано, что на начальных этапах подготовки дзюдоистов целесообразно применять параллельно-комплексный метод развития физических качеств. Структура средств такова: объем общефизической подготовки должен составлять 65–75% от всего количества применяемых средств. Из них 50 – 60% – упражнения скоростно-силовой направленности и 20–30% – упражнения на развитие ловкости. На освоение техники должно отводиться не более 20–30 минут в тренировочном занятии. Хорошо освоенные приемы желательно давать в форме упрощенных соревнований. Например, кто быстрее выполнит 5 бросков.

3. Должные нормы в единоборствах целесообразно рассчитывать по предложенной методике. Сначала рассчитываются коэффициенты соразмерности (КС) развития физических качеств для юных спортсменов и спортсменов, служащих моделями по формуле:

$КС = \text{показатель теста} / \text{показатель «базовой величины»}$, где в числителе показатель теста в каком-либо упражнении, а в знаменателе «базовая величина» – контрольное упражнение, находящееся в высокой корреляционной связи со спортивным результатом. Затем вычисляется поправочный коэффициент:

$$\text{попр. коэфф.} = КС_{\text{юн. спорт.}} / КС_{\text{мод.}}$$

Нормативный показатель (N) вычисляется по формуле:

$$N = V_{\text{мод.}} \times \text{попр. коэфф.},$$

где $V_{\text{мод.}}$ – результат теста спортсменов, служащих моделями.

4. В качестве должных норм в группах начального обучения дзюдоистов 10–12 лет рекомендуется использовать показатели в таблице 3.

Список использованной литературы:

- 1.5. Артамонов, С.В. Теоретико-методические основы организации тренировочных и соревновательных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах подготовки юных дзюдоистов / С.В. Артамонов, В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов // *Культура физическая и здоровье*. – 2012. – №2(38). – С. 49–52.
- 2.10. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учеб.-метод. пос. / В.П. Губа, В.В. Пресняков. – М.: Человек, 2015. – 288 с.
- 3.6. Городниченко, Э.А. Возрастно-половые особенности физической работоспособности школьников в условиях повторной мышечной деятельности / Э.А. Городниченко // *Физическая культура*. – 2001. – №3. – С. 53–55.
- 4.7. Коптев, О.В. Годичный цикл подготовки квалифицированных дзюдоистов весовой категории до 60 кг / О.В. Коптев // *Вестник КРСУ*. – 2013. – Т. 13, №9. – С. 113–116.
- 5.2. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
- 6.11. Начинская, С.В. Спортивная метрология: учеб. для студ. вузов / С.В. Начинская. – 3-е изд., испр. – М.: Изд. центр «Академия», 2011. – С. 88–93.
- 7.3. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 236 с.
8. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учеб. для вузов / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 7-е изд., испр. и доп. – М.: Sport, 2017. – 624 с.
9. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР и РУОР / Сост. Р.С. Искенов, В.А. Рахно, Т.С. Петрашова, А.Д. Сыдыкова. – Бишкек, 2018. – 26 с.
- 10.1. Типовое положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР) Кыргызской Республики. – Бишкек, 2003. – 18 с.
- 11.4. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

Рецензент: канд. пед. наук, доц. Арзамасцев М.Н.