УДК 796.853.015

КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ

Федір ЗАГУРА

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У цій роботі розроблено модель батареї тестів для комплексного оцінювання фізичної підготовленості дзюдоїстів. Визначено кількісні показники для контролю за рівнем розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості, що визначають досягнення в дзюдо (швидкісні, швидкісно-силові якості та силова витривалість). Отримані результати дають основу для корекції підготовки, планування тренувальних навантажень та відбору здібних дзюдоїстів.

Ключові слова: дзюдоїсти, загальна фізична підготовленість, спеціальна фізична підготовленість.

Постановка проблеми. Успішність підготовки дзюдоїстів (виконання атестаційних вимог, участь у змаганнях) не подає прямої інформації про рівень їх фізичної підготовленості. В навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів регулярно здійснюється контроль за рівнем фізичної підготовленості, у змагальних умовах такий контроль недоцільний [1, 5].

У практиці роботи з дзюдоїстами застосовуються тести, що відрізняються (або схожі) із змагальними діями. Кожні з цих видів тестів повинні відображувати специфічні умови протиборства за показниками прояву фізичних якостей. Фізична підготовленість (загальна та спеціальна) у дзюдоїстів може визначитися за комплексними тестами, що містять загальнопідготовчі та спеціальнопідготовчі вправи [2, 4].

Загальнопідготовчі вправи, що застосовуються в тестуванні дзюдоїстів, можуть виконуватися в тих самих режимах м’язевої діяльності, що і змагальні чи спеціальнопідготовчі. Спеціальнопідготовчі вправи, що застосовуються як тестові завдання, зазвичай містять елементи змагальних дій у дзюдо (підготовчі дії, варіанти технічних дій, фрагменти основних дій і комбінацій). Застосування в тестах цих засобів дозволить встановити в досліджуваних як загальну, так і спеціальну фізичну підготовленість.

Зв'язок із науковими планами, темами. Робота виконується згідно з темою 2.2.6 «Удосконалення методики розвитку фізичних якостей спортсменів у системі багаторічної підготовки» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2006-2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту. Державний реєстраційний номер 01060012618.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Для дзюдоїстів підліткового та юнацького віку доцільно застосовувати тести, що відображують комплексні прояви фізичної підготовленості. Це дозволить встановити провідні сторони фізичної підготовленості і планувати роботу з їх оптимізації [3]. В.М. Платонов [4] пропонує підхід до тестування, що дозволяє встановлювати у борців відносні показники фізичної підготовленості (за прикладом тестування витривалості). Як відносні показники автор рекомендує використовувати розрахунковий індекс – результат відношення середньої величини (отриманої при виконанні вправи) до максимального результату в цьому завданні. І чим ближче отриманий індекс до одиниці, тим вищий рівень підготовленості спортсмена. Застосування цього підходу до тестування фізичної підготовленості дзюдоїстів здебільшого ускладнюється низькою мотивацією, що призводить до отримання суми низьких результатів. Розрахунок отриманих даних за формулою [В.М. Платонова 2005] дозволяє отримати індекс близький до одиниці, але в таких умовах він не визначає реального рівня підготовленості спортсмена.

Для комплексного оцінювання за рівнем розвитку фізичної підготовленості дзюдоїстів, окрім відносних показників, доцільно застосовувати вивчення й кількісних показників. Тому **метою** нашої роботи є розробка кількісних показників для контролю за рівнем розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів.

© Загура Ф., 2011

Методи та організація досліджень.

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та емпіричних даних.
2. Опитування
3. Педагогічне спостереження
4. Методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі ЛДУФК, СДЮШОР – 2, ДЮСШ «Богатир», ФСТ «СКА», ФСТ «Динамо» (м. Львова).

На першому етапі за допомогою методів опитування серед 17 тренерів Львівської області з дзюдо із середнім стажем педагогічної роботи 22,4 роки визначалися тестові завдання для оцінювання рівня фізичної підготовленості (загальної та спеціальної), що у повній мірі відображають специфіку боротьби дзюдо.

На другому етапі проводилося педагогічне спостереження для визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості. У дослідженні взяли участь 32 дзюдоїстів віком 17 – 19 років. До першої групи увійшло 16 членів збірної команди Львівської області з дзюдо і спортивної кваліфікації КМС, МС. До другої групи віднесли 16 осіб спортивної кваліфікації I і II спортивні розряди.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі аналізу науково-методичної літератури та результатів опитування тренерів з дзюдо ми розробили тести для комплексного оцінювання фізичної підготовленості дзюдоїстів (табл. 1).

Таблиця 1

Тести для комплексного оцінювання фізичної підготовленості дзюдоїстів

№ п/п	Педагогічне завдання	Зміст
1	Оцінити швидкісні здібності	Тест загальної фізичної підготовленості (ЗФП) Стрибки на скакалці (кількість разів) за 10 с. Із трьох спроб вибираємо кращу, інтервал між спробами – 30с.
		Тест спеціальної фізичної підготовленості (СФП) Приставні кроки через метрову зону татамі (кількість разів) за 10с. Із трьох спроб вибираємо кращу, інтервал між спробами – 30с.
2	Визначити швидкісно-силові здібності	Тест загальної фізичної підготовленості Стрибки в довжину з місця через 2 метрову зону татамі за 20с (кількість разів). Із трьох спроб вибирається краща, інтервал між спробами – 30с.
		Тест спеціальної фізичної підготовленості Кидки підворотом 1 суперника в зручну сторону (кількість разів) за 20с. Із трьох спроб вибираємо кращу, інтервал між спробами – 30с.
3	Виявити показники силової витривалості	Тест загальної фізичної підготовленості Фізичний комплекс. В.П. – о.с. 1 – упор присівши; 2 – упор лежачи; 3 – упор присівши; 4 – стрибок вгору. Підраховуємо кількість повних комплексів за 40с. Із трьох спроб вибираємо кращу, інтервал відпочинку – 30с.
		Тест спеціальної фізичної підготовленості Фізичний комплекс. В.П. – о.с. 1 – захват; 2 – виведення з рівноваги; 3 – кидок відворотом; 4 – перехід на больовий прийом. Підраховуємо кількість повних комплексів за 40с. Із трьох спроб вибираємо кращу, інтервал між спробами – 30с.

Для реалізації запропонованих тестів на практиці необхідно визначити статево-вікові норми фізичної підготовленості дзюдоїстів [1, 3]. Відомо, що норма – це гранична величина результату, що є основою для розподілу дзюдоїстів до конкретної класифікаційної групи (наприклад, розрядники). Вікові норми для дзюдоїстів 17 – 19 років визначалися відповідно до

правил складання стандартної школи. Використовувалася Т-шкала із розподілом результатів тесту в більшої групи дзюдоїстів близьким до нормального. У ній середній результат тесту прирівнюється до 50 балів, а стандартне відхилення – до 10 балів. Шкала оцінок будувалася за формулою:

$$T = 50 + 10 \times \frac{X - \bar{X}}{s},$$

де X – показаний результат тесту,

$\bar{X}$ – середня величина

s – стандартне відхилення

Подані тести (табл. 1) можна використовувати двома способами:

а) проводити аналіз оцінок дзюдоїста за кожен окремий тест.

б) вивести підсумкову оцінку тестів, використовуючи формулу $\sum_{1}^{n}$ (фізичних якостей) / n (де в чисельнику сума всіх розрахункових значень видів фізичної активності, а в знаменнику – кількість видів).

В результаті проведеного дослідження встановлено, що порівняльні оцінки фізичної підготовленості у дзюдоїстів 17 – 19 років мають певні відмінності (табл. 2).

Таблиця 2

Порівняльні оцінки рівня загальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 17 – 19 років

№ з/п	Контингент	Кількість учасників	Загальна фізична підготовленість (бали)		
			Швидкісна	Швидкісно-силова	Силова витривалість
1	КМС, МС (члени збірної команди Львівської області)	16	49.2±4.6	51.1±3.6	56.3±4.4
2	Спортсмени-розрядники (I, II)	16	48.6±3.7	52.6±3.2	44.9±3.6

Визначено, що у дзюдоїстів найбільші розбіжності у показниках силової витривалості. У членів збірної команди області загальна фізична підготовленість (на прикладі силової витривалості) на 11,4 бала вище, ніж у дзюдоїстів I і II розрядів. У решти показників загальної фізичної підготовленості статистично достовірних розбіжностей між борцями не виявлено.

Спеціальна фізична підготовленість у досліджуваних дзюдоїстів також має певні розбіжності (табл. 3).

Таблиця 3

Порівняльні оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 17 – 19 років

№ з/п	Контингент	Кількість учасників	Загальна фізична підготовленість (бали)		
			Швидкісна	Швидкісно-силова	Силова витривалість
1	КМС, МС (члени збірної команди Львівської області)	16	44.8±3.6	52.6±3.2	55.6±3.6
2	Спортсмени-розрядники (I, II)	16	46.2±3.8	50.4±3.4	49.7±3.2

Із поданої таблиці видно, що спортсмени-розрядники мають вищий рівень спеціальної фізичної підготовленості за показниками швидкісних здібностей. А дзюдоїсти, члени збірної області переважають спортсменів розрядників за рівнем розвитку силової витривалості та швидкісно-силових здібностей.

Таким чином, цей підхід до тестування фізичної підготовленості дозволяє дзюдоїстам визначити свої сильні і слабкі сторони в загальному і спеціальному аспекті і фізичної підготовленості.

Висновки.

1. Рівень фізичної підготовленості дзюдоїстів доцільно визначати комплексними методами тестування.

2. Комплексне оцінювання фізичної підготовленості вимагає точного аналізу чинників, що визначають досягнення в дзюдо (показники прояву спеціальних якостей) і правильного добору вправ для тестів і методів тестування.

3. Отримані результати дають основу для корекції підготовки, планування тренувальних навантажень, відбору здібних дзюдоїстів (враховуючи їх індивідуальні особливості й особистісні якості) і показують готовність конкретного спортсмена до спеціалізованої підготовки.

Перспективи подальших досліджень. Надалі доцільно провести додаткові дослідження рівнів розвитку фізичної підготовленості дзюдоїстів на більших вибірках і на основі цього розробити групові моделі фізичної підготовленості та програми фізичної підготовки для борців різних кваліфікаційних груп.

Список літератури

1. *Шестаков В. Б.* Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие / Шестаков В. Б., Ерегина С. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.

2. *Пістун А. І.* Спортивна боротьба.: навч. посіб / А. І. Пістун . – Л. Тріада плюс, 2008. – 864 с.

3. *Ерегина С. В.* Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов / Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. // Детский трене. – 2007. – № 2.

4. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. / В. Н. Платонов. – К. олимп. література, – 2004. – С. 590-591.

5. *Загура Ф.* Модельні характеристики змагальної діяльності дзюдоїстів різних манер ведення сутички / Федір Загура // Молода спортивна наука України : зб. наук. Ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7, т. 3. – С. 187-190.

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ

Фёдор ЗАГУРА

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В данной работе разработана модель батареи тестов для комплексной оценки физической подготовленности дзюдоистов. Определены количественные показатели для контроля за уровнем развития общей и специальной физической подготовленности, что определяют достижения в дзюдо (скоростные, скоростно-силовые способности и силовая выносливость). Полученные результаты дают основу для коррекции подготовки, планирования тренировочных нагрузок, отбора способных дзюдоистов.

Ключевые слова: дзюдоисты, общая физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность.

GENERAL EVALUATION OF JUDO SPORTMEN'S PHYSICAL FITNESS

Fedir ZAHURA

Lviv State University of Physical Culture

Annotation. The article overlooks the idea of general evaluation of judo sportsmen's physical fitness with the means of buttery tests model. The quantitative data for the control of general and specific physical fitness development are established. The data show the increase of endurance, speed and power skills. The results give the base for further training improvements, planning the training loadings and choosing the highly-skilled judo sportsmen.

Key words: judo sportsmen, general physical fitness, special physical fitness.