

4517.158
1645

ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

ЛИТМАНОВИЧ Аркадий Владимирович

УДК 796.853:053.2

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

13.00.04 – теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки

Автореферат диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Омск – 1987

А. Литманович

4517.158
Л 64

Работа выполнена в Омском государственном институте физической культуры.

- Научный руководитель — кандидат педагогических наук, доцент Барановский В.А.
- Официальные оппоненты — доктор педагогических наук, профессор Парфенов В.А.
— кандидат педагогических наук, доцент Волков Н.К.
- Ведущая организация — Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры

Защита диссертации состоится "17" сентября 1988 г. в 16 часов на заседании специализированного совета К 046.06.01 в Омском государственном институте физической культуры по адресу: 644063, г.Омск-63, ул.Масленникова, 144.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Омского государственного института физической культуры.

Автореферат диссертации разослан "17" сентября 1988 г.

Ученый секретарь
специализированного совета *Кравчук А.И.* Кравчук А.И.

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

Актуальность темы исследования. Современные тенденции развития дзюдо предъявляют высокие требования к оптимизации тренировочного процесса на всех стадиях многолетней тренировки. В этой связи, рациональная структура тренировочных нагрузок позволит повысить качественный уровень процесса подготовки дзюдоистов различного возраста и квалификации. В теории и практике спортивной тренировки имеется значительное количество исследований, раскрывающих особенности структуры тренировочных нагрузок, однако эти исследования проведены в циклических видах спорта или на более поздних этапах многолетней подготовки борцов. Что же касается этапа начальной спортивной специализации в борьбе, в частности з дзюдо, то здесь мы не нашли конкретных рекомендаций по данной проблеме. Вместе с тем, необходимость создания оптимальной структуры тренировочных нагрузок для борцов на ранних этапах занятий спортом, позволяющей повысить эффективность использования тренировочных средств и обеспечивающей оптимизацию подготовки спортивных резервов, отмечается многими авторами (Алиханов И.И., 1980; Туманян Г.Г., 1984 и др.). При этом отмечается, что на начальных этапах многолетней тренировки юных спортсменов основным моментом при планировании нагрузок является соотношение средств общей и специальной подготовки, а также удельный вес упражнений различной направленности (Набатникова М.Я., 1982).

Исследование выполнено в соответствии со вторым направлением Сводных планов НИР Госкомспорта СССР на 1981-1985 гг., номер государственной регистрации 01830076939, и на 1986-1990 гг., номер государственной регистрации 01870032982.

Рабочая гипотеза исследования. Определение рациональной структуры микроцикла, соотношения используемых физических упражнений и их направленности на комплексное воспитание основных физических качеств на этапе начальной спортивной специализации позволит повысить эффективность физической подготовки дзюдоистов 10-12 лет.

Научная новизна результатов исследования заключается в разработке программы контроля физической подготовленности дзюдоистов 10-12 лет, в выявлении эффективности недельного микроцикла, состоящего из шести ежедневных часовых занятий, в определении

оптимального варианта построения недельного микроцикла, состоящего из шести ежедневных часовых занятий, четыре из которых направлены на комплексное воспитание основных физических качеств, в определении соотношения используемых физических упражнений общеподготовительного, специально-подготовительного, соревновательного и собственно соревновательного характера, направленных на комплексное воспитание основных физических качеств юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации.

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что предлагаемое соотношение физических упражнений и их направленность в годичном цикле тренировки у юных дзюдоистов 10-12 лет, использование шестидневного микроцикла с ежедневными часовыми занятиями, четыре из которых направлены на комплексное воспитание основных физических качеств, и разработка программы педагогического контроля за уровнем развития этих качеств позволит обеспечить наибольший прирост показателей физической и технико-тактической подготовленности юных дзюдоистов и будет способствовать эффективному управлению тренировочным процессом на этапе начальной спортивной специализации.

Так, использование предлагаемого варианта оптимизации структуры тренировочных нагрузок в физической подготовке юных дзюдоистов позволяет в течение учебного года повысить силовые способности на 73 процента, гибкость на 40 процентов, координационные способности на 28 процентов, выносливость на 7 процентов, технику выполнения бросков рывком вперед на 12,8 процента, технику выполнения болевых приемов на 15 процентов (при $P_0 < 0,05$).

Обоснованность и достоверность результатов исследования подтверждается достаточностью исследуемого материала, организацией педагогических экспериментов: предварительного (констатирующего) и основного (естественного, сравнительного), в которых приняли участие 133 человека, из них 12 дзюдоистов в возрасте 24-30 лет, имеющие звание кандидата в мастера спорта СССР и мастера спорта СССР, и 121 юный дзюдоист в возрасте 10-12 лет, использованием современных, объективных педагогических и медико-биологических методов исследования с применением тензодинамографии и корректной математико-статистической обработки полученных данных.

Внедрение и практическое использование научных результатов. Результаты исследования внедрены в практику работы женской сборной СССР по дзюдо, ДЮСШ № 17 ГорОНО г.Омска, СДЮСШ по дзюдо № 4 г.Кемерово, что подтверждается тремя актами внедрения. Основные материалы диссертации докладывались на итоговых научных конференциях ОГИЯК (1984-1987 гг.), межвузовских конференциях молодых ученых (Омск, 1984-1987 гг.), Всесоюзной научно-практической конференции (Москва, 1985 г.), Всесоюзных семинарах тренеров (Ташкент, 1986 г., Ленинград, 1986 г., Черкассы, 1987 г.), на итоговых конференциях кафедры теории и методики физической культуры ОГИЯК (Омск, 1985-1987 гг.).

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций, списка используемых источников и приложений. Работа изложена на 162 страницах машинописного текста, включает 15 таблиц, 3 рисунка. Список используемых источников насчитывает 205 наименований, из них 8 на иностранных языках.

СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Состояние вопроса. Становление спортивного мастерства юных спортсменов во многом зависит от эффективности построения тренировочного процесса, рационального соотношения различных тренировочных средств и их направленности, соответствия предлагаемых тренировочных нагрузок уровню подготовленности юного спортсмена. Изучение современного состояния проблемы построения тренировки в дзюдо приводит к убеждению, что несмотря на ее актуальность, степень ее изученности явно недостаточна. Так, если по вопросам планирования тренировочных нагрузок дзюдоистов высшего класса имеется ряд рекомендаций (Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И., 1982; Туманян Г.С., 1984; Мельников С.Ф., 1985), то для юных дзюдоистов в данном вопросе существуют разногласия. В этой связи, возникает необходимость изучения данной проблемы и, в частности, особенностей соотношения средств и их преимущественной направленности в физической подготовке дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации.

Основные положения выносимые на защиту:

I. Предложенная тестирующая программа позволяет осуществлять педагогический контроль координационных, скоростно-силовых

способностей, гибкости, силы, выносливости, состояния нервно-мышечного аппарата дзюдоистов 10-12 лет.

2. Включение в состав микроцикла с шестью ежедневными часовыми занятиями четырех занятий, направленных на комплексное воспитание основных физических качеств, позволяет повысить эффективность тренировочных воздействий, обеспечивающих более высокий уровень развития координационных, скоростно-силовых способностей, выносливости у дзюдоистов 10-12 лет.

3. Соотношение физических упражнений: общеподготовительные - 56,3 процента, специально-подготовительные - 22,4 процента, соревновательные - 14,3 процента, собственно соревновательные - 6,5 процента и их направленность на комплексное воспитание координационных, скоростно-силовых способностей, гибкости, силы, выносливости повышает эффективность физической и технико-тактической подготовки дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации.

Целью исследования явилась разработка эффективной методики подготовки дзюдоистов 10-12 лет путем рационализации структуры тренировочных нагрузок.

Задачи исследования:

1. Изучить передовой опыт построения структуры тренировочных нагрузок в физической подготовке (соотношение физических упражнений и их направленность) дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации.

2. Обосновать тестирующую программу контроля физической подготовленности юных дзюдоистов 10-12 лет.

3. Выявить эффективность шестиразовых и трехразовых занятий в недельном цикле тренировки и оптимальное число в нем занятий, направленных на комплексное воспитание основных физических качеств на этапе начальной спортивной специализации.

4. Разработать и экспериментально обосновать структуру тренировочных нагрузок в физической подготовке дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации.

Методы исследования: 1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы. 2. Анкетирование. 3. Тестирование. 4. Педагогические наблюдения. 5. Педагогический эксперимент. 6. Методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось в пе-

рисд с сентября 1983 года по сентябрь 1986 года в три этапа. На первом этапе (сентябрь 1983 - сентябрь 1984 гг.) осуществлялся анализ научно-методической литературы, проводились беседы с тренерами, анкетирование по вопросам структуры тренировочных нагрузок в физической подготовке дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации. Анкетирование и опрос ведущих специалистов осуществлялся в различных городах СССР (Ангарск, Алма-Ата, Брянск, Барнаул, Курск, Кемерово, Москва, Минск, Майкоп, Пермь, Новосибирск, Омск, Стерлитамак, Челябинск). На предложенные вопросы ответили 78 тренеров, 16 из них имели первую и высшую категории и звание Заслуженных тренеров СССР и РСФСР, 62 тренера имели вторую категорию. Данные, полученные на первом этапе исследования, легли в основу организации предварительного и основного эксперимента.

На втором этапе (сентябрь 1984 - сентябрь 1985 гг.) проводился предварительный педагогический эксперимент, направленный на выявление тестов, пригодных для контроля физической подготовленности дзюдоистов 10-12 лет. В этих исследованиях принимали участие 22 дзюдоиста 10-12 лет первого года обучения и 12 дзюдоистов высокой квалификации в возрасте 24-30 лет. Исследования проводились в тренажерном зале ОГИФК и в зале борьбы ДСО "Динамо". На этом же этапе исследовалось влияние различных микроциклов на динамику физической подготовленности и функциональное состояние юных дзюдоистов. Для проведения этого исследования были укомплектованы две группы юношей, имеющих одинаковый уровень физической подготовленности, ранее не занимавшихся дзюдо. Так, в экспериментальной группе А в микроцикле с ежедневными часовыми занятиями исследовались три варианта недельных циклов, содержащих три, четыре и пять занятий, направленных на комплексное воспитание координационных, скоростно-силовых способностей, гибкости, силы, выносливости. В экспериментальной группе Б при трех двухчасовых занятиях в неделю исследовались также три варианта микроцикла, включающих одно, два и три занятия с аналогичной направленностью. Контроль за состоянием юных дзюдоистов осуществлялся перед началом микроцикла и после дня отдыха. В данном исследовании, проводившемся в спортивном зале клуба "Первомаец" ЖКО Первомайского района г.Омска, принимали участие 18 юношей 10-12 лет.

Третий этап исследования был проведен с сентября 1985 по сентябрь 1986 годы. Его целью было определение рациональной структуры тренировочных нагрузок в физической подготовке дзюдоистов на первом году этапа начальной спортивной специализации. Перед началом исследования было проведено тестирование кандидатов в комплектуемые группы для изучения физической подготовленности и уравнивания групп по этому показателю. На данном этапе было обследовано 87 юношей, желающих заниматься дзюдо. Перед началом исследования юношами выполнялась идентичная 15-минутная разминка. По результатам тестирования были укомплектованы три группы юношей 10-12 лет, имеющие одинаковый уровень физической подготовленности, ранее не занимавшихся борьбой. Непосредственно в самом эксперименте приняло участие 43 юноши в возрасте 10-12 лет (группа А - 15 человек, группа Б - 13 человек, группа В - 15 человек).

Экспериментальные группы тренировались по единой программе (табл.1, 2), составленной на основе данных, полученных в результате анкетирования тренеров высшей квалификации, со следующим распределением тренировочных средств в структуре годичного цикла: общеподготовительные упражнения - 56,8 процента, специально-подготовительные упражнения - 22,4 процента, соревновательные упражнения - 14,3 процента, собственно соревновательные упражнения - 6,5 процента, с комплексной направленностью на воспитание координационных, скоростно-силовых способностей, гибкости, силы, выносливости. Отличительной чертой в тренировочном процессе этих групп было то, что одна из них - группа А тренировалась шесть раз в неделю по одному академическому часу (45 минут), а другая - группа Б - три раза в неделю по два академических часа (90 минут). Учебно-тренировочный процесс в контрольной группе В строился по общепринятой программе. Контроль за физической подготовленностью опытных групп был проведен перед началом (сентябрь 1985 г.) и после окончания (сентябрь 1986 г.) педагогического эксперимента. Кроме того, в процессе проведения педагогического эксперимента осуществлялось педагогическое наблюдение за направленностью тренировочных занятий и величиной нагрузки. По окончании педагогического эксперимента в экспериментальных группах А и Б была проведена экспертная оценка технико-тактической подготовленности юных дзюдоистов.

Таблица 1
Содержание и направленность средств подготовки в
годовом цикле дзюдоистов 10-12 лет, группа А

Мезоцикл	Месяц	Средства, час					Направленность, %		
		общеподготовительные упражнения	специально-подготовительные упражнения	соревновательные упражнения	собственно соревновательные упражнения	итого	воспитание координационных, скоростно-силовых способностей, гибкости, силы	воспитание координационных, скоростно-силовых способностей, гибкости, силы, выносливости	
Подготовительный период									
Общеподготовительный этап									
Бтягивающий	IX	13	6	-	-	19	68,5	31,5	
Базовый	X	18	8	1	-	27	48,2	51,8	
Базовый	XI	16	5	4	-	25	32	68	
Специально-подготовительный этап									
Контрольно-подготовительный	XII	9	11	5	1	26	35	65	
Предсоревновательный	I	8	8	9	1	26	31	69	
Соревновательный период									
Соревновательный	II	8	8	4	4	24	33,4	66,6	
Соревновательный	III	8	9	2	6	25	36	64	
Переходный период									
Восстановительно-поддерживающий	IV	17	1	4	4	26	35	65	
"-	V	17	-	4	3	24	33,4	66,6	
"-	VI	17	1	6	1	25	36	64	
Восстановительно-подготовительный	VII	22	5	-	-	27	100	-	
"-	VIII	17	5	4	-	26	50	50	

Таблица 2
Содержание и направленность средств подготовки в
годовом цикле дзюдоистов 10-12 лет, группа Б

Мезоциклы	Месяц	Общеподготовительные упражнения	Средства, час				Направленность, %		
			специально-подготовительные упражнения	соревновательные упражнения	собственно соревновательные упражнения	итого	воспитание координации, скоростно-силовых способностей, гибкости, силы	воспитание координации, скорости, силовых способностей, гибкости, выносливости	
Подготовительный период									
Общеподготовительный этап									
Втягивающий	IX	12	6	-	-	18	67	33	
Базовый	X	20	7	1	-	28	50	50	
Базовый	XI	14	6	4	-	24	33,4	66,6	
Специально-подготовительный этап									
Контрольно-подготовительный	XII	10	10	6	-	26	38,5	61,5	
Предсоревновательный	I	8	8	10	2	28	28,6	71,4	
Соревновательный период									
Соревновательный	II	8	8	4	4	24	33,4	66,6	
Соревновательный	III	8	8	2	6	24	33,4	66,6	
Переходный период									
Восстановительно-поддерживающий	IV	18	-	4	4	26	38,5	61,5	
" "	V	16	-	4	4	24	33,4	66,6	
" "	VI	16	4	4	-	24	33,4	66,6	
Восстановительно-подготовительный	VII	24	4	-	-	28	100	-	
" "	VIII	16	6	4	-	26	46,2	53,8	

ИССЛЕДОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ 10-12 ЛЕТ

Анализ научно-методической литературы, результаты анкетного опроса, бесед с тренерами, педагогических наблюдений выявили недостаточную изученность вопроса построения тренировочного процесса у дзюдоистов 10-12 лет на этапе начальной спортивной специализации. Так, обнаружено отсутствие единства мнений по вопросам соотношения средств в тренировочном процессе, их преимущественной направленности и других вопросах, касающихся особенностей подготовки юных дзюдоистов. Кроме того, анализ научно-методической литературы по спортивной борьбе выявил отсутствие единства в подборе средств оценки физической подготовленности дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации. Данный факт послужил причиной разработки программы контроля физической подготовленности дзюдоистов 10-12 лет. Следует отметить, что подбор тестов осуществлялся с учетом требований теории стандартизации (Защирский В.М., 1982).

Требования современной практики и научно-методической литературы поставили перед нами ряд вопросов, которые предполагалось решить в предварительных исследованиях. Один из таких вопросов касался особенностей построения микроциклов на этапе начальной спортивной специализации и, в частности, количества тренировочных дней в микроцикле и количества занятий в нем, направленных на комплексное воспитание основных физических качеств.

Наибольший эффект в тренировочном процессе юных дзюдоистов позволило получить использование микроцикла, состоящего из шести ежедневных занятий, четыре из которых направлены на комплексное воспитание основных физических качеств. Применение в тренировочном процессе юных дзюдоистов такого микроцикла дало возможность получить наибольший прирост в показателях, отражающих уровень развития физических качеств, выделенных в ответах тренеров на вопросы анкеты (при $P_0 < 0,05$) (координационные, скоростно-силовые способности). Исследование микроцикла с шестью ежедневными часовыми занятиями, три из которых направлены на комплексное воспитание основных физических качеств, оказало наибольшее воздействие на показатель латентного времени простой двигательной реакции (при $P_0 < 0,05$), являющейся формой пр

ния быстроты. Включение в состав микроцикла с шестью ежедневными часовыми занятиями пяти занятий, направленных на комплексное воспитание основных физических качеств, дало возможность получить наибольшие сдвиги в показателе, отражающем выносливость (при $P_0 < 0,05$), в то же время показатели, отражающие скоростно-силовые и координационные способности, оказались ниже исходных, что позволяет судить о том, что использование данного микроцикла оказывает значительное воздействие на функциональное состояние дзюдоистов 10-12 лет и требует или снижения нагрузки, которую несет в себе данный микроцикл, или корректировки восстановительного периода (увеличение продолжительности периода восстановления, использование дополнительных средств, стимулирующих восстановительный процесс). Исследование микроцикла с тремя двухчасовыми занятиями в неделю, два из которых направлены на комплексное воспитание основных физических качеств, обусловило получение наибольшего эффекта в приросте силовых способностей (при $P_0 < 0,05$), кроме того, использование данного микроцикла обнаружило тенденцию к большему увеличению координационных и скоростно-силовых способностей, чем в остальных микроциклах, состоящих из трех занятий в неделю. Включение в структуру микроцикла с тремя двухчасовыми занятиями одного занятия, направленного на комплексное воспитание основных физических качеств, оказало положительное воздействие на латентное время простой и сложной двигательной реакции (при $P_0 < 0,05$), в то же время способность противостоять гипоксии и координационные способности снизились. В результате использования микроцикла с тремя двухчасовыми занятиями, три из которых направлены на комплексное воспитание основных физических качеств, обнаружено улучшение показателя, отражающего латентное время сложной двигательной реакции (при $P_0 < 0,05$), выявлена тенденция к улучшению силовых, скоростно-силовых и координационных способностей.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ СТРУКТУРЫ
ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ДЗЮДОИСТОВ 10-12 ЛЕТ
В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

При разработке программы основного педагогического эксперимента использовались данные, полученные в результате анкети-

рования, экспертного опроса и предварительного педагогического эксперимента.

В основу программы годовичного цикла подготовки юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации было положено распределение средств и их направленность, предложенные тренерами высшей квалификации.

После проведения педагогического эксперимента в группах А и Б получены достоверные сдвиги по показателям, характеризующим уровень развития основных физических качеств, на которые и было направлено педагогическое воздействие экспериментальной программы (координационные, скоростно-силовые способности, гибкость, сила, выносливость).

Так, в группе А наибольший прирост обнаружен в проявлении силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости, в показателе простой двигательной реакции на тактильный раздражитель (табл.3). В группе Б наибольшие изменения произошли в показателях, отражающих силовых, скоростно-силовые способности, гибкость, латентное время простой двигательной реакции на тактильный раздражитель. Что касается динамики показателей физической подготовленности у учащихся группы В, то у них отмечено лишь достоверное повышение уровня развития скоростно-силовых и силовых способностей.

Анализ межгрупповых различий свидетельствует о том, что структура тренировочных нагрузок, предложенная учащимся группы А, является наиболее эффективной, так как показатели физической подготовленности юных дзюдоистов этой группы выше показателей физической подготовленности юных дзюдоистов групп Б и В. Вместе с тем следует отметить, что показатели физической подготовленности дзюдоистов группы Б превышают показатели, отражающие уровень физической подготовленности дзюдоистов группы В.

Так, достоверные различия обнаружены между группами А и Б в показателях, характеризующих координационные, скоростно-силовые способности, между группами А и В в показателях, отражающих скоростно-силовые способности, гибкость, выносливость.

Обобщая результаты исследований, следует обратить внимание на тот факт, что во всех опытных группах произошло увеличение уровня развития скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, гибкости. Анализ различий физической подго-

Таблица 3

Величина внутригруппового изменения показателей физической подготовленности дзюдоистов 10-12 лет и их межгрупповые различия, %

Тесты	Группа А, n=15			Группа В, n=13			Группа В, n=15			Разница	
	I	%	P ₀	I	%	P ₀	I	%	P ₀	А-В	Б-В
Бег 60 м, с	15,53	<	0,001	3,0	>	0,05	1,86	>	0,05	2,53	3,67 ^x
Бег 1500 м, с	17,19	<	0,001	5,37	<	0,01	1,82	>	0,05	1,82	5,37 ^x
Подтягивание из виса на перекладине хватом сверху за 10 с, кол-во раз	28,57	<	0,001	23,83	>	0,05	11,11	>	0,05	4,74	17,46
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 10 с, кол-во раз	73,07	<	0,001	69,55	<	0,001	63,42	<	0,001	3,52	9,65
Подтягивание на перекладине хватом сверху, кол-во раз	80,43	<	0,001	47,16	>	0,05	19,35	<	0,001	33,27	61,08
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	59,42	<	0,001	47,05	<	0,01	38,46	<	0,001	12,37	20,96
Прыжок вверх с места без замаха руками, см	21,62	<	0,001	14,74	<	0,001	6,89	<	0,001	7,08	14,93 ^x
Плечевая динамометрия, кг	40,70	<	0,001	35,05	<	0,001	28,57	<	0,001	5,65	12,13
Наклон вперед из седа ноги врозь, балл	21,62	<	0,01	19,14	<	0,01	8,10	<	0,05	2,48	13,52 ^x
Гимнастический мост, балл	40,0	<	0,001	25,33	<	0,01	15,0	<	0,01	14,67	25,0

Продолжение табл. 3

Тесты	Группа А, n=15			Группа Б, n=13			Группа В, n=15			Разница		
	%	P ₀	%	%	P ₀	%	%	P ₀	%	A-B	A-B	B-B
Шагет, балл	0	-	30,0	<0,01	12,12	<0,05	30,0 ^x	12,12 ^x	17,8 ^x	-	-	-
Латентное время простой реакции, мс	26,02	<0,001	20,64	<0,001	-	-	5,38	-	-	-	-	
Латентное время сложной реакции, мс	2,79	>0,05	2,16	>0,05	-	-	0,63	-	-	-	-	
Время 10 переворотов из положения низкого партера на спину, с	10,0	<0,01	6,30	<0,05	-	-	3,7	-	-	-	-	
Время 10 кувырков вперед-назад из положения упор присев, с	13,13	<0,01	5,50	<0,05	-	-	7,63	-	-	-	-	
Время 10 перемещений из низкого партера в высокий, с	16,09	<0,01	9,90	<0,001	-	-	6,19	-	-	-	-	
Время 10 подъемов из высокого партера в основную стойку, с	19,34	<0,001	4,55	<0,001	-	-	14,79 ^x	-	-	-	-	
Время 10 встречных движений прямыми руками и ногами, с	27,66	<0,001	7,41	<0,01	-	-	20,25 ^x	-	-	-	-	
Время набора мах усилия, с	17,33	<0,01	14,0	<0,01	-	-	3,33	-	-	-	-	
Величина мах усилия, усл. ед.	78,29	<0,01	106,45	<0,01	-	-	28,16	-	-	-	-	

Примечание. Знаком ^x отмечены достоверные различия (при P₀ < 0,05).

товленности дзюдоистов опытных групп позволяет отметить, что наибольший прирост обнаружен в показателях физической подготовленности юношей, занимающихся в группе А, причем в большей степени это относится к координационным, скоростно-силовым способностям, гибкости. В группах Б и В эти показатели ниже. Сопоставление данных динамики физической подготовленности опытных групп указывает на наличие достоверных различий между показателями, отражающими уровень развития физических качеств юношей, занимающихся в группах А и Б, А и В. Вместе с тем следует отметить, что несмотря на наличие прироста по изучаемым показателям в группе Б, достоверных различий между группами Б и В не обнаружено. Судя по всему, трехразовые двухчасовые занятия в неделю не позволяют обеспечить оптимального воздействия используемых средств на повышение тренированности юных дзюдоистов, что совпадает с мнением В.М.Андреева (1981), М.Я.Набатниковой (1982) и других.

Для оценки технико-тактического мастерства юных дзюдоистов была разработана программа, состоящая из трех разделов (табл.4). Качество выполнения технических действий оценивалось тремя экспертами по пятибалльной системе, на основе оценок, данных экспертами, выводился средний балл, характеризующий уровень технико-тактического мастерства юных дзюдоистов.

В результате проведенных исследований в экспериментальных группах А и Б выявлены различия в уровне технико-тактической подготовленности учащихся. Так, юные дзюдоисты группы А лучше, чем дзюдоисты группы Б, освоили технику выполнения болевых приемов и броска рывком вперед. Анализ экспертных оценок указывает на то, что все разделы программы учащимися группы А освоены лучше, чем учащимися группы Б. Данный факт подтверждает преимущество ежедневных занятий в тренировочном процессе дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации.

Проведенное исследование выявило низкий уровень технико-тактической подготовленности юношей экспериментальных групп, что, возможно, связано с необходимостью увеличения на этапе начальной спортивной специализации средств специального характера, способствующих более качественному освоению технико-тактического мастерства и отвечающих требованиям, предъявляемым к направленности занятий.

Таблица 4
Различие показателей технико-тактического мастерства
дзюдоистов 10-12 лет после педагогического эксперимента,
балл

Технические действия	Группа А,	Группа Б,	Разница, %
	$n=15,$ $\bar{x} \pm \sigma$	$n=13,$ $\bar{x} \pm \sigma$	
Захват	3,6±0,412	3,4±0,422	5,5
Передвижения	3,4±0,398	3,1±0,413	8,8
Сведения из равновесия	3,6±0,454	3,3±0,522	8,3
Раздел 1 (оценка за раздел)	3,5±0,381	3,3±0,419	5,7
Бросок рывком вперед	3,9±0,602	3,4±0,480	12,8 ^x
Бросок с захватом голени накрост	3,7±0,734	3,3±0,444	10,8
Боковая подсечка	3,0±0,785	3,3±0,427	8,3
Передняя подсечка	3,6±0,723	3,2±0,375	11,1
Зацеп изнутри	3,9±0,623	3,6±0,611	7,6
Раздел 2 (оценка за раздел)	3,7±0,683	3,3±0,409	10,8
Удержания	3,8±0,647	3,4±0,425	10,5
Перевороты	3,5±0,511	3,3±0,427	5,7
Болевые приемы	4,0±0,628	3,4±0,555	15,0 ^x
Раздел 3 (оценка за раздел)	3,7±0,540	3,3±0,493	10,8
Оценка по технико-тактической подготовке, X	3,6±0,506	3,3±0,414	8,3

Примечание. Знаком ^x обозначены достоверные различия (при $P_0 < 0,05$).

В ы в о д ы

1. Анализ научно-методической литературы, изучение опыта передовой практики показали, что одним из наименее изученных вопросов в многолетнем тренировочном процессе дзюдоистов является специализированность и направленность тренировочных нагрузок в физической подготовке на этапе начальной спортивной специализации.

2. Для оценки физической подготовленности выявлены тесты, отвечающие требованиям надежности: прыжок вверх с места без

взмаха руками, бег 60 м, подтягивание из виса на перекладине хватом сверху за 10 с, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 10 с, время выполнения 10 перемещений из положения низкого партера в высокий, время выполнения 10 подъемов из положения высокого партера в основную стойку, подтягивание из виса на перекладине хватом сверху, плечевая динамометрия, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, бег 1500 м, шпагат, гимнастический мост, наклон вперед из положения сидя на полу. Наиболее информативными из них являются: плечевая динамометрия, бег 60 м, бег 1500 м, время выполнения 10 перемещений из положения низкого партера в высокий, время выполнения 10 подъемов из положения высокого партера в основную стойку, наклон к ногам.

3. Для оценки координационных способностей и состояния нервно-мышечного аппарата предлагается использовать тесты, отвечающие требованиям надежности: время выполнения 10 перезоротов из низкого партера на спину, время выполнения 10 кувырков вперед-назад из положения упор присев, время 10 встречных движений прямыми руками и ногами из положения лежа на спине, тензодинамографическая оценка взрывной силы при выполнении выведения из равновесия, латентное время простой и сложной двигательной реакции на тактильный раздражитель. Наиболее информативными из них являются: максимальное усилие при выполнении выведения из равновесия, время выполнения 10 встречных движений прямыми руками и ногами из положения лежа на спине, время выполнения 10 кувырков вперед-назад из положения упор присев, латентное время простой и сложной двигательной реакции на тактильный раздражитель.

4. Использование в тренировочном процессе недельного микроцикла с шестью разовыми часовыми занятиями по сравнению с микроциклами с трехразовыми двухчасовыми занятиями, не стилизуемыми по содержанию и общему объему нагрузки, позволяет получить большой эффект в приросте уровня развития основных физических качеств у дзюдоистов 10-12 лет.

5. Исследование в составе микроцикла с шестью ежедневными часовыми занятиями варианта с тремя, четырьмя и пятью занятиями, направленными на комплексное воспитание основных физических качеств (координационные, скоростно-силовые способности, гибкость, сила, выносливость), выявило, что наибольший эффект, обеспечива-

ющий повышение уровня развития этих качеств, вызывает микроцикл с четырьмя такими занятиями.

6. Исследование в составе микроцикла с тремя двухчасовыми занятиями варианта с одним, двумя и тремя занятиями, направленными на комплексное воспитание основных физических качеств (координационные, скоростно-силовые способности, гибкость, сила, выносливость), выявило, что наибольший эффект, обеспечивающий повышение уровня развития этих качеств, вызывает микроцикл с двумя такими занятиями.

7. Выявлено и обосновано следующее соотношение объемов применяемых средств физической подготовки в тренировочном процессе дзюдоистов 10-12 лет: общеподготовительные упражнения - 56,8 процента, специально-подготовительные упражнения - 22,4 процента, соревновательные упражнения - 14,3 процента, собственно соревновательные упражнения - 6,5 процента в сравнении с традиционным, предусматривающим выделение из общего объема времени: 60,6 процента на общую подготовку и 39,4 процента на специальную подготовку.

8. Преимущественная направленность тренировочного процесса на комплексное воспитание основных физических качеств (координационные, скоростно-силовые способности, гибкость, сила, выносливость) дало возможность более эффективно строить общую и специальную подготовку юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для оптимизации годовых циклов подготовки юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации целесообразно обеспечить определенное процентное соотношение используемых физических упражнений общеподготовительного, специально-подготовительного, соревновательного и собственно соревновательного характера (см. вывод 7), направленных на комплексное воспитание координационных, скоростно-силовых способностей, гибкости, силы, выносливости (табл.1).

2. При планировании тренировочного процесса юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации рекомендуемое соотношение средств следует распределять с учетом построения микроциклов, состоящих из шести ежедневных часовых занятий.

3. Для получения наибольшего эффекта в приросте основных физических качеств в микроцикл, состоящий из шести ежедневных часовых занятий, следует включать четыре занятия, направленных на комплексное воспитание координационных, скоростно-силовых способностей, гибкости, силы, выносливости.

4. Для контроля физической подготовленности дзюдоистов 10-12 лет предлагается использовать следующие тесты.

для оценки скоростно-силовых способностей:

1. Прыжок вверх с места без замаха руками, см.
2. Бег 60 м, с.
3. Подтягивание из виса на перекладине хватом сверху за 10 с, количество раз.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 10 с, количество раз.
5. Время 10 перемещений из положения низкого партера в высокий (отсчет ведется следующим образом: переход из положения низкого партера в высокий - 1, переход в низкий партер, а затем в высокий - 2), с.
6. Время 10 подъемов из положения высокого партера в основную стойку (подсчет производится по выполнению полного акта из положения высокого партера в основную стойку - 1, возврат в исходное положение, основная стойка - 2 и т.д.), с.

Для оценки выносливости и силовых способностей:

7. Бег 1500 м, мин.
8. Подтягивание из виса на перекладине хватом сверху, количество раз.
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз.

Для оценки гибкости:

10. Гимнастический мост, балл.
 11. Наклон вперед из седа ноги врозь, балл.
- Для оценки координационных способностей:
12. Время выполнения 10 кувырков вперед-назад из положения упор присев (подсчет осуществляется следующим образом: от выполнения полного кувырка вперед из положения упор присев до того же положения - 1, кувырок назад до положения упор присев - 2 и т.д.), с.
 13. Время 10 встречных движений прямыми руками и ногами из положе-

ния лежа на спине (подсчет осуществляется по одновременному касанию рук и ног с отрывом туловища от ковра), с.

5. Организация тестирования. Тестирование следует проводить в течение двух дней. В первый день после проведения 15-минутной разминки принимаются тесты 10, 11, 9, 8, 7.

Тест 1 принимается как в условиях зала, так и на стадионе. Тесты 2, 7 принимаются на стадионе. Тесты 3, 4, 8, 9, 10, 11 принимаются в зале. Тесты 5, 6, 12, 13 принимаются на борцовском ковре или татами. Прием тестов 1 и 7 следует осуществлять вдвоем: 1 - судья на старте, 2 - судья на финише, 3 - осуществляет запись результатов в протокол. Прием остальных тестов следует осуществлять вдвоем: один дает команду о начале и окончании выполнения тестов, второй следит за правильностью их выполнения и осуществляет запись результатов в протокол.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Проблемы структуры спортивной тренировки в борьбе // Вопросы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов : Сб. науч. тр. / Омский ин-т физ. культ. - Омск, 1985. - С. 42-43. (В соавторстве с Расиным М.С.).

2. Структура физической подготовки дзюдоистов 10-12 лет // Программно-методические основы подготовки спортивных резервов : Тезисы докл. X Всесоюз. науч.-практ. конф. / ВНИИФК. - М., 1985. - С. 26-27. (В соавторстве с Расиным М.С.).

3. Некоторые направления совершенствования технологии планирования и педагогического контроля учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе // Тезисы докл. к III межвузовской конф. мол. ученых / Омский ин-т физ. культ. - Омск, 1986. - С. 49-50. (В соавторстве с Толмачевым С.М. и др.).

4. Продолжительность урока по спортивной борьбе и распределение учебного материала в недельном цикле // Тезисы докл. к III межвузовской конф. мол. ученых / Омский ин-т физ. культ. - Омск, 1986. - С. 51-52. (В соавторстве с Грузных Г.М. и др.).

5. Методика начального обучения юных борцов с использованием спортивно-игрового метода // Тезисы докл. к III межвузовской конф. мол. ученых / Омский ин-т физ. культ. - Омск, 1986. - С. 91-92. (В соавторстве с Толмачевым С.М. и др.).

6. Контроль скоростно-силовых способностей борцов различной квалификации // Тезисы докл. IУ межвузовской науч. конф. мол. ученых /Омский ин-т физ. культ. - Омск, 1986. - С. 111-112.

7. Влияние продолжительности занятий на микроструктуру учебного процесса в группах начальной подготовки юных борцов // Тезисы докл. IУ межвузовской науч. конф. мол. ученых /Омский ин-т физ. культ. - Омск, 1986. - С. 112-113. (В соавторстве с Грузных Г.М. и др.).

8. Контроль физической подготовленности юных борцов // Вопросы подготовки спортивных резервов : Сб. науч. трудов /Омский ин-т физ. культ. - Омск, 1986. - С. 71-72.