

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ 12-14 ЛЕТ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

STATE PHYSICAL PREPAREDNESS JUDOISTS 12-14 YEARS ON INDICATORS COORDINATION ABILITIES

M. Filippov

Annotation

The article aims to determine the influence of special physical training aimed at the development of coordination skills. The actual problems of physical training wrestlers. Determined the level of physical fitness indicators of coordination abilities. Was analyzed by the standard program of training wrestlers and determined its effectiveness. It is established that physical fitness of judoists 12–14 years on indicators of the quality of coordination is in the range of average. Therefore, to achieve high results in sports are necessary to improve the training of judoists.

Keywords: physical fitness, coordination abilities, judoists 12–14 years.

Филиппов Максим Владимирович

Аспирант,

Волгоградская государственная академия
физической культуры и спорта

Аннотация

В статье ставится цель – определить влияние средств специальной физической подготовки, направленных на развитие координационных качеств. Рассмотрены актуальные проблемы физической подготовки дзюдоистов. Определен уровень физической подготовленности по показателям координационных способностей. Была проанализирована типовая программа подготовки дзюдоистов и определена ее эффективность. Установлено, что физическая подготовленность дзюдоистов 12–14 лет по показателям координационных качеств находится в пределах средних показателей. Поэтому для достижения высоких результатов в современном спорте необходимо усовершенствовать программу подготовки дзюдоистов.

Ключевые слова:

Физическая подготовка, координационные способности, дзюдоисты 12–14 лет.

ВВЕДЕНИЕ

Проведя анализ учебной литературы, пособий для тренеров по единоборствам, следует отметить недостаточность современных исследований координационных способностей. Вопросы координационной тренировки изложены в литературе с точки зрения общих положений, сложившихся еще в 70-е годы.

В практике высшего спортивного мастерства проблеме совершенствования координационных способностей пытаются решать на основе общих рекомендаций тренировки ловкости, ныне названной координационными способностями [2].

Координационные способности (ловкость) – это способность осваивать сложные двигательные действия, быстро изучать и совершенствовать спортивные движения, рационально применять навыки. Ловкость воспитывается изучением новых физических упражнений и выполнением освоенных двигательных действий в тренировочных или соревновательных условиях.

Упражнения для развития координационных способностей дзюдоистов применяются преимущественно на первых этапах многолетней тренировки и в подготовительном периоде. В дальнейшем координационные спо-

собности поддерживаются и совершенствуются вместе с ростом мастерства дзюдоистов.

Известно, что для спортсменов высокого класса характерна высокая вариативность динамических, пространственных и временных характеристик в процессе преодоления дистанции соревнования, способность к выбору оптимального варианта двигательных действий в зависимости от ситуации, сложившейся в соревновании, и функционального состояния спортсмена.

Результаты исследования и их обсуждение

Важным теоретико-методическим положением координационной тренировки является систематическое использование специальных упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Имеющиеся по этому поводу исследования направлены на выявление значимых координационных качеств, свидетельствуют о необходимости продолжения экспериментальной разработки методов диагностики и контроля, развития координационных способностей в различных видах спорта. Это необходимо для того, чтобы тренеры, как показывают результаты анкетирования и наблюдения за высококвалифицированными специалистами в области единоборств, по-разному представляют себе значимость тех или дру-

Таблица 1.

Физическая подготовленность дзюдоистов 12-14 лет по результатам показателей координационных способностей

Количество исследуемых	Пол	Челночный бег 4x9 м, М±m (с)	Обороты вокруг своей оси за 20 с	
			Вправо, М±m (раза)	Влево, М±m (раза)
57	М	10,34±0,05	28,50±0,23	28,70±0,17

Таблица 2.

Оценка координационных способностей по системе "Ката"

Упражнение	Практически верно (3-4 балла), количество чел.	Верно (5-6 баллов), количество чел.	Хорошо (7-8 баллов), количество чел.	Отлично (9-10 баллов), количество чел.
"Осото-гурума"	15	25	14	3
"Урэ-наге"	10	26	19	2

гих координационных способностей, определяющих спортивные результаты и уровень технико-тактических достижений.

Одна из главных методических проблем координационной тренировки – это оптимальное сочетание координационных упражнений, направленных на развитие координационных способностей, с упражнениями, которые влияют на комплексные качества (скорость, сила, выносливость, гибкость). Таким образом, перед учеными и тренерами стоит задача разработки этих упражнений.

Развитие координационных способностей требует строгого соблюдения принципа систематичности. Нельзя позволять больших перерывов между занятиями, поскольку это ведет к потере мышечных ощущений.

Физическая подготовленность испытуемых оценивалась по показателям координационных способностей.

В табл. 1 представлены результаты исследования координационных способностей дзюдоистов 12–14 лет.

По результатам тестирования координационных качеств "челночный бег 4x9 м" показатели составляют 10,34±0,05 с и достигают отметки "удовлетворительно". По результатам тестирования "обороты вокруг своей оси за 20 с" установлено, что показатели достигают отметки "хорошо", как в правую, так и в левую сторону.

По результатам тестирования координационных качеств дзюдоистов с системой "Ката" (табл. 2) выяснилось,

что только 5,26% спортсменов, выполняя прием "Осото-гурума", получили оценку "Отлично", 24,56% получили "Хорошо", 43,87% – "Верно", 26,31% – "Практически верно", "Неудовлетворительно" – 0%.

ВЫВОДЫ

1. На основе проведенного анализа научной и научно-методической литературы было определено, что координационным способностям уделяют недостаточно внимания. Данную способность развивают параллельно с технической подготовкой.

2. При проведении тестирования было установлено, что физическая подготовленность дзюдоистов 12–14 лет по показателям координационных качеств находится в пределах средних показателей. Поэтому для достижения высоких результатов в современном спорте необходимо усовершенствовать программу подготовки дзюдоистов.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования будут направлены на исследование других физических качеств, что в дальнейшем позволит определить общий уровень физической подготовленности и сделать комплексный анализ физической подготовки дзюдоистов 12–14 лет на этапе специально-базовой подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горская И. Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья: [монография] / И. Ю. Горская, Л. А. Суянгулова. – Омск : СибГАФК, 2000. – 212 с.
2. Ровный А.С. Управление подготовкой тхэквондистов / А. С. Ровный, В.В. Романенко, И.Н. Пашков. – Харьков, 2013. – 312 с.
3. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В.А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 291 с.
4. Сергиенко Л. П. Тестирование двигательных способностей