

18. «IOC Session: A “go” for Youth Olympic Games». International Olympic Committee. 5 July 2007.
19. Malina R.M. Mass and skeletal maturity of elite Portuguese soccer players aged 11-16 years / R.M. Malina, V.E. Peca Reyes, J. Eisenmann [et al.] // J. Sports. Sci. – 2000; 18 (9): 685-693.
20. Stoneman Michael. «Welcom to the Family». International Olympic Committee. 20 May 2011.
21. «Youth Olympic Games» (pdf). International Olympic Committee, 2007. – P. 28.

The literature data on the issues of biomedical base for the training of young athletes are presented. The purpose of the work is to characterize the specific features of the morphofunctional features of the children's and adolescents' organism in order to justify the principles of their sports training. The tasks of sports training for children and adolescents are considered, the concepts of «passport» and «biological» age, their significance in the practice of sports selection and training of young athletes are characterized. The criteria for assessing the biological age of adolescents are presented, the features of this age period for boys and girls and the specificity of their puberty are characterized. The general characteristic of physical working capacity, specificity of organization of physical training and sports for children and adolescents is given.

Keywords: Biological age, features of adolescence, sports training.

Отримано 27. 04. 17

УДК 796.853.23

А.П. Шишкин, М.А. Чистякова

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ В ДЗЮДО

В статье рассматривается проблема создания предпосылок для успешного обучения юных спортсменов основам и технике дзюдо на основе применения игрового метода.

Ключевые слова: дзюдо, игровая деятельность, юные спортсмены.

Постановка проблеми. Процесс многолетней подготовки в дзюдо начинается со старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Этот возраст совпадает с этапом начальной подготовки и охватывает первые три года пребывания детей в детско-юношеской спортивной школе [2]. Большинство специалистов считает, что рациональная методика обучения на начальном этапе подготовки юных спортсменов во многом обуславливает дальнейшие успехи в спорте [2, 3, 7].

В спортивной подготовке юных дзюдоистов сложилась ситуация, когда программный материал, методика отбора, методика тренировочного занятия были перенесены с контингента занимающихся 10-11 летнего возраста на детей 6-7 лет. В таких условиях ранняя специализация приобрела ряд недостатков, связанных с недооценкой особенностей детской психики и присущих детям форм жизнедеятельности [7].

Изложение основного материала. Современная система подготовки спортсменов – сложное многофакторное явление, включающие цели, задачи, средства и методы, материально-технические и другие условия, обеспечивающие достижение спортсменами наивысших спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям [4, 5]. Основной подсистемой подготовки спортсменов является спортивная тренировка.

В системе подготовки спортсмена в дзюдо, как и других видах спорта, выделяют следующие структурные элементы: многолетнюю подготовку спортсмена; годичную подготовку; средние циклы (мезоциклы); малые циклы (микроциклы); тренировочные занятия [4, 6, 8].

Структура многолетней подготовки в дзюдо, разработанная Г.С. Туманяном [6] состоит из шести этапов:

- I – этап базовой подготовки (возраст занимающихся 9-11 лет);
- II – этап специальной подготовки (возраст – 12-15 лет);
- III – этап углубленной специальной подготовки (возраст – 16-19 лет);
- IV – этап лучших достижений (возраст – свыше 20 лет);
- V – этап стабилизации спортивных достижений (возраст – до 28 лет);
- VI – этап постепенного прекращения занятий спортом (возраст – старше 28 лет).

По мнению специалистов [2, 7] структура спортивной подготовки определяется следующими факторами:

- структура подготовленности спортсменов и их соревновательная деятельность;
- содержание тренировочного процесса;

- индивидуальные особенности спортсменов, темп их биологического созревания;
- закономерности формирования различных составляющих спортивного мастерства и процессов адаптации, происходящих в функциональных системах организма;
- дополнительные факторы, влияющие на эффективность спортивной подготовки.

Эти факторы обуславливают оптимальный возраст занятий данным видом спорта, продолжительность подготовки, оптимальную динамику спортивного мастерства.

Для современного дзюдо характерным является включение Международной федерацией дзюдо участие спортсменов с 15-летнего возраста во взрослых чемпионатах. В официальных соревнованиях, проводимых в Украине, согласно положению о соревнованиях, спортсмены могут участвовать с 12-летнего возраста. Соревновательная деятельность в дружеских турнирах возможна с 6-летнего возраста.

По мнению ряда специалистов [6], в условиях ранней специализации значительная часть спортсменов заканчивают занятия к 16 годам. Причем процент борцов, достигших звания мастера спорта, уменьшается. Представленные в специальной научно-методической литературе данные, возможно, указывают на то, что увеличение нагрузок в спорте при выраженном омоложении затрудняет управление тренировочным процессом.

В настоящее время нет обоснованных данных как переносится процесс обучения дзюдо в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте. Известно, что тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей [1]:

- тренировочные занятия, в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата;
- в процессе многолетней тренировки необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, за подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- с возрастом занимающихся и степени их подготовленности общий объем тренировочной нагрузки, с каждым годом, увеличивается. Постепенно снижается удельный вес общей физической подготовки и повышается удельный вес специальной физической и технической подготовки;
- все особенности проведения спортивной тренировки быть отображены в планировании каждого годичного цикла на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков технических действий в дзюдо, всестороннее развитие физических качеств, повышение уровня функциональных возможностей организма. Подготовка юного дзюдоиста, должна начинаться с изучения этики дзюдо, отработки первичных подводящих упражнений (падение, передвижение и т.д.), в сочетании с элементами из других видов спорта (гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики), что создает базу общей физической подготовленности и способствует успешному овладению техническими действиями на начальном этапе подготовки [1, 7].

Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки – игровой метод [1, 3].

В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. В рамках игры ребенок с увлечением выполняет то, что вне ее кажется ему трудным и неинтересным. Младшие школьники, проявляя нередко наблюдательность, склонны к предметному, образному мышлению, и поэтому их деятельность должна организовываться в соответствии с образным и условным «сюжетом», что и помогает выполнять упражнения непринужденно, поддерживает интерес к таким занятиям [7].

В дзюдо широко применяют подвижные и спортивные игры в которых должны использоваться различные броски с падением, схватки и другие специальные действия.

Применение координационных игр, в которые входят, к примеру, игры в касание («запятнать» плечи или спину соперника), игры с атакующими захватами (забрать у партнера ленточку, привязанную на поясе (спереди, сзади), снять ленточки с рукава противника, снять с кимоно соперника прищепки (закреплены в местах основных захватов)), игры на срыв захватов, игры на теснение (комплекс действий в очерченной зоне, вынуждающий противника к отступлению) целенаправленно формируют элементарные навыки и элементы техники. Они помогают сформировать целый блок базовой техники, состоящий из передвижений, захватов и стоек [1, 2].

Широко применяются на начальном этапе обучения в дзюдо игры на сохранения статического (перетягивание, выталкивание, теснение, заведение) и динамического равновесия (бой «петухов», «всадников»).

С этапа начальной подготовки необходимо уделять внимания воспитанию волевых качеств, смелости, решительности в достижении

цели и устойчивого интереса к своему виду спорта. Воспитание умения самостоятельно работать, участвовать в соревнованиях и добиваться высоких результатов создается на тренировочных занятиях при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования обучающихся к соревновательной деятельности. Применяются специализированные подвижные игры-задания с элементами противоборств (борьба с поясами, борьба с использованием платков, завязанных на голени), преодоление полос препятствий, игры-задания с необычным началом поединка (с различных исходных положений заставить соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснуться заранее указанной части тела; войти в обусловленный захват, провести удержание).

По мнению большинства специалистов [2, 8] проведения спортивной тренировки с юными спортсменами должно быть направлено на подготовку их организма к предстоящей специфической нагрузке – соревновательным поединкам и напряженной тренировочной работе. Поэтому с каждым этапом подготовки общий объем тренировочной нагрузки увеличивается. Постепенно снижается удельный вес общей физической подготовки и повышается удельный вес специальной физической и технической подготовки. Общая физическая подготовка имеет целью разностороннее физическое развитие.

Для развития быстроты применяются игры с бегом: 3-й лишней на коленях, бег за флажками, эстафета по кругу, линейная эстафета бегом; силы – перетягивание через черту, выталкивание из круга в приседе, тяни в круг, перетягивание каната, цыганская борьба, борьба за предмет.

Для воспитания гибкости чтобы вызвать у юного спортсмена интерес к упражнению применяются образные отражения тех или иных прикладных действий. Например, «грибочки прячутся в лесу» (группировка), «прячем подарок для мамы» (коробочка), «день-ночь» (складка).

Особое внимание в дзюдо на начальном этапе обучения уделяется развитию координации. Средствами развития координационных способностей являются новые, недостаточно освоенные упражнения или известные упражнения, выполняемые в усложненных условиях (дефицит пространства, времени, недостаточная информация о сопернике). К ним относятся все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

У юных спортсменов следует постепенно воспитывать общую выносливость, т. е. выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности, повышающей функцию основных систем организма. Средства для развития выносливости: игры – борьба за мяч, регби, подвижные игры с частыми повторениями.

Выводы. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов, специализирующихся в дзюдо, является предпосылкой для успешного обучения юных спортсменов основам и технике дзюдо на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса. Игровой метод предоставляет юным спортсменам простор для творческого решения двигательных задач, при этом постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

Список использованных источников:

1. Дзюдо: учебная программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ-училищ олимпийского резерва / Э.В. Ветошкина [и др.]. – Минск. : ГУ«РУМЦ ФВН», 2013. – 132 с.
2. Дзюдо. Система и борьба : учебник для СДЮШОР, спорт. факультетов педагог. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва / Ю.А. Шулика [и др.]. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 800 с.
3. Павлов С.Е. Технология подготовки спортсменов / С.Е. Павлов, Т.Н. Павлова. – МО, Щелково : Мархотин П.Ю., 2011. – 344 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения : учебник для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 806 с.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
6. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. Пособие для вузов / Г.С. Туманян. – М. : Академия, 2006. – 591 с.
7. Швалева Т.А. Реализация игровой технологии в физическом воспитании старших дошкольников // Мир науки, культуры и образования. – 2012 – №6(37) – с. 289-293.
8. Ягело В. Теоретико-методические основы системы многолетней физической подготовки юных дзюдоистов : дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.01 / В. Ягело. – К., 2003. – 456 с.

The article considers the problem of creating prerequisites for the successful training of young athletes in the basics and techniques of judo based on the use of the game method.
Key words: judo, game activity, young athletes.

Отримано 30.04.17