

SAAM, Moscow, Russian Federation.

Контактная информация: pavelev@yandex.ru

УДК 796.853.23

**МОДЕЛЬ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ НА
НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ**

Данис Юсупович Аккуин, соискатель,

*Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск*

Аннотация

В статье рассматривается один из путей оптимизации учебно-тренировочного процесса его целевых ориентиров, показателей результативности, носящий закономерный, целенаправленный и поступательный характер, отражающий логику и последовательность данного процесса соответственно этапам предварительной подготовки, начальной спортивной специализации и углублённой тренировки. В основе каждого этапа лежит конкретная цель, достижение которой, возможно только через решение основных задач тренировки соответствующими средствами и методами подготовки, учитывающими закономерности возрастного развития организма. Достижение цели этапа определяется выполнением требований к спортивной подготовленности. Представленная модель многолетней тренировки дзюдоистов, способствует определению направленности учебно-тренировочного процесса, оптимизации учебной программы и многолетнего перспективного плана подготовки спортсменов, повышению эффективности работы детско-юношеских спортивных школ.

Ключевые слова: многолетняя тренировка, модель, этапы, цели, задачи, средства, методы, тренировочные нагрузки, контроль.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.01.83.p11-15

**MODEL OF TRAINING BUILD UP FOR THE YOUNG JUDO COMPETITORS AT
THE INITIAL STAGES OF THE PREPARATION**

Danis Yusupovich Akkuin, the competitor,

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

Annotation

This article discusses one of the ways for optimization of the training process, its targets, performance indicators, that bears logical, goal-oriented and sustained character, reflecting the logic and sequence of the process with respect to the initial phases of the preparation, sports specialization and advanced training period. Each phase has its specific aim, which is possible to attain only through the solution of the main training tasks by appropriate means and methods of preparation, taking into account the age patterns of development of the organism. The achieving of the stage goal is determined by implementation of the requirements for sports preparation. The presented model of multi-year training of Judo athletes contributes to definition of the training process orientation, optimization of the curriculum and multi-year perspective plan of athletes' training, improving the efficiency of sports schools activity.

Keywords: multi-year training, model, milestones, objectives, tasks, means, techniques, training loads, control.

ВВЕДЕНИЕ

Практическая деятельность тренеров работающих с детьми часто не соответствует целям и задачам, стоящим перед начальными этапами многолетней подготовки, конкретная направленность, которых определена в теории юношеского спорта. Одни тренеры

допускают это из-за желания быстрее получить результат, у других, особенно начинающих свой путь наставника в спорте, отсутствует практический опыт или он очень мал, третьи, в течении многих лет занятий с детьми постепенно ограничили круг тренировочных заданий однообразными и узкоспециализированными упражнениями. Результатом выше названной деятельности, как правило, становятся:

- ранняя специализация – выполнение больших объемов специальных упражнений не соответствующих возрастным особенностям юного спортсмена;
- форсированная техническая и тактическая подготовка – юные борцы не осваивают в необходимом объеме технические и тактические действия, того что должно было бы способствовать в дальнейшем, на следующих этапах многолетней тренировки, более эффективной подготовки.

Как правило, следствием такой деятельности является невозможность достижения вершин мастерства спортсменом [2,11].

Одним из основных факторов, влияющих на качество спортивного резерва для пополнения сборных команд России по олимпийским видам спорта является разработка совершенной программно-нормативной базы, обеспечивающей преемственность программ и требований к уровню разносторонней подготовленности и спортивного мастерства юных спортсменов на этапах многолетней подготовки [1,6,8,10,12]. Внедрение в практическую работу тренеров научно-обоснованных и проверенных практикой результатов исследований, по проблемам построения многолетней спортивной тренировки. Важнейшим критерием оценки эффективности этой работы является наивысший, спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах [13]. Достижение наивысшего результата возможно через тщательное построение тренировочного процесса, где исходным звеном является модель построения многолетней тренировки.

Модель способствует более правильному определению направленности учебно-тренировочного процесса, оптимизации учебной программы и многолетнего перспективного плана подготовки спортсменов, повышению эффективности работы детско-юношеских спортивных школ [4,5,9]. В дзюдо не в полной мере обоснована модель спортивной тренировки на начальных этапах подготовки, на основе, которой разрабатываются все последующие документы текущего и оперативного планирования, учебный план, учебная программа и многолетний перспективный план подготовки спортсменов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ и обобщение специальной литературы, результатов многолетнего наблюдения, анкетирования в ходе практических занятий с юными дзюдоистами, где из широкого спектра средств общей, специальной физической, технико-тактической психологической, интеллектуальной подготовки, восстановления, определялись наиболее значимые, способствовали разработке модели построения многолетней тренировки юных дзюдоистов на этапах подготовки в спортивной школе (рисунок 1).

Согласно нормативно-правовым основам регулирующим деятельность спортивных школ, юные спортсмены сначала набора и до выпуска проходят два этапа подготовки, 2-3 года начальный и 4-5 лет учебно-тренировочный.

Многолетняя спортивная подготовка делится на пять этапов занимающиеся в ДЮСШ спортсмены проходят обучение на трёх: предварительной подготовки; начальной, спортивной специализации; углублённой тренировки. Это будет соответствовать следующему: первый этап – группы начальной подготовки 1, 2, 3 годов обучения, в возрасте 9–12 лет; второй этап – учебно-тренировочные группы 1, 2, 3 годов обучения, 12-15 лет; третий этап – учебно-тренировочные группы 4, 5 годов обучения, 15-17 лет. В основе каждого этапа лежит конкретная цель, исходя из которой, решаются основные задачи тренировки, с учётом закономерностей возрастного развития организма. Эффективному решению задач тренировки определён круг средств и методов, отвечающих основной

цели этапа. Тренировочные нагрузки представлены общим объемом согласно нормативным требованиям спортивных школ. Соотношение средств общей, специальной и технико-тактической подготовки составлено с учетом возрастной направленности интересов к средствам подготовки в учебно-тренировочном процессе; условий повышающих стабильность состава занимающихся.



Рисунок 1. Модель многолетней тренировки юных дзюдоистов

Требования к спортивной подготовленности соответствуют содержанию данного

раздела в учебных программах по дзюдо. С целью исключения форсированной технико-тактической подготовки, в требования введены средства контроля за овладением технико-тактическими действиями в объёме модельных характеристик сильнейших юных дзюдоистов [7]. Необходимость этого подтверждают и многолетние наблюдения за становлением технико-тактического мастерства спортсменов. Используя на начальном этапе, в соревновательных схватках, ограниченный набор технических действий у них возникают проблемы в повышении технической подготовки на следующих этапах, особенно при переходе юношей, juniоров в категорию взрослых спортсменов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Предлагаемая модель многолетней тренировки юных дзюдоистов включает этапы предварительной подготовки, начальной спортивной специализации и углублённой тренировки, перед ними последовательно стоят следующие цели: укрепление здоровья; привитие интереса к занятиям физической культуры и спорта; формирование фундаментальной разносторонней подготовленности, как предпосылки для будущих высоких достижений; формирование умения реализовывать индивидуальные особенности в соревновательной деятельности. Достижение целей лежит через решение задач по разделам подготовки, эффективность их решения обоснованно соответствующими средствами, методами, общим объёмом тренировочных нагрузок, соотношениями средств подготовки, требованиями к спортивной подготовленности.

Модель тренировки юных дзюдоистов является основой оптимизации учебно-тренировочного процесса его целевых ориентиров, показателей результативности, носит закономерный, целенаправленный и поступательный характер; отражает логику и последовательность данного процесса соответственно этапам (предварительной подготовки, начальной спортивной специализации и углублённой тренировки). Данная модель может быть использована в практической подготовке юных борцов дзюдо, разработки программ для детско-юношеских спортивных школ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акопян, А.О. Дзюдо : примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. О. Акопян, В. В. Кашавцев, Т. П. Клименко. – М. : Советский спорт, 2003. – 96 с.
2. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
3. Бальсевич, В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 21-26, 39-40.
4. Борьба вольная : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б. А. Подливаев, Д. Г. Миндиашвили, Г. М. Грузных, А. П. Купцов. – М. : Советский спорт, 2005. – 216 с.
5. Греко-римская борьба : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. : Советский спорт, 2004. – 272 с.
6. Дзюдо : учебная программа для учреждений дополнительного образования / авт.-сост. И. Д. Свищев [и др.]. – М. : Советский спорт, 2003. – 112 с.
7. Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов : метод. рекомендации / А. В. Еганов, Ю. Г. Мартемьянов, Ф.А. Керимов, П. Л. Боярогло ; Узбекский гос. ин-т физ. культуры. – Ташкент : [б.и.], 1986. – 19 с.

8. Еганов, А.В. Методика начального обучения в дзюдо : учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами / А. В. Еганов ; Уральский гос. ун-т физ. культуры. – Челябинск : [б.и.], 2008. – 283 с.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатниковой. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
10. Квашук, П.В. Совершенствование управления развитием детско-юношеского спорта в России / П. В. Квашук, Н. П. Грачёв, И. Н. Маслова // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 5. – С. 64-68.
11. Пархомович, Г. П. Основы классического дзюдо / Г. П. Пархомович. – Пермь : Урал-Пресс Лтд, 1993. – 303 с.
12. Свищёв, И.Д. Дзюдо : примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), спортивных клубов (СК), детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) / И. Д. Свищёв, С. В. Ерёгина. – М. : СпортУниверПресс, 2003. – 77 с.
13. Филин В.П. Актуальные проблемы теории и методики юношеского спорта / В. П. Филин // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 2. – С. 25-31.

REFERENCES

1. Akopian A.O. (2003), *Judo: Sample program for a system of supplementary education for children: children's sports schools and specialized youth sports schools of Olympic reserve*, Soviet Sport Moscow, Russian Federation.
2. Alikhanov I. (1986), *Technique and tactics wrestling*, Physical Culture and Sport, Moscow, Russian Federation.
3. Balsevich V. (1999), "Prospects for the general theory and technology of sports training and physical education", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 4, pp. 21-26, 39-40.
4. Podlivaev, B.A., Mindiashvili, D.G., Overweight, G.M. and Merchants A.P. (2005), *Wrestling: Example program of sports training for youth sports schools, specialized youth Olympic reserve schools and colleges of Olympic reserve*, Soviet Sport, Moscow, Russian Federation.
5. Podlivaev, B.A. and Overweight, G.M. (2004), *Greco-Roman wrestling. Example program of sports training for youth sports schools, specialized schools for children and youth Olympic reserve*, Soviet Sport, Moscow, Russian Federation.
6. Svishchev, I.D. (2003), *Judo. Training program for institutions of additional education*, Soviet Sport, Moscow, Russian Federation.
7. Eganov, A.V. (2008), *Method of elementary education in judo*, UralGAFK Chelyabinsk, Russian Federation.
8. Nabatnikovoy, M. J. (1982), *Basics of preparation of young athletes*, Physical Culture and Sport, Moscow, Russian Federation.
9. Kвашук, P.V., Grachev, N.P. and Maslova I.N. (2011), "Improving the management of the development of youth sport in Russia", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafa*, Vol. 75 No. 5, pp. 64-68.
10. Parhomovich, G.P. (1993), *Basics of classical judo*, Perm Ural-Press Ltd., Perm, Russian Federation.
11. Svishchev, I.D. and Eregina, S.V. (2003), *Judo. Estimated additional education by the job program for sports and recreation groups, sports clubs, youth sport schools*, SportUniverPress, Moscow, Russian Federation.
12. Filin, V.P. (1990), "Current problems in the theory and methodology of youth sports", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 2, pp. 25-31.

Контактная информация: nka1975@mail.ru