# Проблема организации отбора в дзюдо на современном этапе

***Левин Н.Н., Муратова Э.Э.***

***Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №5»***

Проблема отбора была и остается одной из самых важных для каждого вида спорта. А ведь правильное ее решение обеспечивает развитие спорта, успехи спортсменов, приносит многочисленные выгоды, например, оберегает тренирующихся от потери времени, неисполнения ожиданий, ухудшения здоровья вследствие не соответствующих возможностям спортсмена тренировочных нагрузок, не отпугивает от занятий спортом, необходимых для здоровья; обеспечивает качественные резервы для сборных команд разного уровня.

Спортивный отбор в группу дзюдо (спортивная селекция) — комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) детей, подростков, юношей, девушек к этому виду спорта.

При этом не следует отождествлять понятия «набор» и «отбор» занимающихся. Более того, согласно современным требованиям набор мы можем осуществлять только при формировании спортивно-оздоровительных групп, в остальных случаях дети, желающие заниматься дзюдо, проходят индивидуальный отбор, успешность которого определяется результатами тестирования, в котором на первый план выдвигаются показатели по принципиально важным для дзюдо физическим качествам ребенка.

В этом учебном году зачисление в группы начальной подготовки на обучение по предпрофессиональным программам осуществлялось по результатам тестирования, которое проводилось по утвержденным нормативам (таблица 1).

Таблица 1

Нормативы для проведения тестирования при приеме на обучение на этап начальной подготовки по предпрфессиональной программе «Дзюдо»

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Быстрота | Бег на | 5,7 | 6,0 | 6,5 | 5,9 | 6,2 | 6,6 |
| Координация | Челночный бег 3 х | 8,6 | 9,0 | 9,5 | 9,1 | 9,5 | 10,0 |
| Выносливость | Бег 500 м (мальчики) (мин) | 2,10 | 2,30 | 2,50 | 2,30 | 2,50 | 3,10 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Сила | Подтягивание на перекладине (мальчики) | 7 | 5 | 3 | - | - | - |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине | 12 | 10 | 8 | 10 | 8 | 6 |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 140 | 135 | 150 | 140 | 120 |
| | Подтягивание на перекладине за 20 сек | 4 | 3 | 2 | - | - | - |

Однако однозначных выводов о пригодности-непригодности к занятиям дзюдо по результатам тестирования делать нельзя, более того это просто недопустимо. Во-первых, существует механизм компенсации способностей. Во-вторых, требования к занимающимся дзюдо, имеющим высокую степень предрасположенности к спортивным достижениям, достаточно условны. Общеизвестно, что в процессе противоборства дзюдоистам необходимо проявлять быстроту реагирования, способность к переключению, координацию передвижений, совершать атакующие действия с учетом действий соперника. Помимо этого, важно обладать мягкостью и точностью движений, успешно выполнять двигательные действия в скоростно-силовом режиме. Дополнительными требованиями к дзюдоистам являются сила рук, выносливость. Пригодность к занятиям дзюдо связана также с подвижностью нервных процессов, определяющих уровень координационных и скоростно-силовых способностей, выявляющих особенности психомоторных реакций. Результаты же тестирования только частично отражают пригодность-непригодность ребенка именно к дзюдо, поскольку далеко не всегда дают представления о характере и личностных качествах испытуемых. Спортивная практика свидетельствует о том, что на этом этапе отбора не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в дзюдо.

Спортивный отбор в дзюдо – это длительный, многоступенчатый процесс, который эффективен лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки дзюдоистов обеспечена комплексная методика оценки личности, предполагающая использование различных методов её исследования, это в частности:

– педагогические методы, которые позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

– медико-биологические методы, которые выявляют морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма дзюдоиста и состояние его здоровья.

– психологические методы, которые определяют особенности психики, оказывающие влияние на решение задач, возникающих в ходе противоборства.

– социологические методы, которые позволяют получать данные о спортивных интересах детей, раскрывать причинно-следственные связи формирования мотивации к длительным занятиям дзюдо и высоким спортивным достижениям.

Существуют различные модели отбора. Одна из них базируется на принципе «дети для спорта», который реализует подход к ребенку как к предмету. Это становится причиной дегуманизации тренировочного процесса и смены в нем иерархии ценностей. Спортивный результат становится главным измерителем эффективности тренировки. Здоровье, всестороннее физическое и психомоторное развитие юного спортсмена отодвигаются на дальний план.

Другая модель в качестве основного принципа провозглашает: «спорт для детей» - и ориентирует прежде всего на формирование здорового, всесторонне развитого человека. Однако эта модель не всегда последовательно и в соответствии с результатами актуальных научных исследований внедряется в жизнь.

Вероятно, между этими двумя «моделями-системами» находятся оптимально-адекватные критерии отбора детей для занятий спортом.

Современная система отбора, сопутствующая многолетнему процессу тренировки, может подразделяется на три этапа. Первый из них относится к начальному отбору для занятий спортом вообще. Его можно назвать всесторонним. Его цель - определение уровня двигательной подготовки всех здоровых детей, желающих заниматься спортом, и показателей строения их тела, в том числе определение отклонений от нормы. Занятия, проводимые в его рамках, должны быть направлены на всестороннее развитие всех двигательных способностей с обращением особого внимания на координационные способности; заботу о всестороннем физическом развитии; улучшение здоровья и ограничение или устранение отклонений от нормы.

Второй этап связан с соответствующим отбором. Он направлен на определенную группу спортивных дисциплин (например, единоборства). Его цель - обеспечение отбора самых талантливых в двигательном отношении детей для соответствующих групп спортивных дисциплин на основе выявленных во время занятий (тренировок) различных способностей: двигательных (координационных и кондиционных), соматических,

функциональных, психических и состояния здоровья. На этом этапе занятия должны быть направлены на дальнейшее развитие всех двигательных способностей, необходимых в данной группе спортивных дисциплин, с акцентом на координационные способности.

На третьем этапе осуществляется специализированный отбор. Его цель - определение специфических предрасположенностей, необходимых для конкретного вида спорта. Тренировочные занятия, проводимые в рамках этого этапа, должны учитывать соответствующие пропорции упражнений, направленных на развитие общей и специальной подготовки.

К сожалению, первый этап отбора часто опускается и система начинает действовать только со второго, т.е. отбор происходит сразу для избранного вида спорта. Ранняя спортивная специализация - акцентированное освоение элементов дзюдо и узкоспециализированная тренировка юных дзюдоистов без предварительной подготовки, направленной на всестороннее физическое развитие занимающихся, часто приносит отрицательный результат: многие способные дзюдоисты подросткового возраста досрочно прекращают заниматься дзюдо по двум основным причинам: травматизм (следствие отсутствия готовности к высоким физическим нагрузкам) и психическая усталость, которая часто накапливается под воздействием различных факторов: перетренированности, высоком уровне ответственности, стремлении к победе любой ценой, давлении тренера-преподавателя и родителей и других.

Кроме того, тренеры-преподаватели, работающие с группами начальной подготовки, чаще предпочитают уделять больше внимания (следовательно, считают их более перспективными) юным спортсменам, имеющим более высокий уровень физической подготовленности (относительно других учеников). Среди личностных качеств у «перспективных» юных дзюдоистов приоритетными часто являются агрессивность и жесткость в противоборстве. В большинстве случаев эти признаки у отдельных дзюдоистов не только слабо влияют на дальнейшее спортивные достижения в дзюдо, но и могут отрицательно сказаться при формировании спортивного коллектива.

Мы попытались преодолеть данные тенденции в рамках исследования, которое было проведено в 2010-2013 годах. В нем приняли участие дети 6-9 лет, зачисленные в спортивно-оздоровительные группы без какого-либо специального отбора. В рамках этого исследования была реализована специально разработанная образовательная программа «Играем и развиваемся на татами», в основу которой легли идеи здоровьесбережения, физического развития с использованием элементов дзюдо. Основной метод организации образовательной деятельности – игровой, что соответствовало возрастным особенностям детей.

Исходя из того, что в дзюдо наиболее значимыми являются скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость, выносливость

(они имеют индекс -3), на их развитие мы и направляли свои усилия, подбирая специальные комплексы упражнений.

В результате мы зафиксировали рост показателей физической подготовленности у всех детей, принимавших участие в эксперименте. Особенно выросли показатели силы, быстроты, силовой выносливости, координации, что является принципиально значимым для последующей спортивной специализации в дзюдо. Сопоставление средних показателей по каждому критерию в экспериментальной и контрольной группах показывает значительное превышение результатов в экспериментальной группе над результатами группы контрольной:

- по критерию «сгибание и разгибание рук в упоре» - почти в 5 раз;
- по критерию «челночный бег» - в 1,4 раза;
- по критерию вис на перекладине - в 5,9 раз;
- по критерию «наклон вперед» - в 4,8 раза;
- по критерию «тройной прыжок на двух ногах» - в 1,3 раза;
- по критерию вестибулярная устойчивость – 2,0 раза;
- по критерию «прыжок в длину с места» - в 1,1 раза.

73% воспитанников, не прекративших занятий в течение всего исследования, по показателям физического развития и физической подготовленности признаны потенциально перспективными для занятий именно дзюдо.

Данный подход к организации отбора детей представляется нам достаточно эффективным.

Хотелось бы еще раз обратить внимание на то, что для определения дзюдоистов, потенциально способных к высоким спортивным достижениям, важен не исходный уровень подготовленности, а темпы ее прироста. Именно этот учитывали мы, когда оценивали эффективность работы с начинающими спортсменами по росту индивидуальных показателей.

Оценка уровня подготовленности у занимающихся дзюдо служит обратной связью от спортсмена к тренеру-преподавателю и показывает, какие виды подготовки необходимо усиливать в тренировочной деятельности. Динамика показателей подготовленности – вот что было важно для нас. Прирост результатов в процентах можно рассчитывать по о формуле С. Броди (S. Brody):

$$W = \frac{100(V2 - V1)}{0,5(V1 + V2)}$$

Где W – прирост показателей в %;
V1 – исходный уровень - первое измерение;
V2 – конечный результат - второе измерение.

Современные тенденции спортивных достижений и спортивного отбора дзюдо должны исключить постановку «диагнозов» - «способен - не способен». Следует помнить, что процесс отбора касается ребенка, желающего заниматься спортом, поэтому следует исключить моменты,

которые могли бы унизить его достоинство, оттолкнуть от проявления двигательной активности**.**