

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ ПОСРЕДСТВОМ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ



Хижевский О.В., канд. пед. наук, доцент,
Заслуженный тренер Республики Беларусь
(Белорусский государственный педагогический университет
имени М. Танка)

В статье изложен материал, отражающий подготовку юных спортсменов первого года обучения в дзюдо. Показана необходимость развития гибкости как физического качества с последующим ее поддержанием на высоком уровне на этапе начальной спортивной специализации начинающих спортсменов и школьников одного возраста.

Ключевые слова: дзюдо, юный спортсмен, гибкость, педагогический эксперимент.

IMPROVEMENT OF TRAINING PROCESS OF YOUNG JUDOISTS BY MEANS OF FLEXIBILITY DEVELOPMENT

The article describes a training process of young athletes in their first year engagement in judo. The necessity of flexibility development as a physical quality and its further maintenance at a high level at the stage of initial sports specialization of beginners and school-children of the same age is shown.

Keywords: judo, young athlete, flexibility, educational experiment.

Введение

Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий. Исследования [1, 2, 3] подтверждают необходимость развития подвижности высокого уровня в суставах для овладения техникой двигательных действий в таком виде спорта, как дзюдо. Уровень гибкости обуславливает также развитие быстроты, координационных способностей, силы, особенно у спортсменов юного возраста.

Упражнения на гибкость можно легко и с успехом, самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях. Особенно ценны упражнения для улучшения подвижности в суставах в сочетании с силовыми упражнениями. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития детей различного возраста, в частности студентов.

Любое движение производится благодаря подвижности в суставах. Однако недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. При некоторых движениях гибкость играет основополагающую роль. Но, к сожалению, многие в своей физкультурной и спортивной деятельности недооценивают значение гибкости. Вместе с тем развитие гибкости имеет особое значение в целом для развития двигательных качеств и физического состояния, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками [4, 5, 6].

Специальное воздействие физическими упражнениями на подвижность в суставах должно быть согласовано с естественным ходом возрастного развития организма. В процессе решения общих задач, а также дополнительно решаются частные задачи по дифференцированному воздействию на развитие гибкости в зависимости от возрастных, половых и индивидуальных особенностей состояния и развития, а также в зависимости от особенностей специализации избранном виде деятельности – спортивной, профессиональной. Задачи по специализированному совершенствованию гибкости применительно к избранному виду спортивной и (или) профессиональной деятельности решаются, естественно, в тех случаях, когда эта деятельность предъявляет необычные требования к проявлению гибкости.

Исследования уровня развития гибкости в таком виде спорта, как дзюдо, дополняет теорию и методику физического воспитания юных спортсменов различного возраста, в соответствии с современной концепцией физического воспитания, новыми положениями по вопросу организации физического воспитания [7, 8].

Цель исследования – совершенствование тренировочного процесса посредством развития гибкости у юных дзюдоистов различного возраста.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие **задачи**:

1. Определить уровень развития гибкости у дзюдоистов различного возраста;
2. Показать разницу суставного и мышечного аппарата спортсменов-дзюдоистов между величинами активной и пассивной гибкости.

Организация исследования

Исследования проводились на базе УО БГТУ с группами БФСО «Динамо» в период с октября 2015 по апрель 2016 гг. В ходе педагогического эксперимента определялся уровень развития гибкости у детей, занимающихся дзюдо различного школьного возраста. Испытуемые методом случайной выборки спортсмены были разделены на КГ (n=15) и ЭГ (n=15): по 5 мальчиков в возрасте 8 лет; по 5 мальчиков в возрасте 12–13 лет и по 5 мальчиков в возрасте 15–16 лет в обеих группах. Осуществлялась оценка уровня активной и пассивной гибкости спортсменов-дзюдоистов, а также выявлялась разница суставного и мышечного аппарата занимающихся между величинами активной и пассивной гибкости.

В структуру учебно-тренировочных занятий детей ЭГ включались специально-разработанные комплексы физических упражнений, направленные на развитие гибкости. В структуре занятий КГ подобные комплексы не использовались.

Результаты исследования и их обсуждение

Во время второго этапа педагогического эксперимента, который проходил в период с октября 2015 г. по октябрь 2016 г. определялся уровень активной гибкости школьников различного возраста на начальном этапе исследования у испытуемых КГ и ЭГ. Был подобран ряд основных педагогических тестов для оценки подвижности различных суставов у спортсменов-дзюдоистов различного возраста, которые служат критерием оценки уровня гибкости.

Анализируя полученные результаты тестирования, мы определили, что на начальном этапе исследования при сопоставлении полученных результатов спортсменов 7–16 лет ЭГ и КГ не выявлено существенных статистических различий ($p > 0,05$). Цифры вполне ожидаемы, так как обе группы были равнозначны по возрасту и полу. Испытуемые ЭГ и КГ были однородны.

В ходе педагогического эксперимента в процессе учебно-тренировочных занятий юношей КГ (n=15) широкий спектр упражнений на развитие гибкости не предлагалось. Но при сравнении результатов начального и итогового этапов педагогического исследования, мы пришли к выводу, что

динамика в некоторых упражнениях все же наблюдалась.

Рассматривая предыдущие результаты исследования и сравнивая их на начальном и итоговом этапах педагогического эксперимента, мы производили оценку динамики результатов при сопоставлении данных КГ (n=15) и ЭГ (n=15). Полученные результаты представлены в таблице 1.

При сравнении общих данных было видно, что все, кроме одного упражнения, имели положительную динамику в сторону ЭГ на минимальном статистически достоверном уровне ($p < 0,05$).

Рассматривая результативность по возрастным категориям, мы убедились, что у 8-летних спортсменов-дзюдоистов наблюдается наивысшая статистическая достоверность ($p < 0,001$) в упражнениях «Складка (наклон вперед из и.п. – упор сидя сзади), с» и «Отведение прямых рук вверх из и.п. – лежа на груди, см» – оставшиеся упражнения при сравнении имели преимущественно статистическую достоверность ($p < 0,05$).

Таблица 1. – Уровень активной гибкости юных дзюдоистов различного возраста КГ и ЭГ на итоговом этапе исследования

Упражнения	КГ (n=15)	ЭГ (n=15)	Достоверность различий по t-критерию Стьюдента	Возраст
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$		
1. «Складка (наклон вперед из и.п. – упор сидя сзади), с»	11,4±0,61	12,8±0,24	$p < 0,05$	8 лет
	13,5±0,43	15,4±0,47	$p < 0,05$	12–13 лет
	15,1±0,36	16,1±0,53	$p > 0,05$	15–16 лет
	13,3±0,50	14,8±0,49	$p > 0,05$	Общий
2. «Шпагат, см»	14,6±0,75	11,0±0,32	$p < 0,001$	8 лет
	21,6±0,81	19,0±0,84	$p < 0,05$	12–13 лет
	26,6±0,58	25,0±0,55	$p > 0,05$	15–16 лет
	20,9±1,57	18,3±1,33	$p > 0,05$	Общий
3. «Наклон туловища вперед из и.п. – стоя на гимнастической скамейке (см)»	14,4±0,51	14,0±0,55	$p > 0,05$	8 лет
	10,4±1,03	11,4±0,40	$p > 0,05$	12–13 лет
	4,2±0,58	6,0±1,00	$p > 0,05$	15–16 лет
	9,6±0,93	10,4±0,75	$p > 0,05$	Общий
4. «Мостик, см»	37,0±0,71	34,8±0,37	$p < 0,05$	8 лет
	43,4±0,93	40,8±0,66	$p < 0,05$	12–13 лет
	50,6±0,51	50,8±0,58	$p > 0,05$	15–16 лет
	43,3±0,66	42,53±0,52	$p < 0,05$	Общий
5. «Отведение прямых рук вверх из и.п. – лежа на груди, см»	22,8±0,66	28,4±0,75	$p < 0,001$	8 лет
	17,2±1,02	18,4±1,54	$p > 0,05$	12–13 лет
	11,0±0,71	11,8±0,58	$p > 0,05$	15–16 лет
	14,4±0,94	19,5±1,31	$p < 0,05$	Общий

Рассматривая статистическую достоверность результатов упражнений начального и итогового этапов исследований у 12–13-летних спортсменов, мы заметили, что все тестируемые показатели при сравнении зафиксированы на минимальном статистически достоверном уровне, достоверность различий которых составила $p < 0,05$ (таблица 1). Тестиру-

вание уровня гибкости у 15–16-летних дзюдоистов не показало положительной динамики результатов при выполнении физических упражнений, соответственно, все тестируемые показатели находятся на статистически не достоверном уровне при $p > 0,05$.

Рассматривая полученные результаты исследования уровня развития пассивной гибкости у юных дзюдоистов КГ ($n=15$) и ЭГ ($n=15$), мы установили, что при сопоставлении цифрового материала (исследование) обеих групп на начальном этапе педагогического эксперимента статистически значимых результатов не наблюдается – сравниваемые показатели в тестируемых упражнениях оказались на статистически не достоверном уровне ($p > 0,05$), что свидетельствует об однородности обеих групп по каждому возрастному признаку и общим данным.

При сопоставлении результатов уровня пассивной гибкости исследуемого контингента не по возрастным категориям, а то общему количеству, установлено, что статистической достоверности нет – результаты оказались на статистически не достоверном уровне ($p > 0,05$).

При проведении анализа и сопоставления результатов исследования уровня развития пассивной гибкости у юных спортсменов-дзюдоистов различного возраста (7–16 лет) (ЭГ $n=15$) на начальном и итоговом этапах педагогического эксперимента установлено, что положительная динамика наблюдается не во всех возрастных группах. Рассматривая результаты исследований школьников ЭГ ($n=15$) по возрастным категориям на начальном и итоговом этапах педагогического эксперимента, мы пришли к выводу, что при сопоставлении статистических результатов у дзюдоистов 8 и 15–16 лет наблюдается статистическая достоверность на уровне $p < 0,01$. Минимально статистически значимые результаты ($p < 0,05$) зафиксированы у занимающихся 12–13-летнего возраста.

Наивысшая статистическая достоверность результатов исследования ($p < 0,001$) зафиксирована у детей 12–13 лет при выполнении упражнений «Шпагат, см» и «Отведение прямых рук вверх из и.п. – лежа на груди, см». Также тестирование уровня развития пассивной гибкости посредством выполнения упражнения «Наклон туловища вперед из и.п. – стоя на гимнастической скамейке (см)» наивысшая результативность наблюдается у юных спортсменов 15–16 лет ($p < 0,001$). В выполнении упражнения «Мостик, см» такая же статистическая достоверность зафиксирована и у детей 8-летнего возраста. Изначальные результаты испытуемых не установили какой-либо положительной статистической достоверности – все показатели находились на статистически не достоверном уровне. Сравнимые результаты тестирования КГ и ЭГ по окончанию исследования представлены в таблице 2.

Анализируя результаты исследования юных дзюдоистов 7–8-летнего возраста КГ ($n=15$) и ЭГ ($n=15$), полученные при сравнении данных на итоговом этапе педагогического эксперимента, мы наблюдали совершенно иную ситуацию: на начальном этапе все статистические показатели находились на статистически не достоверном уровне ($p > 0,05$), при сопоставлении их с показателями на итоговом этапе исследования результаты были различны, но положительная их динамика зафиксирована лишь у ЭГ.

При тестировании уровня развития пассивной гибкости юных спортсменов по общим показателям мы пришли к выводу, что на статистически не достоверном уровне ($p > 0,05$) находились результаты двух упражнений – это значит, что динамика роста синхронна у двух групп. Результаты оставшихся трех тестируемых физических упражнений зафиксированы на минимальном статистически достоверном уровне ($p < 0,05$).

Проведя анализ сопоставления полученных данных по возрастной категории дзюдоистов 7–8 лет, мы установили, что статистической достоверности не наблюдается (таблица 2). При статистическом анализе дзюдоистов возрастной группы 12–13 лет наблюдается наивысшая статистическая достоверность ($p < 0,001$) в одном упражнении.

Таблица 2. – Уровень пассивной гибкости юных дзюдоистов различного возраста КГ и ЭГ на итоговом этапе исследования

Упражнения	КГ ($n=15$)	ЭГ ($n=15$)	Достоверность различий по t-критерию Стьюдента	Возраст
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$		
1. «Складка (наклон вперед из и.п. – упор сидя сзади), см»	15,3 $\pm$ 0,47	15,9 $\pm$ 0,20	$p < 0,05$	8 лет
	17,3 $\pm$ 0,19	17,3 $\pm$ 0,18	$p < 0,05$	12–13 лет
	17,1 $\pm$ 0,13	17,0 $\pm$ 0,23	$p > 0,05$	15–16 лет
	16,2$\pm$0,28	16,8$\pm$0,19	$p < 0,05$	Общий
2. «Шпагат, см»	9,6 $\pm$ 0,24	9,4 $\pm$ 0,51	$p > 0,05$	8 лет
	18,0 $\pm$ 0,71	16,4 $\pm$ 0,40	$p < 0,05$	12–13 лет
	22,2 $\pm$ 0,37	21,4 $\pm$ 0,68	$p > 0,05$	15–16 лет
	16,6$\pm$1,42	15,7$\pm$1,35	$p > 0,05$	Общий
3. «Наклон туловища вперед из и.п. – стоя на гимнастической скамейке (см)»	16,2 $\pm$ 0,37	14,4 $\pm$ 0,40	$p < 0,01$	8 лет
	14,8 $\pm$ 0,58	15,4 $\pm$ 0,40	$p > 0,05$	12–13 лет
	12,0 $\pm$ 0,55	13,4 $\pm$ 0,51	$p > 0,05$	15–16 лет
	14,3$\pm$0,54	14,4$\pm$0,32	$p > 0,05$	Общий
4. «Мостик, см»	39,0 $\pm$ 1,10	35,2 $\pm$ 0,86	$p < 0,05$	8 лет
	38,6 $\pm$ 0,51	38,4 $\pm$ 0,68	$p > 0,05$	12–13 лет
	45,8 $\pm$ 0,37	43,2 $\pm$ 0,66	$p < 0,01$	15–16 лет
	41,1$\pm$0,97	38,9$\pm$0,96	$p < 0,05$	Общий
5. «Отведение прямых рук вверх из и.п. – лежа на груди, см»	32,6 $\pm$ 0,51	33,4 $\pm$ 0,40	$p > 0,05$	8 лет
	24,4 $\pm$ 0,51	29,8 $\pm$ 0,58	$p < 0,001$	12–13 лет
	25,0 $\pm$ 0,55	28,4 $\pm$ 1,30	$p < 0,05$	15–16 лет
	27,3$\pm$1,04	30,5$\pm$0,68	$p < 0,05$	Общий

Рассматривая динамику уровня развития пассивной гибкости спортсменов-дзюдоистов 15–16 лет, мы убедились, что при сравнении результатов исследования некоторых упражнений статистически значимые результаты находятся на уровне $p < 0,01$ и $p < 0,05$ соответственно.

Выводы

Полученные результаты при определении уровня развития активной и пассивной гибкости юных дзюдоистов свидетельствуют о динамике улучшения в обеих исследуемых группах, но у детей ЭГ она заметно выше, так как в данной группе в процессе учебно-тренировочных занятий ими самостоятельно применялись разработанные нами комплексы физических упражнений, направленные на развитие гибкости у спортсменов-дзюдоистов исследуемого возраста.

При проведении педагогического эксперимента установлено, что, занимаясь различного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с физическим воспитанием. Дзюдоисты должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений, не только влияющих на уровень развития гибкости, но и других средств физического воспитания. Установлено, что развитию гибкости способствуют различные упражнения, направленные на увеличение амплитуды движений в суставах. Для развития гибкости целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность дзюдоистов, а также состояние их здоровья.

Обследование контрольной и экспериментальной групп в завершении педагогического эксперимента позволяет констатировать тот факт, что при относительно одинаковом физическом развитии уровень проявления физических качеств и двигательных возможностей в экспериментальной группе, как в структуре физкультурно-оздоровительных мероприятий, так и отдельных занятий, существенно выше.

Доказано, что разработанная система применения физических упражнений, направленных на повышения уровня развития гибкости, способствовала более эффективной системе занятий и прояв-

лению двигательной активности юных дзюдоистов исследуемого возраста.

Применение разработанных комплексов физических упражнений, способствующих развитию уровня гибкости у спортсменов-дзюдоистов исследуемых возрастов в процессе учебно-тренировочных занятий, оказалось эффективным, что значительно повысило амплитуду движений в суставах исследуемого контингента.

ЛИТЕРАТУРА

1. Учебные занятия по боевому разделу, рукопашному бою и атлетической гимнастике для студентов-курсантов военной кафедры гражданского вуза / В. Я. Борисов [и др.] // Мир спорта. – 2004. – № 3. – С. 49–53.
2. Чудинова, П. Р. Воспитание гибкости у детей / П. Р. Чудинова // Физическая культура в школе. – 1994. – № 5. – С. 3–8.
3. Аршавский, И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – М.: Академия, 2001. – 285 с.
4. Быков, В. С. Развитие двигательных способностей учащихся: учеб. пособие / В. С. Быков. – М.: Академия, 2008. – 174 с.
5. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физическая культура и спорт, 2004. – 320 с.
6. Хижеский, О. В. Технические устройства в физическом воспитании студентов: учеб.-метод. пособие по самостоят. подготовке (с грифом Минобразования) / О. В. Хижеский, Е. А. Масловский, В. И. Стадник. – Минск: БГУ, 2000. – 49 с.
7. Стадник, В. И. Защитные и контратакующие технико-тактические действия дзюдоистов на этапе непосредственной соревновательной подготовки / В. И. Стадник, Е. А. Масловский // Устойчивое развитие экономики: состояние, проблемы, перспективы: материалы третьей междунар. науч.-практ. конф. 23–25 апр. 2009 г. / Национальный банк Республики Беларусь. – Минск: ПолесГУ, 2009. – Ч. II. – С. 115–116.
8. Сологуб, Е. Б. Спортивная генетика: учеб. пособие для вузов физ. культуры / Е. Б. Сологуб, В. А. Таймазов. – М: Терра-Спорт, 2000. – 127 с.

01.02.2017

Министерство образования и науки Украины
Национальная академия педагогических наук Украины
Управление молодежи и спорта
Днепропетровской облгосадминистрации
Управление спорта департамента гуманитарной политики
Днепропетровского городского совета
Белорусский государственный университет физической культуры
Приднепровская государственная академия физической культуры и спорта

МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ИНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦИЯ «ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ»

26–27 октября 2017 года

(Приднепровская государственная академия физической культуры и спорта)

Направления работы конференции:

– гуманистическая, духовно-нравственная ценность физической культуры и спорта и их место в современной системе образования;

– психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спорта;
– олимпийский и профессиональный спорт;
– физическая культура, физическое воспитание разных групп населения;
– адаптивное физическое воспитание;
– оздоровительная физическая культура, физическая реабилитация и рекреация;
– проблемы здорового образа жизни в современных условиях;
– исторические и правовые аспекты развития неолимпийских видов спорта.

К участию в конференции приглашаются специалисты в области физической культуры, спорта, физической реабилитации, спортивной медицины, валеологии и адаптивной физической культуры.

E-mail: olga_mikitchik@mail.ru, admin_infiz@ukr.net

Телефоны для справок: (0562) 46-05-52 Москаленко Наталия Васильевна – проректор по научной деятельности
(097) 211-33-05 Микитчик Ольга Сергеевна – зав. отделом аспирантуры