

Спортивный отбор на начальном этапе подготовки в борьбе

Бойченко Н.В.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье рассмотрены особенности проведения спортивного отбора на начальном этапе подготовки в различных видах спортивной борьбы. Выявлены ведущие условия, обеспечивающие успешность деятельности, в борьбе. Раскрыты недостатки тестирования при проведении начального отбора в борьбе.

Ключевые слова: борьба, отбор, прогнозирование, результат, тестирование.

Важнейшей задачей отбора является прогнозирование спортивных достижений. Реализация этой задачи возможна с помощью серии контрольных упражнений (тестов), которые позволили бы с высокой точностью прогнозировать степень одарённости детей для занятий различными видами спортивной борьбы.

Наиболее эффективный путь отбора – это изучение не феноменологических показателей (проявляющихся внешне, например, сила, быстрота и т.п.), а реальных морфологических, физиологических, биохимических, биофизических и прочих характеристик и механизмов, определяющих индивидуальные различия и двигательные возможности.

При этом существуют следующие исследовательские подходы к проведению начального отбора детей в секции вольной борьбы [3]:

- изучение феноменологических (внешне проявляемых) показателей (сила, гибкость и др.);
- изучение морфофункциональных характеристик и механизмов, лимитирующих двигательную одаренность (строение и функции нервно-мышечного аппарата, особенности энергообеспечения и др.);
- изучение динамики превращения ребенка во взрослого (время пубертатного скачка, акселерация, ретардация развития);
- учет факторов, предопределяющих особенности роста спортивных достижений на начальных и последующих этапах многолетней тренировки борцов.

Методика отбора в группы начальной подготовки по дзюдо предусматривает проведение организационных мероприятий, прием нормативов, обсуждение результатов приемных испытаний и зачисление в группы. В организационные мероприятия включаются агитация среди учащихся школ и их родителей посредством радио, телевидения, газет, бесед, объявлений и т.д. Отбор должен носить соревновательный характер.

Также рекомендуется зачислять на отделения борьбы некоторых учащихся, не прошедших по конкурсу, но проявивших высокие волевые качества (А.М. Дякин, 1980; Ш.Т. Невретдинов, 1980). По мнению этих авторов более половины тренеров при определении пригодности подростка руководствуются внешними признаками. Около 60% из них придают важное значение врожденным, природным, физическим качествам и способностям, 49% считают необходимым учитывать силу, 48% - быстроту, 40% - координационные способности, 39% - гибкость, 18% - умение сохранять равновесие. При этом многие тренеры убеждены, что становление спортсмена не всегда зависит только от физического развития в подростковом возрасте. Поэтому большинство тренеров отдают предпочтение пролонгированному спортивному отбору, 35% тренеров отводят 1,5-2 месяца на укомплектование групп, 45% тренеров от 3 до 5 месяцев, а некоторые 10 % - до двух лет. Кроме того, авторы пришли к выводу, что с заключением о непригодности не следует торопиться, ибо способности ребёнка могут раскрыться в процессе занятий борьбой.

Учитывая то, что все виды спортивной борьбы предъявляют повышенные требования к нервной системе занимающихся, Туманян Г.С. [3] рекомендует особое внимание при отборе уделять изучению свойств нервной системы (сила, динамичность, уравновешенность, лабильность), которые являются врожденными индивидуальными особенностями человека, мало поддающимися коррекции.

При начальном отборе Г.С. Туманян [3] рекомендует, учитывать ведущие условия, обеспечивающие успешность деятельности, в борьбе:

1. Наличие обостренного чувства чести и самолюбия. Только дети, обладающие этими качествами, выдерживают трудности спортивной деятельности и способны постоянно ставить и решать все более трудные задачи.

2. Близость расположения места жительства от основной тренировочной базы. Это позволяет меньше тратить времени и энергии на переезды и соответственно чаще, продолжительнее и эффективнее тренироваться.

3. Высокий уровень выносливости. Для высоких спортивных достижений необходима выносливость. Это качество трудно тренируемо, так как во многом обусловлено наследственностью. При наличии достаточной выносливости экономичнее выполняются тренировочные задания, выдерживаются большие нагрузки, быстрее происходит восстановление. Все это способствует выполнению большого объема тренировочной работы и достижению высоких результатов в соревнованиях.

4. Координационная одаренность. Борец в схватке выполняет множество разнообразных движений в различных условиях опоры и различных плоскостях (фронтальной, сагиттальной, латеральной). Это требует хорошей координации. Успешность совершенствования этого качества находится в зависимости от координационной одаренности.

5. Принадлежность к спортивной семье. Немецкие и японские ученые установили, что у 50% детей выдающихся спортсменов можно ожидать наличие выраженных способностей. Греческий ученый Клиссурас пришел к выводу, что прирост достижений в результате напряженной спортивной тренировки ограничен генетическими факторами.

В настоящее время существуют различные подходы к проведению начального отбора, но, как правило, применяются одни и те же контрольные упражнения, такие как: бег, прыжки, отжимания, подтягивания, метания.

Недостаток такого тестирования состоит в том, что посредством данных контрольных упражнений двигательные качества оцениваются в отрыве от специфики дзюдо. В связи с этим, необходимо отметить, что наиболее перспективный путь отбора – это оценка двигательных способностей отбираемых в условиях ведения единоборства.

Спортивная борьба, как вид единоборства, характеризуется непосредственным контактом с противником, ограниченностью времени, сложностью восприятия пространственно-временных параметров движений, необходимостью оперативно перерабатывать информацию, повышенным эмоциональным фоном деятельности, постоянной нацеленностью на решение различных тактических задач спецификой ситуации на ковре, связанной с быстрым переходом от атакующих действий к защитным и т.д. Поэтому рекомендуется при отборе в детско-юношеские спортивные школы по борьбе всегда иметь комплекс игровых тестов с элементами единоборств [1, 2].

Литература:

1. Бойченко Н. В. Контроль за станом підготовленості борця / Н. В. Бойченко, Блазей Станкевич, М. С. Дрозд // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей X международной научной конференции, 7-8 февраля 2014 года. — Белгород — Харьков — Красноярск : ХГАФК, 2014. — С. 14-17.

2. Бойченко Н. В. Подвижные игры в подготовке юных борцов / Н. В. Бойченко, П. С. Машкевич // Проблемы и перспективы спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей IX международной научной конференции, 8-9 февраля 2013 года. — Белгород-Харьков-Красноярск-Москва : ХГАДИ, 2013. — С 59-61.

3. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера [Текст] / Г. С. Туманян. — М: Советский спорт, 2006. — 494 с. : ил.

Информация об авторе:

Бойченко Наталья Валентиновна –

кандидат наук по ФВ и С, доцент, доцент кафедры единоборств, МСУ по дзюдо
ORCID.ORG/0000-0003-4821-5900

Харьковская государственная академия физической культуры

natalya-meg@ukr.net

Поступила в редакцию 21.11.2016 г.