

укрепления здоровья учащихся за счет внедрения современных физкультурно-оздоровительных технологий в систему физического воспитания.

Литература

1. Гасюк І. Оцінка рухової підготовленості школярів у контексті сучасних завдань фізичного виховання / І. Гасюк // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 4. – С. 30–34.
2. Гужаловський А.А. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловський. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
3. Doly'nny'j Yu. Metody'chni osobly'vosti vy'kory'stannya psy'xoregulyaciyi i netrady'cijny'x metodiv dy'xal'noyi gimnasty'ky' v procesi zanyat' z fizy'chnogo vy'xovannya v SMO / Yu. Doly'nny'j // Moloda sporty'vna nauka Ukrayiny': zb. nauk. statej z galuzi fiz. kul'tu-ry' ta sportu. – L., 2003. – Vy'p. 7. – T. 2. – S. 283–286.
4. Moskalenko N. Obg'runtuvannya metody'ky' vy'kory'stannya step-aerobiky' v uroch-ny'x formax dlya divchat 13–14 rokiv / N. Moskalenko, I. Puxal'ska // Moloda sporty'vna nauka Ukrayiny' : zb. nauk. pr. z galuzi fiz. kul'tury' i sportu. – L., 2003. – Vy'p. 7. – T. 3. – S. 243–245.
5. Moskalenko N. Stvorennya innovacijny'x program rozvy'tku fizkul'turno-ozdorovchoyi roboty' v zagal'noosvitnix shkolax / N. Moskalenko // Sporty'vny'j visny'k Pry'dniprov'ya. – 2005. – # 2. – S. 37–39.

Соболенко А. И., Сиротинская Е. К.

Национальный Технический университет Украины

«Киевский политехнический институт» имени И. И. Сикорского

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ БОРЬБЕ ДЗЮДО

В данной статье раскрыто контроль основных элементов физической подготовленности и охарактеризованы дифференцированную оценку развития физических способностей студентов высших учебных заведений на начальном этапе обучения борьбе дзюдо.

Ключевые слова: дзюдоисты, контроль, физическая подготовленность, элементы, борьба, дзюдо.

Соболенко А. И., Сиротинська О. К. Контроль та оцінка основних елементів фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів на початковому етапі навчання боротьбі дзюдо. *В даній статті розкрито контроль основних елементів фізичної підготовленості та охарактеризовано диференційовану оцінку розвитку фізичних здібностей студентів вищих навчальних закладів на початковому етапі навчання боротьбі дзюдо.*

Ключові слова: дзюдоїсти, контроль, фізична підготовленість, елементи, боротьба, дзюдо.

Sobolenko A. I., Syrotynskaya E. K., Control and evaluation of the basic elements of physical preparedness of students of higher educational institutions at the initial stage of combat judo training. *This article describes the control of the main elements of physical fitness and describes a differentiated assessment of the development of physical abilities of students of higher educational institutions at the initial stage of training judo wrestling.*

General physical training of students at the initial stage of judo wrestling is one of the priority tasks of the first half of the specialized basic stage of many years of sports improvement, and the introduction of operational control mechanisms ensures the efficiency of management of this process.

Factor analysis of the structure of physical preparedness of students of judoists allows to determine the content of control over the state of development of physical abilities at the specialized stage of basic training, which includes the following indicators: maximum and speed strength; speed and strength endurance; special endurance; endurance and frequency of movements; agility.

A differentiated assessment of the development of components of the physical preparedness of students of judoists allows receiving operational information about the state of physical abilities of the specified contingent and, if necessary, make timely corrections to the training process that helps to avoid the negative consequences of overloading the body of student judoists.

Key words: judoists, control, physical fitness, elements, struggle, judo.

Постановка проблемы. Одной из приоритентных задач подготовительного этапа в борьбе дзюдо является развитие общей физической подготовленности спортсмена [8].

Такой подход в период активного биологического и психического развития человека способствует формированию прочного фундамента для накопления технико-тактического арсенала и совершенствование специальных физических способностей [5]. Соблюдение указанных положений имеет особое значение в процессе дальнейшего обучения в борьбе дзюдо, где результат соревновательной деятельности, независимо от этапа подготовки, во многом определяется уровнем физической подготовленности дзюдоиста [2, 3].

Однако желание достичь высоких результатов за короткое время требует от тренера увеличение объемов специальных средств на этапах начальной подготовки [9; 13]. В результате игнорирования вышеупомянутых принципов построения процесса многолетнего спортивного совершенствования, приводит к односторонней физической и функциональной подготовленности юного спортсмена, психическим срывам и другим негативным явлениям, наличие которых в пубертатном периоде может вызвать необратимые последствия для полноценного функционирования организма в дальнейшем [10].

Чтоб избежать перегрузки организма, специальными средствами тренировки способствует внедрение оперативного контроля за состоянием развития общих физических способностей, содержание которого должен отражать

возрастные особенности спортсмена-дзюдоиста и специфику избранного вида спорта [4; 12]. Причем наличие системы соответствующей оценки дает возможность коррекции тренировочного процесса, способствует эффективному управлению спортивной подготовки, независимо от выбранного вида.

Результаты анализа научной и методической литературы свидетельствуют о наличии соответствующих разработок, направленных на совершенствование физической подготовленности спортсменов-дзюдоистов высокой квалификации [1, 6; 7]. Однако на начальных этапах спортивного совершенствования указанный вопрос является решенным, что свидетельствует о его актуальности и требует дальнейшего решения.

Цель - установить контроль основных элементов физического подготовленности и охарактеризованы дифференцированную оценку развития физических способностей студентов высших учебных заведений на начальном этапе обучения борьбе дзюдо.

Анализ последних исследований и публикаций. На современном этапе развития спортивной науки подготовку спортсмена-дзюдоиста рассматривают как комплексный, многофакторный процесс, неотъемлемой составляющей которого выступает система тренировки в борьбе дзюдо [8].

Анализ ряда научных работ позволил раскрыть проблему, которая заключается в том, что многие вопросы широкого использования в системе физического воспитания студентов такого вида спорта, с целью целенаправленного развития физических качеств до уровня физической кондиции еще не получили своего полного научного исследования, изложены во многих системно-структурных исследованиях В.С. Келлер, 1993; В.А. Дрюков, 2003; В.М. Платонов, 2004, но данная проблема освещена недостаточно и требует дальнейшего исследования [7].

Изложение основного материала. Анализ факторной структуры общей физической подготовленности дзюдоистов показал наличие пяти ортогональных факторов, сумма взносов которых в общую дисперсию выборки составляет 75,5%, что позволяет утверждать о целесообразности выбранной методологии исследования.

Вклад главного фактора указанной структуры равен 18,8%, а самым весовым коэффициентом обладает показатель прыжка в длину с места, характеризующий состояние развития скоростно-силовых способностей дзюдоистов.

Следующим по значимости коэффициентом главным фактором есть показатель максимальной динамометрии, отражающий состояние развития максимальной силы студентов-дзюдоистов, которые учатся в вузах. Высокое значение результата измерения силовых способностей данного контингента можно обосновать необходимостью обеспечения условий проведения эффективных действий против противника, достигается внедрением значительных объемов средств силовой направленности.

Если коэффициенты показателей прыжка в длину с места и максимальной динамометрии высокие, то можно утверждать, что данный фактор наиболее целесообразно интерпретировать как «максимальной и скоростной силы»

Второй по значимости фактор имеет вклад в общую структуру, наиболее весовым коэффициентом в данном случае обладает показатель бега на 30 м, что отражает состояние развития скоростных способностей юных дзюдоистов.

Наиболее близким по весу коэффициентом в данном факторе есть показатель сгибание и разгибание рук на перекладине, характеризующий состояние развития силовой выносливости спортсменов.

Известно, что в процессе схватки боец должен сохранять высокий уровень мышечного напряжения довольно долгое время, и соответственно, значение указанного показателя является обоснованным [1, 2]. Причем в процессе выполнения данного упражнения наибольшая нагрузка выполняют мышцы верхнего плечевого пояса с вспомогательным напряжением мышц брюшного пресса и нижних конечностей, что может свидетельствовать о предпочтении на данном этапе специальных тренировочных нагрузок в стойке.

Анализируя данную ситуацию, необходимо отметить близкие весовые значения коэффициентов результатов обоих испытаний, однако разная направленность их выполнения делает невозможным одноименную интерпретацию фактора и требует учета взносов обоих показателей - «скорости и силовой выносливости».

Доля влияния третьего фактора данной структуры оценивается в 16,4%, а коэффициентом с наибольшим весом в данном случае является показатель суммы теппинг-теста, характеризующий скоростную выносливость дзюдоистов. Причем данный показатель используют для получения информации об особенностях функционирования нервной системы, так как поддержание максимальной частоты движений соответствует времени максимального возбуждения в коре головного мозга [4, 11].

В ближайшее по весу коэффициентом в данном факторе показатель количества подъемов туловища из положения лежа за 1 мин, отражающий состояние развития силовой выносливости дзюдоистов, влияние которого на результат соревновательной деятельности в данном виде спорта обоснован выше. Причем необходимо отметить скоростную направленность выполнения данного упражнения, вызванной временными границами, определенными одной минутой.

Известно, что специальная выносливость борцов зависит от механизмов анаэробного энергообеспечения мышц, которые выполняют нагрузку. Учитывая, что четко просматривается наличие признаков влияния специфики вида спорта на формирование данного фактора, а также близкие по значению коэффициенты наиболее весовых показателей, поэтому данный фактор целесообразно интерпретировать, как «специальная выносливость» [1; 2].

Четвертый по значимости фактор обозначен вклад в общую 15,2%, а наибольший весовой коэффициент в данном случае имеет показатель состояния развития общей выносливости, определяемый с помощью бега на 3000 м.

Близким, по весу коэффициентом, в данном факторе есть показатель среднего значения теппинг-теста, который характеризует частоту движений дзюдоистов за 5 с. Высокий уровень развития всех форм проявления скоростных способностей положительно влияет на результат атакующих действий борцов в процессе схватки и обеспечивает эффективное противостояние противнику в защите, причем в последнем случае быстрая смена положения тела или различных частей тела в стойке исключает возможность удобного захвата оппонента.

Учитывая разную направленность выполнения упражнений, результаты которых имеют наиболее близкие и

значимые коэффициенты, данный фактор наиболее целесообразно интерпретировать как «выносливость и частота движений».

Доля влияния последнего, пятого фактора, оценивается в 12,0%, а наиболее весомый коэффициент, в данном случае, имеет показатель челночного бега, характеризующий состояние развития скорости и координации движений студентов-дзюдоистов. Учитывая, что данный показатель является единственным с относительно высоким весовым коэффициентом в данном факторе, его интерпретация как «ловкость» не имеет альтернативы.

Анализ факторной структуры физической подготовленности студентов-дзюдоистов позволил определить приоритеты в развитии физических способностей указанного контингента, соответствует содержанию контроля и является основой для разработки дифференцированной оценки.

Таблиця 1

Дифференцированная оценка развития компонентов физической подготовленности студентов-дзюдоистов

№	Показатели	Уровни подготовленности		
		высокий	Средний	низкий
1	Прыжок в длину с места, см	249–269	219–239	189–209
2	Подем туловища за 1 мин., разы	58–62	52–56	46–50
3	Подтягивание, разы	18–19	16–17	14–15
4	Бег 4 x 9 м, с	9,9–10,1	10,2–10,4	10,5–10,7
5	Бег 30 м, с	4,5–4,7	4,8–5,0	5,1–5,3
6	Бег 3000 м, хв., с	12,20–12,40	12,50–13,10	13,20–13,40
7	Максимальная динамометрия, кг	54–58	48–52	42–46
8	Σ теппинг-теста, разы	181–201	151–171	121–141
9	\bar{X} теппинг-теста, разы	32–36	26–30	20–24

Выводы. Общая физическая подготовка студентов на начальном этапе обучения борьбе дзюдо является одной из приоритетных задач первой половины специализированного базового этапа многолетнего спортивного совершенствования, а внедрение механизмов оперативного контроля обеспечивает эффективность управления указанным процессом.

Анализ структуры физической подготовленности студентов-дзюдоистов позволяет определить содержание контроля за состоянием развития физических способностей на специализированном этапе базовой подготовки, в который входят следующие показатели: максимальная и скоростная сила; скорость и силовая выносливость; специальная выносливость; выносливость и частота движений; ловкость. Дифференцированная оценка развития компонентов физической подготовленности студентов-дзюдоистов позволяет получать оперативную информацию о состоянии физических способностей указанного контингента и, при необходимости, своевременно вносить соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс, способствует избеганию негативных последствий перегрузки организма студентов-дзюдоистов.

Литература

1. Бойко В.Ф. Текущий контроль за состоянием специальной работоспособности борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько // Наука в олимпийском спорте. - 1997. - №2. - С. 17-22.
2. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 223 с.
3. Волков В.Л. Вільна боротьба: базова фізична підготовка / В.Л. Волков. - К.: Різграфіка, 2005. - 94 с.
4. Волков В.Л. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности. Состояние здоровья, физическая подготовленность, функциональные возможности, психофизиологическое состояние / В.Л. Волков. - К.: Нора-принт, 2000. - 64 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков.. - К.: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583.
7. Ягелло В. Теоретико-методические основы системы многолетней физической подготовки юных дзюдоистов / В. Ягелло. - Варшава, Киев: изд-во АВФ, 2002. - 351 с.
8. Binder D. Olympic values education: evolution of a pedagogy / D. Binder // Educational Review. - 2012. - P. 275 - 302.
9. Chatziefstathiou D. Olympism, olympic education and learning legacies / D. Chatziefstathiou, N. Müller. - Cambridge Scholars Publishing. - 2014. - 292 p.
10. Defroand J. London 2012: Olympic 'legacy', olympic education and the development of social capital in physical education and school sport: a case study / J. Defroand. - 2012. - [Electronic resource]. - Access mode: <http://theses.bham.ac.uk/3701/1/Defroand12MPhil.pdf>
11. Georgiadis K. The educational value of olympism / K. Georgiadis // A Paper Presented to the 54th International Session for Young Participants. International Olympic Academy, 15-29 June 2014. - 5 p.
12. Müller N. Olympic education / N. Müller // Olympic studies reader. Beijing Sports University Press. - 2009. - P. 345 - 362. - [Electronic resource]. Access mode: http://www.sportsinbrazil.com.br/livros/olympic_studies_reader.pdf
13. Naul R. Olympic Education / R. Naul. - Oxford : Meyer & Meyer (UK) Ltd, 2008. - 194 p.