

Литвинов Сергей Анатольевич

кандидат педагогических наук,
доцент общеинститутской кафедры
физического воспитания
Московского городского педагогического университета

ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Аннотация:

Статья содержит результаты изучения и анализа многолетней подготовки юных спортсменов восточных единоборств. Исследования послужили базой для теоретико-методического обоснования построения модели многолетней подготовки спортивного резерва в восточных единоборствах.

Ключевые слова:

многолетняя подготовка, юные спортсмены, восточные единоборства, этапы обучения, высшее спортивное мастерство, планирование, общая и специальная физическая подготовка, технико-тактические действия, разделы подготовки.

Litvinov Sergey Anatolyevich

PhD in Education Science,
Assistant Professor,
Physical Education Department,
Moscow City Teachers' Training University

ORGANIZATION AND MANAGEMENT OF LONG-TERM EASTERN MARTIAL ARTS TRAINING OF YOUNG ATHLETES

Summary:

The article presents the results of the study and the analysis of long-term Eastern Martial Arts training of young athletes. The studies have formed a basis for the theoretical and methodological justification of the model of long-term Eastern Martial Arts training of sports reserve.

Keywords:

long-term training, young athletes, Eastern Martial Arts, stages of training, athletic ability of a high order, planning, general and special physical training, technical and tactical actions, sections of training.

Основным условием организации и управления многолетней подготовкой юных спортсменов восточных единоборств являются разработанные и научно апробированные нормативы физической подготовленности, необходимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах обучения. Разносторонняя подготовленность юных атлетов может быть достигнута благодаря правильной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств и функционального состояния.

На предварительном этапе освоение программы технико-тактической подготовки на технический уровень 10 кю осуществляется в 6–7-летнем возрасте. Занятия с детьми данного возраста не предполагают форсированной технической подготовки. Японской ассоциацией карате и всемирными стилевыми федерациями принят минимальный промежуток времени для подготовки к аттестации на технические квалификационные уровни. Так, на уровни с 9 до 3 кю экзамены проходят не ранее 3 месяцев, а с 3 до 1 кю – не ранее 6 месяцев, с 1 кю до первого дана (черный пояс) требуется подготовка не менее года [1]. Для аттестации на второй дан нужно усиленно заниматься не менее 2 лет, после получения второго дана экзамены на третий проходят через 3 года.

При исследовании обнаружена корреляционная зависимость между овладением техническим уровнем и возрастными группами юных спортсменов на этапах многолетней подготовки. Для некоторых наиболее способных атлетов 8–10-летнего возраста овладение технико-тактическими действиями технического разряда от 9 до 7 кю возможно в течение года. Как правило, в это количество входят около 30 % учащихся с корреляционной зависимостью между возрастными периодами 8–9 и 10–11 лет $r = 0,86$ при $p < 0,01$.

С увеличением возраста быстрота освоения технических действий сохраняется в основном у 20 % спортсменов с корреляционной зависимостью между возрастными периодами 10–11 и 12–13 лет $r = 0,76$ при $p < 0,01$, а в последующем – лишь у 10–15 % относительно основного состава учащихся с корреляционной зависимостью между возрастными периодами 12–13 и 14–15 лет $r = 0,89$ при $p < 0,01$ и между 14–15 и 16–17 годами $r = 0,72$ при $p < 0,01$. Также следует отметить, что в группы первого года обучения ССМ (15–16 лет) зачисляются 8 учеников, второго (16–17 лет) – 6, третьего (17–18 лет) – 3. В группу высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляется только один спортсмен.

Таким образом, одними из основных проблем организации и управления многолетней подготовкой юных спортсменов восточных единоборств следует считать недостаточную разработку методики тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей, несоответствующую физическую подготовленность на начальных этапах, которые с увеличением возраста ведут к слабой технико-тактической подготовленности, нарушению режима, пропуску занятий, низким спортивными результатами [2].

Оптимальный возраст для выполнения нормативов мастера спорта, на примере карате, – 16–17 лет, а для достижения уровня мастера спорта международного класса – 18 лет.

Последующее ознакомление с учебным материалом спортивной подготовки юных спортсменов [3; 4; 5], а также усиленный обзор прогрессивных концепций отечественных специалистов [6; 7; 8; 9] дали возможность выявить и представить системный подход к организации многолетней подготовки спортсменов в возрастном периоде от 6–7 до 17–18 лет (таблица 1).

Таблица 1 – Модель многолетней подготовки юных спортсменов восточных единоборств в возрастном периоде 6–18 лет, ч [10]

№ п/п	Этап подготовки	ПП				Т						ССМ		ВСМ
		До года	До года	Свыше года		До 2 лет		Свыше 2 лет		До года	Свыше года	Весь период		
1	Общая физическая подготовка	102	176	200	210	220	220	230	230	238	240	262	268	308
2	Специальная физическая подготовка	20	58	74	105	120	160	202	260	314	320	475	540	616
3	Технико-тактическая подготовка	74	85	95	105	120	179	232	270	307	317	425	540	616
4	Психологическая подготовка	8	10	18	18	27	27	27	27	36	42	54	60	60
5	Теоретическая подготовка	–	12	12	12	12	14	14	16	18	14	14	14	14
6	Контрольно-переводные испытания	–	4	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
7	Контрольные соревнования	–	2	3	3	7	7	7	7	7	8	8	8	9
8	Инструкторская и судейская практика	–	–	2	4	6	8	8	10	12	14	16	18	22
9	Восстановительные мероприятия	–	–	12	12	12	12	12	12	12	14	18	24	32
10	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Общее количество	208	351	434	485	544	643	748	848	960	985	1 288	1 488	1 693

Многолетнюю подготовку юных спортсменов в возрастном периоде от 6–7 до 17–18 лет нужно разбирать как целостный процесс, действующий по установленным закономерностям. Порядок спортивной подготовки имеет стабильный характер, специфику и способы прогрессирования, свойственные восточным единоборствам. Управление данным порядком позволяет объективно обоснованную спортивную подготовку выводить на более высокий уровень. Кумулятивным проявлением стадии рациональности управления учебно-тренировочным процессом и степенью ее эффективности становится приемлемое расширение подготовленности и спортивных достижений юных спортсменов. При такой организации многолетней подготовки нужно соотносить изменение этих величин и спортивных достижений с допустимыми возрастными нормами.

В связи с приоритетной направленностью разных типов подготовки многолетний учебно-тренировочный процесс юных спортсменов подразделяется на этапы. В соответствии с ними отбираются очередные элементы структуры многолетней подготовки спортсменов: их возрастные характеристики на определенном этапе, установочные ориентации, предпочтительный характер учебно-тренировочного процесса, ведущие способы и методы подготовки, объемы учебной нагрузки.

Следует помнить, что возрастные особенности спортсмена могут повлиять на тренировочную нагрузку и спортивный результат на этапах подготовки. Так как существуют календарный возраст, отсчитываемый со дня рождения, и биологический, который приобретает организм занимающегося с физическим развитием телосложения, тренировочную нагрузку нужно планировать в зависимости от возрастных особенностей. В противном случае могут возникнуть проблемы в виде перетренированности и снижения запланированных спортивных результатов.

Ведущим компонентом в вопросе улучшения результативности многолетней подготовки юных спортсменов является использование научно утвержденного программного материала для детско-юношеского спорта. В последнее время деятельность в области модифицирования учебного процесса спортивных школ в соответствии с современными требованиями заметно продвинулась, и в начале нынешнего столетия были подготовлены наиболее подробные усовершенствованные программы по восточному боевому единоборству [11; 12], ушу [13], таеквондо [14],

карате [15; 16]. В них представлена исчерпывающая и подтвержденная информация, затрагивающая нормативы и планы спортивной подготовки.

Рассмотренные программы предполагают подготовку юных спортсменов на этапах многолетней спортивной подготовки, включая спортивно-оздоровительный. Хотя он не может находиться в системе многолетней подготовки, поскольку имеет физкультурно-оздоровительные функции. Вместо этого этапа можно лишь формировать спортивно-оздоровительные группы, из которых преуспевающие дети, выполнившие в каком-либо возрасте контрольно-переводные нормативы, могут быть зачислены в группы этапов спортивной подготовки. Таким образом, более целесообразно введение предварительного периода обучения, когда ученики непосредственно готовятся к выступлениям с дальнейшим переходом на последующий этап. В связи с этим разработана усовершенствованная модель многолетней подготовки юных спортсменов восточных единоборств на примере карате, представленная в таблице 1.

Детальное исследование учебного материала из таблицы 1 показывает, что усовершенствованная модель многолетней подготовки юных спортсменов включает пять последовательных периодов с ведущими характеристиками:

- этап предварительной подготовки содержит годовой цикл для учеников 6–7 лет объемом нагрузки 208 ч с видимым доминированием средств ОФП;
- этап начальной подготовки соединяет 3 годовых цикла для детей 7–10 лет, в связи с чем следует поддерживать более значительные объемы нагрузки ОФП в сравнении с другими видами подготовки;
- тренировочный этап, включающий 5 годовых циклов для подростков от 10 до 15 лет, когда постепенно расширяются объемы нагрузки и средства подготовки, по завершении данного периода ведущими видами становятся специальная физическая и технико-тактическая подготовка;
- этап совершенствования спортивного мастерства для учеников 15–18 лет, когда объем СФП и ТТП повышается до максимальных размеров, доходя до уровня высшего спортивного мастерства.

Учебный материал таблицы 1 показывает, что в модель многолетней подготовки юных спортсменов были включены три ведущих раздела (ОФП, СФП и ТТП) и семь дополнительных (теоретическая и психологическая подготовка, контрольно-переводные испытания, соревновательная практика, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинский контроль).

Таким образом, годовой объем нагрузки в целом, как и каждого этапа подготовки в частности, имеет явную тенденцию к повышению в соответствии с периодом обучения и возрастной группой юных спортсменов. В связи с этим порядок увеличения нагрузки по разделам подготовки заметно изменяется в соответствии с задачами этапов и возрастными периодами. Поэтому целесообразно рассмотреть взаимосвязи этапов подготовки в рамках подготовленной модели.

Наблюдая динамику изменения нагрузки, можно проследить, что объем ОФП на предварительном этапе подготовки составляет 102 ч в год, что составляет около половины всей нагрузки этого этапа (49,0 %). На начальном этапе объем ОФП постоянно увеличивается от 176 до 210 ч в год, при этом по отношению ко всей нагрузке данного периода он уменьшается (с 50,1 до 43,2 %).

Повышение нагрузки ОФП в рамках периода и снижение относительно годового макроцикла осуществляются и при прохождении юными спортсменами дальнейших этапов обучения восточным единоборствам: на тренировочном этапе (в период спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего мастерства.

В течение тренировочного этапа нагрузка ОФП все время увеличивается (с 220 до 238 ч в год), но такое повышение значительно меньше относительно прироста всей нагрузки в данный период, в результате чего объем ОФП уменьшается – с 40,4 до 24,7 %.

На этапе совершенствования спортивного мастерства, как и на предыдущих, нагрузка ОФП все время увеличивается – с 240 до 268 ч в год, но становится значительно меньше относительно всей нагрузки данного этапа – условное количество средств ОФП сокращается с 24,3 до 18,0 %. Повышение в часах (на 308) и снижение в процентном отношении ко всей нагрузке периода (на 18,0 %) наблюдаются и на этапе высшего спортивного мастерства.

По отношению к средствам СФП следует применять другую динамику многолетней подготовки юных спортсменов. На этапе предварительной подготовки нагрузка СФП наименьшая, не более 20 ч в год (или 9,6 % общего объема нагрузки). Во время начальной подготовки нагрузка СФП увеличивается, находясь в пределах от 58 до 105 ч в год, что равняется 16,5–21,6 % всего объема на данном этапе.

В первой половине тренировочного этапа до 2 лет обучения методика постоянного и постепенного повышения нагрузки СФП остается такой же – в пределах 120–160 ч в год (или 22,0–24,8 % всей нагрузки). Во второй половине этого периода свыше 2 лет количество средств СФП

увеличивается более существенно, достигая на третьем году 202 ч (27,0 %), на четвертом – 260 (30,6), а на пятом – 314 ч (32,7 %), что примерно соответствует объемам СФП последующего периода. На этапе спортивного совершенствования мастерства нагрузка СФП находится в пределах 320–540 ч (или 32,4–36,2 %). Объем СФП на этапе высшего мастерства весь временной промежуток находится в пределах 616 ч (или 36,3 %).

Данное стремительное увеличение нагрузки СФП в определенный период требуется для наиболее качественного овладения юными спортсменами навыками спортивной специализации при переходе на последующий этап подготовки старших возрастных групп.

Одним из основных разделов многолетней подготовки юных спортсменов является ТТП. Объемы нагрузки ТТП постоянно увеличиваются как в часовых показателях, так и в процентном отношении от общей нагрузки. На предварительном этапе ТТП в виде простейших элементов технико-тактических действий восточных единоборств и подвижных игр доходит до 74 ч в год и находится в пределах 35,5 % всего объема нагрузки этого периода.

На этапе начальной подготовки в течение годового цикла обучения пропорции увеличиваются до 85 ч ТТП в год, или 24,2 % относительно всей нагрузки этого периода. Затем нагрузка ТТП увеличивается и доходит на втором году до 95 ч (21,8 %), на третьем – до 105 ч (21,6 %). Процентное отношение снижается относительно всей нагрузки в связи с увеличением объема других средств подготовки.

В первой половине тренировочного этапа до 2 лет обучения объем ТТП все время увеличивается совместно с процентным отношением ко всей нагрузке этого периода, составляя сначала 120 ч (22,0 %), а на втором году – 179 ч (27,8 %). После 2 лет обучения нагрузка ТТП значительно возрастает, доходя на третьем году до 232 ч (31,0 %), на четвертом – до 270 (31,8) и на пятом – до 307 ч (31,9 %). В связи с этим ТТП становится одним из лидирующих методов многолетней подготовки юных спортсменов.

В начале этапа совершенствования спортивного мастерства нагрузка ТТП находится в пределах 317 ч (32,1 %), на втором году – 425 (32,9) и на третьем – 540 ч (36,2 %). На этапе ВСМ нагрузка ТТП составляет 616 ч (36,3 %). Таким образом, одним из наиболее значимых механизмов, объясняющих действенность программ многолетней подготовки юных спортсменов, является изменение учебной нагрузки ОФП и ТТП на каждом этапе подготовки.

Исследование данных показателей подтверждает тенденцию к существенному возрастанию поэтапной нагрузки ОФП и ТТП. Увеличение объемов ОФП значительно меньше повышения учебной нагрузки ОФП. За всю многолетнюю подготовку нагрузка ОФП увеличивается с 102 ч в год до 308, или в 3,0 раза, наряду с этим количество часов ТТП повышается с 74 до 616, или в 8,3 раза.

При рассмотрении процентного соотношения видно, что на каждом этапе подготовки нагрузка ОФП уменьшается – начиная с предварительной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства – с 49,0 до 18,1 %, или в 2,7 раза. Кроме того, наблюдается менее заметное, но существенное повышение учебной нагрузки ТТП. Во время начальной подготовки отмечается незначительное снижение нагрузки с 24,2 до 21,6 % в связи с увеличением количества учебных дисциплин. Затем из-за возрастания учебной нагрузки объемы ТТП увеличиваются до 36,3 %, или в 1,6 раза.

Таким образом, рассмотренная модель многолетней подготовки юных спортсменов восточных единоборств на примере карате в возрастном периоде 6–18 лет имеет большие отличия от методик ранее изученных материалов. Основные отличия заключаются во взаимосвязи этапов подготовки и возраста спортсменов; постепенном увеличении учебных нагрузок; обосновании этапа предварительной подготовки; значительном объеме ОФП по сравнению с количеством других дисциплин на этапах предварительной и начальной подготовки; выборе наилучшего варианта изменения нагрузок ОФП, СФП и ТТП.

Разработанная модель многолетней подготовки от начинающего спортсмена до мастера спорта международного класса позволяет преподавательскому составу использовать наиболее эффективные методики и тренировочные средства при подведении юных спортсменов к этапу высшего спортивного мастерства для достижения высоких результатов.

Ссылки и примечания:

1. Литвинов С.А. Карате версии «JKS»: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, училищ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., 2015. 165 с.
2. Столов И.И., Ивочкин В.В. Спортивная школа: начальный этап : учеб. пособие. М., 2007. 140 с.
3. Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР / А.О. Акопян, Д.И. Долганов и др. М., 2004. 116 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, 2002. 294 с.
5. Литвинов С.А. Методические рекомендации по карате для детско-юношеских клубов физической подготовки (ДЮКФП), спортивных школ различного типа. М., 2003. 47 с.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М., 2011. 176 с.

7. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) : учеб. пособие. М., 2012. 384 с.
8. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. М., 2005. 232 с.
9. Головихин Е.В., Ефремов А.П. Тхэквондо (ВТФ) : программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки и другие юридические организации, занимающиеся дополнительным образованием). Березники, 2014. 147 с.
10. При составлении модели многолетней подготовки учитывается режим учебно-тренировочного процесса в неделю с расчетом на 46 недель занятий в обстановке спортивной школы и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам занимающихся.
11. Кузьменко Г.А. Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина «кобудо»: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ : учеб. пособие. М., 2013. 324 с.
12. Поляков А.В., Сергеева А.Д., Жаров М.С. Восточное боевое единоборство: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ и других учреждений дополнительного образования. М., 2013. 73 с.
13. Учебная программа по ушу (раздел спортивные поединки) для спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / под общ. ред. президента Федерации ушу России Г.Н. Музрукова. М., 2001. 22 с.
14. Головихин Е.В., Ефремов А.П. Указ. соч.
15. Литвинов С.А. Карате версии «JKS» ...
16. Скворцов В.В. Программа профессиональной подготовки по виду спорта карате. Набережные Челны, 2015. 73 с.

References and notes:

1. Litvinov, SA 2015, *Karate version «JKS»: an exemplary program of sports training for youth sports schools, colleges and specialized youth school of Olympic reserve*, Moscow, 165 p.
2. Stolov, II & Ivochkin, VV 2007, *Sports School: start-up phase: a textbook*, Moscow, 140 p.
3. Akopyan, SA & Dolganov, DI etc. 2004, *Approximate program on fighting for SDYUSSHOR*, Moscow, 116 p.
4. Volkov, LV 2002, *Theory and methods of children's and youth sports*, Kiev, 294 p.
5. Litvinov, SA 2003, *Guidelines karate for children and youth clubs of physical training (DYUKFP)*, sports schools of various types, Moscow, 47 p.
6. Verkhoshansky, YV 2011, *Programming and organization of the training process*, Moscow, 176 p.
7. Guba, VP 2012, *Fundamentals of sports training: methods of assessment and prediction (morphological and biomechanical approach): a tutorial*, Moscow, 384 p.
8. Nikitushkin, VG, Kvashuk, PV & Bauer, VG 2005, *Organizational-methodical bases of preparation of sports reserve*, Moscow, 232 p.
9. Golovikhin, EV & Efremov, AP 2014, *Taekwondo (WTF): sports training program for educational institutions (specialized youth sports school of Olympic reserve, high school sports, sports training centers and other legal organizations dealing with additional education)*, Berezniki, 147 p.
10. In drawing up the model takes into account long-term preparation training process mode in the week with the expectation of 46 weeks of classes in a school sports atmosphere, and an additional 6 weeks of training in the sports camp and engaged in individual plans.
11. Kuzmenko, GA 2013, *Eastern martial arts - sport discipline "kobudo": rough sports training program for youth sports schools: a tutorial*, Moscow, 324 p.
12. Polyakov, AV, Sergeeva, AD & Zharov, MS 2013, *Eastern martial arts: an exemplary program for youth sports schools and other institutions of further education*, Moscow, 73 p.
13. *Training on Wushu program (section sports matches) for sports clubs, youth sports schools, specialized youth school of Olympic reserve, and high school sports* 2001, Moscow, 22 p.
14. Golovikhin, EV & Efremov, AP 2014, *Taekwondo (WTF): sports training program for educational institutions (specialized youth sports school of Olympic reserve, high school sports, sports training centers and other legal organizations dealing with additional education)*, Berezniki, 147 p.
15. Litvinov, SA 2015, *Karate version «JKS»: an exemplary program of sports training for youth sports schools, colleges and specialized youth school of Olympic reserve*, Moscow, 165 p.
16. Skvortsov, VV 2015, *The training program for the type of karate sport*, Naberezhnye Chelny, 73 p.