ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ В ЕДИНОБОРСТВАХ

С.С. Устинов, А.А. Козлов

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа №4»

Современные дети нередко серьезно приобщаются к спорту уже в 7-8-летнем возрасте. Возрастные границы для набираемых в детские спортивные школы и секции официально устанавливаются в пределах 7-14-летнего возраста (в зависимости от особенностей видов спорта - наименьший для желающих заниматься такими видами спорта, как фигурное катание на коньках, плавание, теннис, художественная и спортивная гимнастика, наибольший для увлекающихся такими, как тяжелая атлетика и циклические виды спорта, требующие преимущественно выносливости). Было бы неверным считать этот факт достаточным аргументом в пользу возможно более раннего начала углубленной узкой спортивной специализации. Целесообразный возраст приобщения к спорту и адекватный возраст начала углубленной спортивной специализации - далеко не одно и то же.

Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.

Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, является задачей спортивного отбора.

Процесс спортивной ориентации делится на три этапа.

Основными задачами первого этапа являются привлечение возможно большего количества одаренных в спортивном плане детей и подростков к спортивным занятиям, их предварительный просмотр и организация начальной спортивной подготовки.

На втором этапе осуществляется углубленная проверка соответствия предварительно отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной тренировке в единоборствах.

Задача второго этапа отбора – определение степени соответствия индивидуальных данных юных спортсменов требованиям, которые будут предъявлены к ним на этапе спортивного совершенствования. На этом этапе проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, соревнования, медико-биологические и психологические обследования.

Задача третьего этапа (этап спортивной ориентации) – многолетнее систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы для окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. На этом этапе осуществляются педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. В это

время окончательно решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации занимающегося.

Спортивная ориентация связана, прежде всего с детско-юношеским и массовым спортом. Хорошо поставленная спортивная ориентация повышает эффективность спортивного отбора. Выбор каждым человеком вида спорта, в наибольшей мере соответствующего его индивидуальным особенностям, составляет сущность спортивной ориентации. Технология ориентации и отбора едина, различие лишь в подходе: при ориентации выбирают вид спорта для конкретного человека, который наилучшим образом соответствует его способностям, задаткам и интересам, а при отборе выбирают детей, наиболее соответствующих требованиям конкретного вида спорта. Ориентация более гуманна, она исходит из положения «спорт для человека, а не человек для спорта»; технология осуществления ориентации намного сложнее, чем отбора, так как здесь необходимо рассмотреть множество видов спорта и выбрать наиболее подходящий для конкретного человека.

Спортивная ориентация и отбор в дзюдо в МБУ ДО «ДЮСШ №4 г.Тамбова» проходит в обычном режиме. Ведущим принципом ориентации и отбора является комплексная оценка потенциальных возможностей юного спортсмена, так как выделить какой-либо критерий этих способностей невозможно.

В ДЮСШ №4 г. Тамбова процесс спортивного отбора имеет 3 этапа:

I этап - предварительный просмотр (в основном он проходит на занятиях физкультуры на уровне школьной программы);

II этап - углубленная проверка в процессе первоначального обучения;

III этап - многолетнее систематическое индивидуальное изучение занимающихся для окончательного определения спортивной специализации.

Основным критерием предварительного просмотра является принятие контрольных нормативов:

Тесты по общей физической подготовке для зачисления в группу базового уровня 1-го года обучения по дзюдо

Контрольные упражнения (тесты)	мальчики					девочки				
	25 баллов	20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов	25 баллов	20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов
Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения.	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4	3	2	1	1	3	2	2	1	1
Прыжок в длину с места	90	89	88	87	86	70	69	68	67	66

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке	14	13	12	11	10	16	15	14	13	12

Известный советский и российский ученый Матвеев Л.П. отмечает, что при отборе важны и антропометрические данные спортсмена, но они не всегда являются основными при определении спортивной одаренности. Например, среди выдающихся баскетболистов и волейболистов встречаются спортсмены и невысокого роста, которые обладают чрезвычайно развитыми двигательно-координационными способностями и прыгучестью; олимпийские чемпионы, рекордсмены и призеры первенств мира по плаванию, тоже относительно невысокие спортсмены и спортсменки, обладающие выдающимися функциональными возможностями; среди тяжелоатлетов часто выигрывают крупнейшие соревнования не самые тяжелые в своей весовой категории.

Для дзюдо подходят дети с любым типом телосложения, так как это личные соревнования, и проводятся в разных весовых категориях - от самых легких до тяжеловесов, поэтому в группах по дзюдо в ДЮСШ №4 подобраны дети с совершенно разными антропометрическими данными.

Основной задачей второго и третьего этапов спортивного отбора является тщательное комплектование тренировочных групп, более точное определение специальных упражнений для каждого ребенка (в индивидуальном порядке). Поэтому необходимо более глубокого изучить возможности каждого спортсмена, особенности его психических и морально-волевых качеств. Отсев спортсменов при этом гораздо меньше, чем на предыдущем этапе. Тренер определяет, как быстро и насколько прочно схватывает новичок элементы техники, какими темпами меняется его уровень развития физических качеств (в первую очередь основных для занятий дзюдо), как он переносит тренировочные нагрузки. Спортивный отбор может быть эффективен лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности через использование контрольных испытаний и предполагающая использование различных методов обследования.

На всех этапах многолетней подготовки спортсмены участвуют в соревнованиях разного уровня, где и виден их профессиональный рост. В конце каждого тренировочного года в ДЮСШ при подведении итогов детям присваиваются юношеские разряды (I-юношеский, II-юношеский, III-юношеский). А также сдаются контрольно-переводные нормативы, по итогу которых дети могут перейти в другую группу обучения, где уже получат новые знания умения и навыки. В них входят

Нормативы	Б - 1	Б - 2	Оценка

	юноши	девушки	юноши	девушки	сдано	не сдано
Общая физическая подготовка						
Бег 30м, сек	6,3	6,4	6,0	6,2	1	0
Челночный бег 3х10м,сек	9,7	10,1	9,3	10,0	1	0
Прыжки в длину с места, см	140	130	145	135	1	0
6-ти минутный бег	900	700	950	750	1	0
Специальная физическая подготовка						
Наклон вперед из положения сидя, см	2	4	3	5	1	0
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-раз)		4			1	0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-раз)	2		3		1	0
Кувырок через левое плечо	выполнить	выполнить	выполнить	выполнить	1	0
Кувырок через правое плечо	выполнить	выполнить	выполнить	выполнить	1	0
Удержание положения «борцовский мост» (сек.)	10	8	20	16	1	0
Из положения лежа на татами на спине 10 подъемов ног до касания за головой (сек)	15	12	25	20	1	0

При сдаче контрольно-переводных нормативов у детей проявляется хороший стимул для занятий спортом и серьезная мотивация для достижения высоких целей.

С каждым годом при переходе в следующий этап спортивной подготовки, дети только улучшают свои физические качества, происходит становление их эмоционально-психологического состояния, растет их уровень профессионализма.

При подготовке спортсменов важно не упустить периоды, особо благоприятные для воздействия на силовые, скоростные, координационные и другие двигательные способности в процессе базовой спортивной подготовки. По этим и другим причинам бывают оправданными различные варианты построения базовой спортивной подготовки. Но любые ее индивидуальные варианты правильны лишь постольку, поскольку они не расходятся в главном с основным

направлением первичной спортивной ориентации.