

Голдина Марина Витальевна

магистрант

Завьялова Ольга Борисовна

канд. пед. наук, доцент, доцент

Департамент спортивных единоборств

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный

педагогический университет им. В.П. Астафьева»

г. Красноярск, Красноярский край

ВЫЯВЛЕНИЕ У СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ ЗНАНИЙ О ФОРМАХ И МЕТОДАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ И ИХ ПРИМЕНЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

***Аннотация:** в данной статье поднимается вопрос выявления уровня знаний о формах и методах совершенствования выносливости у спортсменов и тренеров. Описывается выявление указанных знаний и особенностей их применения в тренировочном процессе.*

***Ключевые слова:** выносливость, дзюдо, оценка, развитие, анкетирование, тренировочный процесс.*

В целях определения уровня знаний спортсменов и тренеров в период с февраля по март 2018 года нами было проведено анкетирование. В анкетировании было опрошено 50 человек. Из них 10 тренеров по дзюдо и 40 спортсменов дзюдоистов юного возраста от 10 до 15 лет. Мальчики и девочки. Анкетирование проводилось анонимно (10 лет – 5 человек, 11 лет – 8 человек, 12 лет – 4 человека, 13 лет – 10 человек, 14 лет – 6 человек и 15 лет – 7 человек).

В анкетировании детей мы ставили целью понять, как они относятся к занятиям дзюдо, сколько дней в неделю они ходят на тренировку, а также определить примерный объем знаний спортсменов о выносливости. Анкета для детей состояла из 15 вопросов.

Мы выяснили, что почти половина – 45% опрошенных спортсменов – тренируются 1,5 часа.

Режим тренировок в разном возрасте, в разных клубах может отличаться. Мы выявили частоту посещения тренировок опрошенных нами спортсменов за неделю. В среднем, посещаемость тренировки детьми получилась 3–4 раза в неделю, в основном тренируются 4 раза в неделю.

Нам необходимо было проверить знания спортсменов о различных видах выносливости, наибольшее количество человек отметили вариант скоростная выносливость, что составило 35 человек из 40 опрошенных. Менее известная оказалась специальная выносливость, ее отметили всего лишь 12 человек из 40 опрошенных.

Результаты анкетирования юных дзюдоистов показали, что все дети без исключения ходят на тренировку с большим желанием и им очень нравится такой вид спорта как дзюдо. В среднем дети посещают тренировку 3–4 раза в неделю и все владеют знаниями либо слышали хоть раз на тренировках о различных видах выносливости, что дает нам уверенность в том, что в тренировочный процесс тренеры включают упражнения для совершенствования различных видов выносливости. Также было выявлено, что в среднем тренировка длится 1,5–2 часа. У 9 человек из 40 опрошенных, тренировка длится более 2-х часов, что нарушает нормативы максимального объема тренировочной нагрузки согласно федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо [1, с. 21]. Далее мы выявили и отметили как большой плюс, что в тренировочном процессе некоторые тренеры, а это 7 из 10 человек, уделяют особое внимание индивидуальному подходу к каждому воспитаннику.

Также нами была разработана дополнительная анкета для тренеров. Целью данной анкеты было выявить примерный объем знаний о формах и методах совершенствования выносливости и их применения в тренировочном процессе. Наилучшим возрастом для развития выносливости 40% тренеров считают 11–12 лет.

Метод круговой тренировки, используют 9 из 10 тренеров и 6 человек используют соревновательный и игровой метод для развития выносливости в тренировочном процессе.

Результаты анкетирования тренеров показали, что практически все тренеры (7 из 10 человек) владеют знаниями о формах и методах совершенствования выносливости и применяют их в тренировочном процессе.

Таким образом, результаты анкетирования позволили нам выявить высокий уровень знаний о формах и методах совершенствования выносливости у спортсменов и тренеров, что подтверждается результатами опроса и так же их применениями в тренировочном процессе.

Список литературы

1. Бегидов В.С. Эффективность построения тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке дзюдоистов 15–17 летнего возраста: Автореф. ... канд. пед. наук / В.С. Бегидов. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. – 23 с.
2. Брюмо Ш. Кросс-тренинг. Выйди за рамки! Сила, выносливость, кардио / Пер. с англ. П. Самсонов. – М.: Попурри, 2018. – 96 с.
3. Вахун М. Дзюдо: Основы тренировки [Текст] / М. Вахун. – Минск: Польша, 1983. – 127 с.
4. Коц Я. Спортивная физиология: Мышечный аппарат и выносливость / Я.Коц. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 30 с.
5. Маккензи Б. Сила. Скорость. Выносливость / Пер. с англ. О.Г. Белосшеев. – М.: Попурри, 2018. – 416 с.
6. Николаев А.Н. Развитие выносливости у спортсменов / А.Н. Николаев, В.Г. Семенов. – М.: Спорт, 2017. – 144 с.