

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИГРЫ В РЕГБИ

© 2013 Д. А. Чевычелов

*аспирант каф. теории и методики физической культуры
e-mail: mma-kursk@mail.ru*

Курский государственный университет

В статье представлены материалы экспериментального исследования методики совершенствования специальной физической подготовки дзюдоистов с применением игры в регби. Установлено, что непродолжительное систематическое применение игры в регби в тренировке дзюдоистов позволяет значительно повышать силу.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, регби, тренировка дзюдоистов.

Специальная физическая подготовка в дзюдо направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть учебно-тренировочного процесса на всех этапах подготовки спортсменов. Основу специальной физической подготовки традиционно составляют такие упражнения в выполнении приемов, фрагментов борьбы, которые направлены на повышение возможностей занимающихся в проведении избранных технических действий [Туманян 2002; Шулика, Косухин, Лещенко 2006].

Анализ научных исследований по вопросам развития физических качеств в дзюдо показал [Туманян 2002; Юдин 2009], что в последнее время внимание специалистов направлено на изучение и подбор наиболее эффективных средств и методов физической подготовки, поиск новых и оригинальных подходов, которые предъявляют повышенные требования к функциональным системам организма спортсмена и во многом определяют успех в соревновательной деятельности. Дело в том, что применение новых средств и методов тренировки активизирует процесс адаптации организма, а это повышает тренировочный эффект. Как показывает спортивная практика, выполнение практически всех технических бросковых приемов в единоборствах (вольная борьба, греко-римская борьба, борьба дзюдо, самбо, рукопашный бой) и ударных действий (бокс, каратэ, рукопашный бой) требуют от спортсмена максимального проявления, прежде всего скоростно-силовых качеств, выносливости [Юдин 2009]. Поэтому необходимо вести поиск таких средств физической культуры, которые направлены на развитие именно этих физических качеств.

К таким средствам можно отнести различные игры. На практике игры уже относительно давно применяют в тренировке борцов [Коджаспиров 1982; Балдаев 1986; Сагалеев, Морев 1991; Пашинцев 1995; Шулика, Косухин, Лещенко 2006; Цандыков 2010].

Специализированные игры с элементами единоборств («Оторви соперника от ковра и вынеси из круга», «Затащи соперника за свою линию» и т.д.) предлагается проводить перед началом освоения раздела «Борьба» на уроках физической культуры в школе [Балдаев 1986; <http://phys.kspu.karelia.ru/file.php>]. Высказывается мнение о том, что такой подход обеспечивает быструю двигательную адаптацию школьников к новым для них двигательным действиям и более успешное овладение техникой борьбы.

Игры применяются также для проведения разминки, с целью восстановления организма и активного отдыха после напряженных тренировок борцов, для развития психических характеристик спортсменов и решения многих других задач. В теории и практике подготовки борцов встречается применение как подвижных игр, так и хорошо известных спортивных игр.

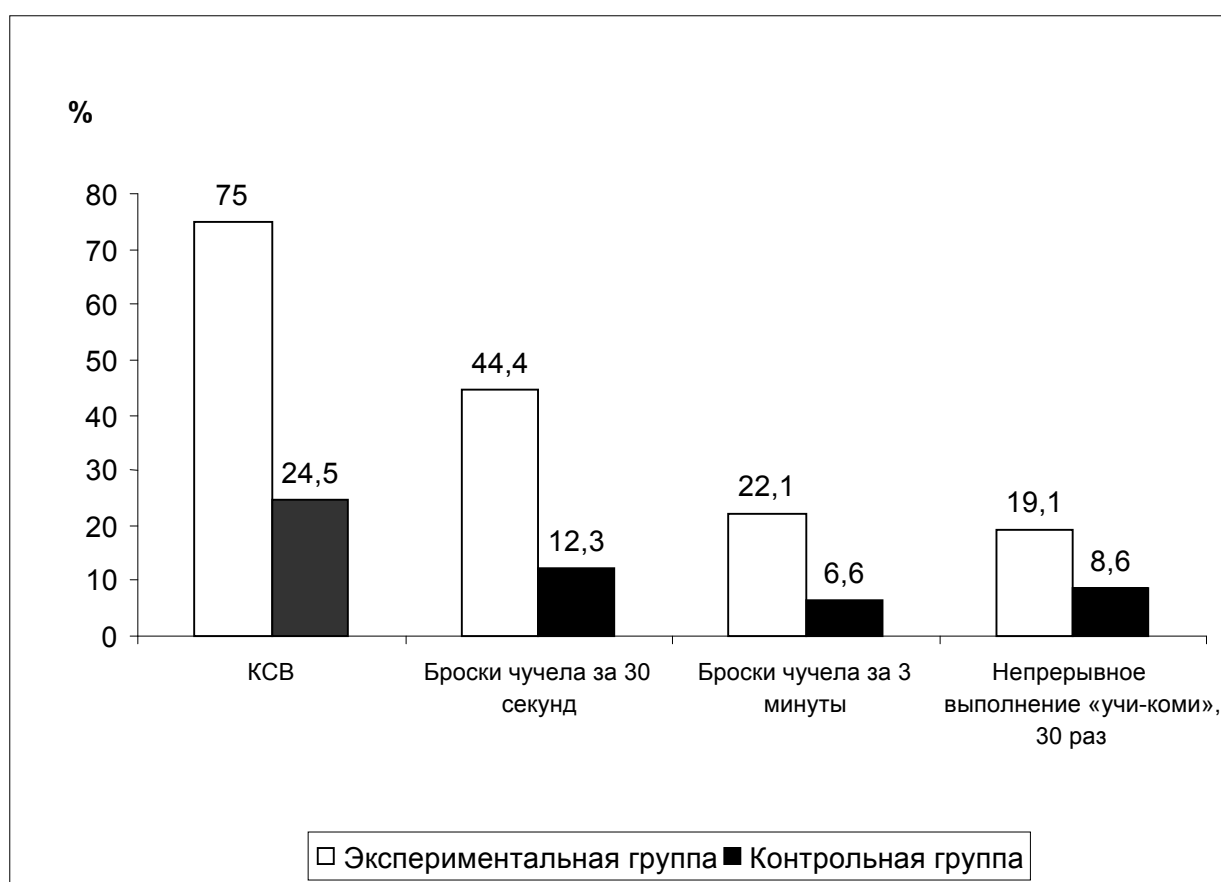
Кроме того, в литературе критикуется традиционный подход к освоению технико-тактических действий юных борцов, строящийся на изучении отдельных приемов и их последующем включении в борьбу. Критика объясняется тем, что некоторые тренеры упускают на начальном этапе подготовки юных борцов изучение базовых элементов борьбы (захваты соперника, стойки, передвижения, освобождение от захватов и другие). Некоторые тренеры считают, что базовые элементы в процессе учебных, тренировочных схваток юных борцов естественным образом сформируются в умения. Но такой подход оказывается часто неэффективным. В то же время применение игровых методов позволяет успешнее достигать цели и сформировать надежный навык, систематически применяемый в условиях соревновательного поединка. Применение игр в тренировке борцов способствует улучшению качества обучения технико-тактическим действиям, повышает результативность соревновательных действий спортсменов, обеспечивает сопряженность воздействия на овладение технико-тактическими действиями и развитие физических качеств юных спортсменов [Балдаев 1986; Станков 1994]. Имеются данные о том, что применение игровых методов положительно сказывается на работоспособности борцов-дзюдоистов, показателях физического развития и физической подготовленности борцов классического стиля [Коджаспиров 1982; Станков 1994].

Для применения в специальной физической подготовке борцов дзюдо специалисты стараются подбирать такие игры, которые бы имели положительный перенос как по развитию физических качеств, так и по освоению двигательных умений. На наш взгляд, одной из таких игр является регби. Она привлекает внимание специалистов по борьбе потому, что в ней имеются движения, похожие на борцовские действия (например, захваты соперника, отталкивание, обманные движения). Кроме того, эта игра развивает физические качества, необходимые в борьбе (силу, силовую выносливость, ловкость, общую выносливость, скоростно-силовые качества). В то же время игра полезна тем, что включает двигательные действия, которые почти отсутствуют в борьбе (бег, прыжки, метания), и поэтому в работу вводятся мышечные группы, активно не участвующие в спортивной борьбе. На этом основании игра в регби имеет конкретный интерес как новое средство совершенствования специальной физической подготовки борцов-дзюдоистов, однако в настоящее время фактически отсутствует научное обоснование методики такой подготовки, что и определяет актуальность данного исследования.

В результате анализа литературы (см. библиографический список) была выдвинута гипотеза о том, что систематическое непродолжительное включение игры в регби по упрощенным правилам может повысить показатели специальной физической подготовленности дзюдоистов. Для проверки этого предположения был проведен поисковый педагогический эксперимент на базе ОГОУ ДОД «Областная специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва» города Курска в 2011 году. В нем приняли участие две группы борцов-дзюдоистов – контрольная (15 человек) и экспериментальная (15 человек) в возрасте 16–18 лет. В контрольной группе учебно-тренировочные занятия проводились в соответствии с программой учреждения дополнительного образования по борьбе дзюдо. В экспериментальной группе на каждой тренировке после подготовительной части занятия спортсмены в течение 20–25 минут играли в адаптированную игру регби по упрощенным правилам.

Эксперимент длился 5 месяцев в подготовительном периоде тренировочного процесса. В начале и в конце эксперимента проводилось тестирование с помощью специальных упражнений, нацеленных на измерение как общей, так и специальной физической подготовленности юных борцов. Так, для оценки показателей общей физической подготовленности применялись подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, сгибание-разгибание туловища, прыжок в длину с места, пятерной прыжок в длину с места. Для оценки специальной физической подготовленности использовались броски чучела за 30 секунд (количество раз), измерение коэффициента специальной выносливости (условные единицы), броски чучела за 3 минуты (количество раз), непрерывное выполнение упражнения «учи-коми» 30 раз (фиксировалось время выполнения).

Сравнение данных после эксперимента показало, что между контрольной и экспериментальной группами имеются различия (см. рис.).



Сравнительные данные показателей специальной физической подготовленности дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Было установлено, что в обеих группах произошло улучшение результатов по всем показателям. Однако эти изменения были более выразительными в группе, где тренировки проводились с включением игры регби.

В экспериментальной группе дзюдоисты значительно улучшили показатели проявления силовых способностей (при $P < 0,05$), особенно в таких упражнениях, как подтягивание на перекладине с отягощениями, сгибание-разгибание туловища, пятерной прыжок в длину с места. У них также улучшился показатель коэффициента специальной выносливости (КСВ) (при $P < 0,05$). В бросковых упражнениях лучше всего получались броски чучела за 30 секунд по сравнению с бросками чучела за

3 минуты и непрерывным тридцатикратным выполнением «учи-коми».

В результате тестирования избранных показателей физической подготовленности юных дзюдоистов после эксперимента в контрольной группе было зафиксировано статистически достоверное увеличение только таких показателей, как коэффициент специальной выносливости ($P < 0,05$) и броски чучела за 30 секунд. В других упражнениях тоже отмечены улучшения, но достоверные различия отсутствуют. В то же время выявлены достоверные различия ($P < 0,05$) по результатам заключительного тестирования в пользу экспериментальной группы, что подтверждает целесообразность включения игры в регби в учебно-тренировочный процесс.

Таким образом, проведенное экспериментальное исследование показало, что постоянное 20–25-минутное применение игры регби в содержании учебно-тренировочных занятий дзюдоистов действительно способствует повышению показателей их общей и специальной физической подготовленности и может быть использовано в системе спортивной тренировки в подготовительном периоде годового цикла.

Библиографический список

Балдаев К. В. Подвижные игры на занятиях борьбой // Физическая культура в школе. 1986. № 10. С. 46.

Коджаспиров Ю. Г. Новое в методике начального обучения юных борцов (Спортивная борьба). М.: ФиС, 1982. 74 с.

Пашинцев В. Г. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов при переходе из учебно-тренировочных групп в группы спортивного совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: РГАФК, 1995. 22 с.

Сагалеев А. С., Морев Д. Г. Применение подвижных игр в процессе преподавания общего курса классической борьбы // Актуальные проблемы преподавания физической культуры в общеобразовательной школе: материалы науч.-методической конф. по итогам научной работы в 1990 г. Хабаровск, 1991. С. 33–34.

Станков А. Г. Подготовка дзюдоистов. М., 1994. 288 с.

Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика: в 4 кн. Кн. 1-я. М.: Физкультура и спорт, 2002. 182 с.

Цандыков В. Э. Использование игр с элементами калмыцкой национальной борьбы в учебно-тренировочном процессе студентов, занимающихся борьбой // Актуальные проблемы совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи в современных условиях: сб. науч. тр. / под науч. ред. Т. И. Волковой. Чебоксары: ЧИЭМ СПбГПУ, 2010. С. 180–185.

Шулика Ю. А., Косухин В. М., Леценко В. И. и др. Греко-римская борьба для начинающих: учеб. пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 187 с.

Юдин В. Д. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Инфра-М, 2009. 280 с.

<http://phys.kspu.karelia.ru//file.php> (дата обращения: 21.05.2011).