

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Тирских Роман Михайлович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Использование игровых и специальных упражнений для развития
обучающихся 13-14 лет

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая
культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

(дата, подпись)

Руководитель ст. преподаватель Коннов В.М.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Тирских Р.М.

(дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск
2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. РОЛЬ ВЫНОСЛИВОСТИ СОВРЕМЕННОЙ ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	5
1.1. Понятие о выносливости	5
1.2. Значение выносливости	7
1.3. Развитие выносливости	13
1.4. Использование игр-единоборств, для развития выносливости.....	20
1.5. Связь выносливости с технико-тактическими действиями	25
2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	32
2.1. Методы исследования	32
2.2. Организация исследования	33
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ	35
ВЫВОДЫ	43
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	45
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	46

ВВЕДЕНИЕ

Каждому человеку от рождения присущи основные двигательные качества: координация, сила, скорость, выносливость и гибкость, которые он развивает в течение жизни и владеет ими в большей или меньшей степени. Безусловно, все они важны для человека и тем более для спортсмена. Но, на мой взгляд, качеством, ограничивающим все остальные, является выносливость, так как в том или ином виде она присутствует в каждом из них. Например, координационная выносливость - устойчивость сформированных рациональных форм координации движений по отношению к неблагоприятным воздействиям утомления и других факторов [5]. Силовая выносливость - способность организма сопротивляться утомлению при длительной силовой работе [11]. Скоростная выносливость - способность организма противостоять утомлению при нагрузках субмаксимальной или максимальной интенсивности и в условиях преимущественно анаэробной мобилизации энергии [21].

Выносливость - физическое качество, необходимое в той или иной степени в каждом виде спорта. В одних видах спорта и упражнениях выносливость, непосредственно, влияет на результат выполнения двигательного действия (ходьба, бег на средние и длинные дистанции, велогонки, конькобежный спорт - длинные дистанции, лыжные гонки и др.). В других - позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия (бокс, борьба, спортивные игры и т.п.). И, наконец, в – третьих видах спорта, где выполнение упражнения кратковременно, выносливость помогает переносить высокие тренировочные нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление сил организма между тренировками (метания, прыжки, спринтерский бег, тяжелая атлетика и пр.) [7].

Актуальность исследования: Специальная выносливость является главным физическим качеством, способствующим к эффективному выполнению работы и преодолению утомления при выполнении нагрузок, обусловленных требованиями эффективной соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Объект исследования: Внеучебная деятельность развития специальной выносливости у дзюдоистов 13-14 лет.

Предмет исследования: Методика развития специальной выносливости во внеучебном процессе у дзюдоистов 13-14 лет.

Цель исследования: Экспериментальное обоснование использования игровых и специальных упражнений для развития специальной выносливости у обучающихся 13-14 лет во внеучебной деятельности.

Гипотеза исследования: использование игровых и специальных упражнений во внеучебной деятельности будет способствовать более эффективному развитию физического качества специальная выносливость обучающихся 13-14 лет в борьбе дзюдо.

Задачи исследования:

1. Определить состояние изучаемой проблемы в научно-методической литературе.
2. Разработать методику для развития физического качества специальная выносливость на основе игровых и специальных упражнений.
3. Выявить эффективность разработанной методики направленной на развитие физического качества специальная выносливость в процессе педагогического эксперимента.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников
2. Метод контрольных упражнений
3. Метод педагогического наблюдения
4. Педагогический эксперимент
5. Метод статистической обработки

1 РОЛЬ ВЫНОСЛИВОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1 Понятие выносливости

В проанализированной литературе определение понятия «выносливость» трактуется авторами практически однозначно с теми или иными уточнениями: одни говорят о способности продолжать работу, другие – о способности противостоять утомлению:

- под выносливостью в самом обобщенном смысле подразумевают комплекс свойств индивида, в решающей мере определяющих его способность противостоять утомлению в процессе деятельности;

- в спорте под выносливостью понимают способность организма сопротивляться утомлению во время длительного выполнения спортивных упражнений [1];

- выносливость можно охарактеризовать, как способность организма противостоять утомлению [7];

- понятие выносливость употребляется в обыденной речи в очень широком смысле для того, чтобы охарактеризовать способность человека к продолжительному выполнению того или иного вида умственной или физической (мышечной) деятельности [5];

- общая выносливость - это способность организма выполнять большую работу на протяжении длительного времени [26];

- способность организма к продолжению данной работы во времени [1];

- способность к длительному выполнению работы, способность бороться с утомлением [23];

- понятие выносливость употребляется в обыденной речи в очень широком смысле для того, чтобы охарактеризовать способность человека к продолжительному выполнению того или иного вида умственной или физической (мышечной) деятельности [29];

- общая выносливость - это способность организма выполнять большую работу на протяжении длительного времени [27];

- выносливость - способность противостоять утомлению, поддерживать необходимый уровень интенсивности работы в заданное время, выполнять нужный объем работы за меньшее время [5];

- выносливость - это способность длительно выполнять упражнения без снижения их эффективности [3];

- способность организма совершать продолжительную мышечную работу мощностью от 60 до 80-90% от максимальной [9];

- способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в ходе тренировочной и соревновательной деятельности [30];

- способность человека длительно выполнять работу без снижения ее интенсивности;

- выносливость можно охарактеризовать, как способность противостоять утомлению [10];

- выполнение большой работы в течение длительного времени [18];

- выносливость, как двигательное качество, есть способность человека к продолжительной физической нагрузке [5];

- выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональном спорте. Она отражает общий уровень работоспособности человека [20].

Проанализировав все сказанное выше, можно сделать вывод, что выносливость - это способность длительно работать и противостоять утомлению.

1.2. Значение выносливости

Упражнения в силе, ловкости, выносливости известны людям с незапамятных времен.

Значимость выносливости как физического качества, необходимого борцу, не вызывает сомнений.

Например, Козлов Г.А., Трутнев П.В. считают выносливость тем физическим качеством, на котором базируется вся подготовка борца и его двигательные умения [27].

Такую же точку зрения имеет Дарбин У. считающий выносливость своего рода базисом, на котором надстраиваются все другие физические качества и двигательные умения [21].

Кроме того, пишут эти же авторы, при прочих равных условиях выигрывает борец, который более вынослив. Опыт соревнований показывает, что борцы, обладающие хорошей технической подготовленностью, нередко проигрывают на последних минутах схватки из-за отсутствия достаточного уровня развития выносливости.

Как считает Маслов А.А., одно из значений борьбы как вида деятельности, через которую проявляется личность, в том, что она позволяет выяснить, кто из соревнующихся сильнее, быстрее, выносливей и т. п. [29].

Пархомович Г. говорит, что одной из сторон соревнования являются его собственно спортивное содержание: игра физических сил здорового человека, соревнование в ловкости, выносливости, волевых качествах и т.п. [20].

Волков В.М. считает, что для нормальной жизнедеятельности индивиду необходимо здоровье, физическая сила, выносливость, активная двигательная деятельность, развитие двигательных навыков и умений, физиологических и психологических функций организма [3].

Коротков И.М. проведя анализ тактико-технической подготовленности команд-участниц чемпионата мира по классической борьбе 1983 г. в Киеве

выявили, что советские борцы на этом турнире отличались не только высоким тактико-техническим мастерством и большим объемом и разнообразием технических средств ведения борьбы, но и высоким уровнем специальной выносливости [12].

Как считает Волков В.М., в последние годы спортивная борьба стремительно развивается, конкуренция растет, побеждать становится все труднее. В спортивной борьбе основное средство воспитания – тренировочные, контрольные и соревновательные поединки с физически сильными, техничными и выносливыми соперниками.

Необходимо закалять волю борца высоким темпом схватки, насыщенной тактико-техническими приемами, жестким, силовым давлением, мощными рывками. Выполнение перечисленных задач закаляет волю борца, воспитывает целеустремленность, настойчивость и решительность, помогает борцу в ответственных международных соревнованиях, в преодолении трудностей в одержании победы [3].

Рассел Джесси пишет в своей книге, что организм приспосабливается к тренировке вследствие перестроек во всех системах центральной нервной, сердечнососудистой, нервно-мышечной, дыхательной, гормональной. Формирование этих изменений специфично для каждого вида борьбы. Тем не менее, имеются общие требования, предъявляемые для выработки определённого уровня спортивного мастерства. К ним относят, прежде всего, высокую степень специальной выносливости. В этом физическом качестве выделяют силовую выносливость и способность к усилиям взрывного характера, названным «взрывной» силой [24].

В борьбе спортсмены могут компенсировать недостаточно высокий уровень одних качеств усиленным развитием других. В частности, относительно низкий уровень быстроты – повышением силовой выносливости, а недостаток максимальной силы восполняется развитием специальной выносливости и т.д.

Иванов А.А считает, что в борьбе наибольший успех сопутствует гармонично развитым спортсменам, то есть при наличии силы, выносливости, ловкости, быстроты [9].

Цель спортивной тренировки заключается в подготовке спортсменов к наивысшим спортивным достижениям. Способность к спортивным достижениям зависит в первую очередь от спортивных возможностей и готовности к достижениям спортсмена. Возможности определяются физическими, спортивно-техническими и тактическими способностями, занятиями и опытом спортсмена. Готовность к достижениям характеризуется отношением спортсмена к спортивной деятельности и к требованиям, предъявляемым тренировкой и соревнованием.

Запорожанов В.А., раскрывая содержание подготовки, ставит выносливость на первое место [7].

1. Физическая подготовка. Главное содержание физ. подготовки заключается в развитии физических способностей, особенно выносливости, силы, быстроты и гибкости. Физическая подготовка должна быть направлена на развитие физических способностей, характерных для избранной специализации.

2. Спортивно-техническая и тактическая подготовка. В процессе спортивно-технической подготовки спортсменов изучают технику и закрепляют на соревнованиях. Поэтому физическая и спортивно-техническая подготовка тесно связаны между собой. Технические навыки служат основой для тактических действий.

3. Интеллектуальная подготовка. Спортсмен должен быть в высокой степени самостоятельным на тренировке. Он должен активно развивать спорт. Технику и уметь использовать ее в тренировке. Требования к интеллекту в большом спорте непрерывно возрастают.

Борьба как вид спорта всесторонне развивает человека, воспитывает в нем силу, ловкость, волю, решимость, находчивость. Но лишь одна борьба не дает такого успешного развития силы, ловкости, быстроты, выносливости и

координации действий, какое можно достигнуть в комплексе с другими упражнениями. Кроме того, отдельные группы мышц могут отставать в развитии от других. И чтобы этого не случилось, надо увеличить упражнения для развития этих групп мышц. Вот почему, помимо средств борьбы, можно более дифференцировано, с точной дозировкой воздействовать на отдельные физические качества спортсмена общеразвивающими упражнениями. Борец должен быть физически сильным, специфика силы борца, как и других физических качеств, отличается, например, от силы штангиста или гимнаста. Борец должен обладать силой в сочетании с выносливостью, он должен суметь применить максимальное усилие в любой из моментов на протяжении всей схватки, а иногда в нескольких схватках, где надо поднять сопротивляющегося противника и провести определенный прием, усилить темп схватки и физическое напряжение [3].

Билл Киддо пишет, что в схватке, особенно на соревнованиях, борцы выполняют значительную физическую работу. Находясь в течение установленного времени то в роли атакующего, то в роли атакованного, борец проявляет максимум усилий для достижения победы и затрачивает на это много энергии. Успешно выступить в соревновании может лишь тот борец, который способен не только провести хорошо несколько схваток в один день, но и выдержать большое напряжение в течение нескольких дней соревнований.

Выступая в соревновании, борец должен захватить инициативу, чтобы вести схватку так, как ему выгодно, и при необходимости в быстром темпе. Для этого, помимо силы, быстроты, технической и тактической подготовленности, борцу нужна хорошая выносливость. Бывают случаи, когда борец, превосходящий своего противника в физическом, техническом и тактическом отношении, проигрывает схватку из-за отсутствия необходимой выносливости [2].

Специальная выносливость

Определение специальной выносливости, так же, как и определение общей выносливости у большинства изученных нами авторов практически совпадает.

Способность борца в этих (анаэробных) условиях противостоять утомлению, вести борьбу с высокой интенсивностью, правильно выполнять тактико-технические действия называется специальной выносливостью [36].

Способность борца вести схватку в пределах времени, установленного для данного разряда, в максимально быстром темпе при быстром восстановлении органов дыхания и сердечной деятельности требует специальной выносливости [27].

Специальная выносливость характеризуется способностью спортсмена выдерживать длительные напряжения в условиях постоянно меняющегося темпа схватки, в условиях задержки дыхания при проведении приемов, в условиях постоянного и разнохарактерного воздействия противника на ход схватки [34].

Специальная выносливость – это способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в ходе тренировочной и соревновательной деятельности [14].

Под специальной выносливостью следует понимать способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде двигательной деятельности [15].

Под специальной выносливостью следует понимать способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде физических упражнений [17].

Следовательно, в общем виде под специальной выносливостью (борца) понимают способность спортсмена (борца) выполнять высокоинтенсивную специальную работу в течение длительного времени.

Как видно из определений, специальная выносливость отражает специфику (возможность) работы в конкретном виде спорта. Так или иначе,

но общая и специальная выносливость взаимосвязаны. Более того, ряд авторов считают, что специальная выносливость базируется на общей выносливости.

Например, Петрунев А.А. считает, что специальная выносливость борца, необходимая ему для успешного выступления на соревнованиях, развивается на базе общей выносливости [44].

Развитие общей выносливости служит предпосылкой развития специфической выносливости – пишет Л.П.Матвеев [35].

Воспитанию специальной выносливости должно предшествовать воспитание общей выносливости – утверждает Г.Д.Харабуга [56].

Минаев Б. указывает, что общая выносливость служит базой для приобретения специальной выносливости [15].

На базе общей выносливости борцу необходимо заниматься выработкой специальной выносливости – предлагает А.Г.Мазур [34].

А.А.Петрунев с соавт. общую выносливость рассматривают как базу для развития специальной выносливости [44].

Так как авторы общую выносливость рассматривают, как основу для развития специальной выносливости, мы считаем необходимым раскрыть средства и методы развития общей выносливости.

1.3 Развитие выносливости

Развитие общей выносливости.

Спортивный результат в большей степени определяется качеством проделанной тренировочной работы. В тоже время содержание и параметры её определяются квалификацией спортсмена, его физическим состоянием перед соревнованиями [19].

Повышение уровня достижений базируется, как правило, на соответствующем уровне количественных и качественных изменений, а также условиями подготовленной работы [21].

В борьбе, как и в других видах спорта, каждый новый олимпийский цикл связан со значительным приростом тренировочных нагрузок.

Необходимость перестройки средств и методов тренировки в спортивной борьбе обусловлено введением новых правил соревнований, в результате чего продолжительность схваток уменьшилось, но значительно возросла их интенсивность. Это сделано для повышения зрелищности борьбы. При сокращениях времени схватки большую роль играет анаэробный процесс в энергообеспечении мышечной активности [23,30].

В последние годы при подготовке борцов высших разрядов существенно возросли тренировочные нагрузки. Тем не менее, весьма жесткие требования к уровню специальной выносливости заставляют искать резервы повышения эффективности подготовки [15,18].

В специальной литературе я обнаружил большое количество средств и методов для развития общей выносливости.

Захаров Е.Н. их многообразие объясняют тем, что методика развития выносливости в борьбе складывалась эмпирически [8].

Рожков П.А. [19] разделили все способы развития выносливости на два типа.

1. Использование дополнительных методов, вызывающих более быстрое и выраженное утомление (сокращение пауз отдыха, применение дополнительных отягощений и т. д.).

2. Выполнение большого объема работы без снижения ее интенсивности (увеличение интервалов отдыха, переключения и т. д.).

Пархомович Г. предлагает использовать следующие методы совершенствования выносливости борцов:

1. Методы с однократным или многократным выполнением тренировочных упражнений. К первым можно отнести равномерный непрерывный метод; ко вторым - повторный метод (интервалы отдыха достаточно большие), интервальный метод (интервалы отдыха жесткие, т. е. восстановление работоспособности неполное).

2. Методы, в которых отражены особенности организации занятий или условия выполнения упражнений. Например, соревновательный метод, метод круговой тренировки, игровой метод и т. д. [20]

Грищенко В.Н. считает, что средством развития общей выносливости являются специальные и общеподготовительные упражнения (длительные схватки, подвижные игры, специальные упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью и др.). Автор уверен, что в юношеском возрасте выносливость развивается путем применения упражнений небольшими сериями или тренировочными схватками с перерывом для отдыха. По мере приспособления к нагрузке повышают темп, время схватки. [4].

В своей работе Иванов А.А. [9] говорит о необходимости индивидуального дозирования нагрузки и времени отдыха между схватками у борцов. Это должно учитываться тренерами.

При развитии выносливости необходимо научить юношей правильно дышать. Дыхание не должно быть прерывистым. Особый акцент следует делать на выдох. Надо научить юношей дышать и в положении на мосту, когда дыхание затруднено. Чем больше работы, тем с меньшей интенсивностью она должна выполняться. Чем больше интенсивность работы, тем чаще следует делать короткие перерывы для отдыха.

Э.В.Агафонов и В.А.Хориков для развития общей выносливости предлагают использовать следующие методы: равномерный, переменный,

игровой. Из средств авторы рекомендуют кроссовый бег (1 час и более), вольную схватку (до 30 мин.), спортивные и подвижные игры, плавание [1].

Козлов Г.А., Трутнев П.В. так же рекомендуют использовать бег на лыжах, кросс, плавание, спортивные игры [28].

Дарбин У. считает, что для развития общей выносливости могут быть широко использованы различные общеразвивающие упражнения: бег на средние и длинные дистанции, кроссы по пересеченной местности, спортивная ходьба, пешие походы в высоком темпе, прыжки со скакалкой, езда на велосипеде, гребля, плавание, бег на коньках, ходьба на лыжах, бег по снегу или мягкому грунту, игры в баскетбол, ручной мяч, футбол и другие упражнения. Для этого автор предлагает использовать следующие методы: увеличения времени, нарастающего темпа (плотности занятий), переменный, интервальный, переменно-интервальный, повторный, соревновательный.

Педро Д. для развития общей выносливости борца предлагает использовать утренние прогулки, кросс до 5 км, передвижение на лыжах до 10 км, игру в баскетбол 30—40 мин., подскоки со скакалкой до 6 мин., поточное выполнение всех упражнений подготовительной части урока, тренировочные схватки на ковре до 20 мин., игра «Борьба за мяч» и др. Особое внимание развитию общей выносливости нужно уделять в этапе общей подготовки предсоревновательного периода [21].

Оленик В.Г. для развития выносливости рекомендует использовать подвижные игры с частыми повторениями, напряженными движениями, с непрерывной двигательной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии [19].

Запорожанов В.А. считает, что основой методики развития выносливости является постепенное наращивание тренировочных нагрузок и приближение их к нагрузкам на соревнованиях [7].

Матвеев Л.П. в качестве основных средств тренировки предлагает использовать общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательно-подготовительные и соревновательные упражнения.

Основными методами тренировки являются методы строго регламентированного упражнения [14].

В качестве методов рекомендует использовать соревновательные и контрольные методы, а также метод круговой тренировки.

Из средств тренировки автор выделяет общеразвивающие, специальные и соревновательные упражнения [25].

Развитие специальной выносливости.

Несмотря на значимость такого компонента подготовки борца как специальная выносливость, в специальной литературе мы не нашли определенной программы для ее развития.

Как уже отмечалось выше, ряд авторов [15,34,35,45,46] считают, что перед развитием специальной выносливости необходимо сначала развить общую выносливость.

Но Запорожанов В.А. считает, что в спортивной борьбе взаимосвязь общей и специальной выносливости изучена недостаточно, а имеющиеся работы касаются в основном развития этих качеств у борцов вольного и классического стиля [7].

В.А.Никуличев экспериментальным путем установил, что высокий уровень функциональных возможностей, достигнутых путем использования средств ОФП (например, бег, моделирующий соревновательную схватку), не всегда удается реализовывать в специфических условиях спортивной борьбы. Это отрицательный "перенос" тренированности, когда совершенствование физических качеств в одном виде деятельности отрицательно влияет на подготовленность спортсмена в избранном виде спорта [38].

В последние годы спортивная борьба стремительно развивается, конкуренция растет, побеждать становится все труднее, поэтому вопрос о развитии специальной выносливости как никогда актуален и требует дальнейшей проработки.

В последние годы значительно возрос интерес специалистов к использованию в тренировках специальной выносливости длительных

интервалов работы. Если в подготовке применялись только короткие интервалы работы (2-3 мин), то повышается лишь анаэробный компонент специальной выносливости. Ее прирост сохраняется непродолжительное время (2-3 недели) и падает ниже исходного уровня при снижении нагрузок. Поэтому длительное повышение специальной выносливости борцов обеспечивается лишь в сочетании работы с высокой интенсивностью с большой и умеренной в соотношении 1:3. При развитии специальной выносливости необходимо пересмотреть диапазон интервалов интенсивной спец. работы. Длительное совершенствование технико-тактического мастерства в режиме смешанного энергообеспечения трудно заменить каким-либо иным методом. При этом совершенствуется и общая, и специальная выносливость. При более длительных интервалах совершенствования техники или в 10-12 - минутных схватках растет удельный вес аэробной производительности.

Важным условием является оптимальная дозировка интервалов отдыха между упражнениями и сериями для обеспечения почти полного восстановления работоспособности. Упражнения с максимальными усилиями требуют увеличения продолжительности пауз отдыха. Самбисты и дзюдоисты при совершенствовании броска через спину применяют отягощение, возникающее при отрыве от ковра партнера, удерживающего сзади за пояс [16].

Захаров Е.Н. предлагает использовать специфические тренировочные упражнения, имитирующие соревновательную нагрузку или ее фрагменты и выполнять их в облегченных условиях или с дополнительными сопротивлениями [8].

В своей работе А. А. Петрунев [45] утверждает, что в тех случаях, когда повышение специальной выносливости ставится на первое место, тренировочные схватки могут состоять из 5-6 трех-четырёхминутных периодов. Следует, однако, иметь в виду, что по мере приближения к основным соревнованиям регламент тренировочных схваток должен все

больше и больше соответствовать соревновательному. Для повышения специальной выносливости и анаэробных возможностей организма можно также использовать круговые тренировки с бросками манекена.

Основными средствами развития специальной выносливости, считает Тиновичкий К. Г., являются: приемы, выполняемые с борцовским манекеном (мешком) и с партнером, схватки (двухразовые со сменой партнеров), насыщенные тактико-техническими действиями, особенно такие, в которых борцы попадают в различные сложные положения и стараются выйти из них [26].

Попов В.Б. для развития специальной выносливости рекомендует проводить серии из 10 бросков в максимальном темпе - по 12 серий каждому борцу [23].

Каражанов Б. К. и Сариев К. С. утверждают, что совершенствование специальной выносливости ведет к повышению мастерства борцов. Уровень развития специальной выносливости зависит от ряда педагогических факторов, в том числе от рационального соотношения объема средств общей и специальной физической подготовки на этапе предсоревновательной подготовки. Анализ учебно-тренировочного процесса показал, что на заключительном этапе подготовки к соревнованиям заметна тенденция снижения специальной физической подготовки (до 60-65%). Практика участия борцов в соревнованиях подтверждает, что такое планирование тренировок не оправдывается.

Этими авторами был проведен эксперимент о рациональном соотношении объема средств общей и специальной физической подготовки. Полученные результаты свидетельствуют о том, что увеличение доли средств специальной физической подготовки до 70-80 % на заключительном этапе подготовки к соревнованиям способствуют приросту специальной выносливости у борцов [10].

Н.Н.Сорокин считает, что специальная выносливость борца, развиваемая на основе общей выносливости, необходима ему для успешного

выступления в соревнованиях, поэтому развивать ее следует главным образом в этапе специальной подготовки предсоревновательного периода.

Развитию специальной выносливости способствуют различные силовые упражнения, выполняемые в быстром темпе в течение сравнительно длительного времени. К ним относятся упражнения с набивным мячом, подскоки со скакалкой, различные броски чучела, тренировочного мешка и др. Основным же средством развития специальной выносливости служат учебно-тренировочные и вольные схватки на ковре. Прекрасно развивает специальную выносливость также и тренировка с более тяжелым партнером [28].

Оленик В.Г., Рожков П.А., Каргин Н.Н. и др. ранее проведенными предварительными экспериментами по определению влияния веса и квалификации спарринг-партнеров на уровень подготовленности дзюдоистов установили, что на показатели специальной физической подготовленности дзюдоистов больше влияет вес спарринг-партнеров, а на показатели технико-тактической подготовленности - их квалификация. Оптимальная разница спарринг-партнеров составляет ± 2 категории или квалификации.

Последующий эксперимент, проведенный этими авторами, в котором принимали участие 150 спортсменов, подтвердил, что показатели специальной выносливости улучшились у дзюдоистов, тренировавшихся со спарринг-партнерами, которые были на 2 квалификации выше и 2 категории тяжелее [19].

1.4 Использование игр-единоборств, для развития выносливости

В последние годы в практике работы со спортсменами, многие тренеры не придают большое значение подвижным играм и игровому методу обучения. Такое обращение к игровым средствам приводит к снижению двигательной активности спортсмена, а также происходит неполноценный процесс освоения техники спортивных движений.

Подвижные игры представляют собой сознательную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими играющими. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих [6].

Высокий эмоциональный фон, разнообразие решаемых в играх двигательных задач стимулирует их двигательную активность.

Игровые упражнения, игры, эстафеты являются одним из эффективных средств повышения эмоциональности тренировочных занятий. Игры помогают оживить и разнообразить тренировку, способствуют восстановлению сил непосредственно в ходе занятия и облегчают овладение учебным материалом [15,18,22].

В то же время в учебных и методических пособиях, за редким исключением, пока еще отсутствуют рекомендации по использованию подвижных игр в процессе обучения и совершенствования технико-тактического мастерства [6].

При системном и целенаправленном использовании специализированных подвижных игр наиболее полноценно происходит процесс освоения техники спортивных движений. На начальном этапе ознакомления со специальным техническим действием игры играют роль подводящих упражнений, где данное действие представлено в упрощенном варианте. На этапе закрепления технического действия используются более сложные игры и игровые соревнования, содержащие элементы изучаемого

технического действия. Закрепленные в игровых условиях навыки движений сравнительно легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники движений. Это, в свою очередь, способствует созданию прочной основы для дальнейшего обучения техническим действиям [13].

В процессе участия, в последовательно усложняющихся подвижных играх занимающиеся развивают все необходимые качества, обеспечивающие успех в тактическом единоборстве — быстроту реакции и ориентировки, тактическое мышление, решительность и смелость.

Применение специализированных подвижных игр соревновательным методом, где в условиях состязаний закрепляются и совершенствуются элементы технических действий, является одной из форм, позволяющей реализовать психологическую готовность спортсменов к соревновательной деятельности.

Специалисты по спортивной борьбе придают большое значение подвижным играм, но среди разнообразия игровых средств они выделяют специализированные подвижные игры с элементами единоборства, присущими спортивной борьбе [16].

Существует предположение, что исторически большинство видов спортивной борьбы развилось из упражнений в простейших формах единоборства в результате внесения в них специфических ограничений и правил, свойственных виду борьбы. Например, в некоторых национальных видах борьбы для победы достаточно, чтобы противник коснулся коленом или другой частью тела земли (якутская борьба «хапсагай», тувинская борьба «хуреш»), в других — необходимо оторвать соперника от земли или вытолкнуть из круга (японская борьба «сумо») и др. Эти простейшие формы борьбы в настоящее время составляют игры с элементами единоборства. Специалисты обращают внимание на то, что использование игр с элементами единоборства в тренировочном процессе позволяет наиболее последовательно подготовить организм к восприятию сложных технико-тактических действий спортивной борьбы [22].

В литературе имеются сведения, в которых указывается, что использование игр с элементами единоборства позволяет эффективно решать задачи физической и технико-тактической подготовки юных борцов.

В некоторых работах [29] подчеркивается важная роль игр в воспитании силовых качеств у детей и подростков. Особенно ценно то, что при выполнении игровых упражнений сила проявляется в тех положениях, которые характерны для соревновательной схватки борцов. Это позволяет одновременно решать задачи физической и технической подготовки. Установлено, что целенаправленное использование средств развития функций равновесия способствует существенному росту уровня двигательных качеств, — силовых и скоростно-силовых.

Игры с элементами единоборства развивают силу и другие качества борца. Таких игр очень много: перетягивание, игры с отрыванием соперника от ковра, игры с прорывом через строй, игры в вытеснении из круга, и другие.

Например, игра «ромашка». Эта игра развивает силовую выносливость. Учащиеся делятся на две команды, одна команда «ромашка», а другая «пчелы». Команда «ромашки» должны расположиться в середине рабочей зоны на татами лежа на животе обхватив друг друга руками, положение этой команды должно образовать форму «ромашки». Крепко держась друг за друга, задача команды продержаться как можно дольше в пределах рабочей зоны, т.к. противоположная команда «пчелы» должны вытащить каждого игрока «ромашки» за пределы рабочей зоны, как только команда «пчел» вытаскивает всех игроков противоположной команды, время останавливается, и команды меняются ролями. Тренер должен засечь время на секундомере во время начала игры, т.к. победителем становится та команда которая дольше находится в пределах рабочей зоны.

Игры в теснения формируют умение прилагать усилия в захвате, терпеть болевые ощущения, принуждать соперника к отступлению из зоны поединка. Лучше использовать варианты: выталкивание партнера из круга, за

черту с различными захватами, групповые игры с выталкиванием за черту, с удержанием зоны [6,27].

Как указывают многие специалисты [2,30,17], важными компонентами соревновательного поединка борцов являются не только приемы борьбы, но и различные подготовительные, фоновые действия, которые заполняют паузы между ними. К ним относятся:

- осуществление захватов и освобождение от них;
- маневрирование с целью их реализации;
- выведение соперника из равновесия;
- удержание и вытеснение соперника,
- завоевание выгодных позиций и др.

На выполнение этих действий расходуется 85-90% времени борцовского поединка [19,13,26].

Установлено, что эффективность проведения приема в соревновательных условиях зависит от уровня владения навыками подготовительных, фоновых действий, или так называемыми навыками единоборства. Чем выше мастерство и подготовленность спортсмена, тем большим количеством вариантов подготовительных действий он владеет и тем эффективнее и стабильнее основной навык [30].

Шулика Ю.А., Коблев Я. К., Схаляхо Ю. М., Подорув Ю. В [29] подчеркивают, что использование в занятиях спортивной борьбой игр с элементами единоборства позволяет наиболее доступно и последовательно строить процесс освоения «школы борьбы», начиная от ее элементов и кончая соревновательным поединком.

Игры с элементами единоборства оказывают эффективное воздействие на процесс обучения элементам тактики и формирование оперативного (тактического) мышления у борцов.

Известно, что никакими другими средствами нельзя так максимально точно, как играми с элементами единоборства, смоделировать характерную для спортивной борьбы динамику двигательной деятельности на фоне

постоянно меняющихся ситуаций, сопротивления партнера и психического состояния спортсменов на ковре. А это является условием реализации одного из важнейших принципов спортивной тренировки — принципа динамического соответствия

В пользу использования игр в подготовке борцов говорит и тот факт, что они безопасны и просты в организации, не требуют от занимающихся специальной подготовки и могут проводиться в условиях любого зала без дополнительного оснащения и инвентаря.

1.6. Связь выносливости с технико-тактическими действиями

Борцу необходимо иметь хорошо развитое качество выносливости, особенно для участия в турнирах, где ему приходится проводить на протяжении нескольких суток, подряд по 2-4 схватки в день, а в последние дни турнира - бороться, будучи уже достаточно усталым. Многие борцы проводят такой турнир в состоянии, ослабленном сгонкой веса. Переменная работа, которую выполняет борец во время схватки, более сложна, чем равномерная, так как предъявляет повышенные требования к организму спортсмена. Переменный режим мышечной деятельности присущ многим видам спорта, однако, наибольшее проявление он находит в вольной, греко-римской и борьбе дзюдо. Выражается это постоянным изменением положений спортсменов, резким и многократным изменением темпа схватки, различием структуры двигательных актов [39].

Опыт соревнований показывает, что борцы, обладающие хорошей технической подготовленностью, нередко проигрывают на последних минутах схватки из-за отсутствия достаточного уровня развития выносливости [32].

На первом этапе тренеру необходимо помочь борцу осознать, какого вида тактики ведения поединков он придерживается в борьбе. Для этого тренер, образно копируя борца и ситуацию схватки, показывает, какие тактические действия применял борец, как это действие классифицируется. Юноши 14-15 лет изучают технический материал с таким расчетом, чтобы за два года освоить все основные приемы, контрприемы и комбинации. Тренеру важно на этом этапе заметить связь физических, психологических и технических способностей борца, с тактическими действиями, важно понять и обратную связь тактических действий с физическими, психологическими и техническими способностями. Например, стремление борца вести остро наступательную борьбу развивает его специальную выносливость [7].

Так может оказаться, что план не был реализован не из-за ошибочности тактического построения поединка, а из-за отсутствия должной выносливости или слабости взрывной мощи своего броска [12].

Направленность тренировок и тактика борьбы основываются, в частности, на правилах соревнований. В то время (когда в борьбе господствовал культ силы) частыми были ничейные результаты или победы с преимуществом в 1-2 балла и лишь немногие борцы демонстрировали образцы техники (например, А.Ялтырян, А.Егоров, Я.Путкин, А.Иерян, В.Соколов). В дальнейшем правила требовали большей активности борцов, высокого темпа ведения схваток. Для развития выносливости стали применять беговые кроссы (до 20 км) [2].

В связи с изменением правил после московской Олимпиады 1980 г. наметилась тенденция применения техники и тактики борьбы. Это показали международные соревнования, в том числе первенстве мира и Европы 1981-1982 гг. [42].

Как показали наблюдения автора, ведущие борцы мира в совершенстве владеют атакующим стилем борьбы, защитными действиями, умело демонстрируют приемы, комбинации. Бросается в глаза стремление выполнять сложные технико-тактические действия, проводя атаки из нескольких приемов. Это свидетельствует о том, что атаки одиночными приемами уходят в прошлое, уступая место комбинациям из 2-х приемов и более. Результат должен базироваться на высокой технике доведенной до автоматизма, на базе высокой общефизической подготовленности.

Прежде всего, необходимо умение обыгрывать своего соперника, а для этого нужно овладеть отточенной техникой, большим багажом приемов и, разумеется, комбинационным стилем ведения схватки.

Каражанов Б.К. Сариев К.С. Шиян В.В. провели наблюдения за выступлениями членов сборных команд в течение 10 лет.

По их мнению, необходимость данного исследования вызвана следующими причинами:

1. Накопленный опыт за последние годы дает богатый материал для обобщения.

2. Новые правила соревнований, введенные в борьбе, потребовали пересмотра тактического арсенала, его модернизации в плане активности борющихся соперников.

3. До сего времени виды тактики определялись относительно применяемых тактических средств (приема, защита).

4. До сих пор не было попыток определения ранговых мест различных тактических подготовок по их значимости для мастеров высокого класса и для спортсменов проходящих курс предварительной подготовки .

5. В тактике единоборства очень много общего, но поскольку тактика зависит от правил ведения соревнований, то естественно, что она имеет свой особый вид логического построения, основанный на конкретном регламенте борцовского поединка.

Общая задача тактики спортивной борьбы одинакова для всех его видов - это рациональное использование своих возможностей в рамках правил для достижения победы с наименьшей затратой сил.

Тактический план в соревновательной схватке строится на сопоставлении взаимных возможностей противоборствующих сторон. Средствами построения тактики ведения поединка является возможности борца в самом широком смысле: его двигательные навыки, умения, психофизиологические качества. Тактический рисунок схватки зависит от умения противоборствующих сторон реализовать свои возможности в данное время.

Анализ изученного материала привел к следующим выводам.

Методика применения натиска.

Тотальный натиск (в течение всей схватки) могут применять борцы превосходящие противника в специальной выносливости, и уверенные в

своим превосходстве. Натиск является обязательной формой тактического ведения схватки. Однако многие борцы не способны осуществлять тотальный натиск в связи с низким уровнем специальной выносливости. В таких случаях натиск перемежается либо с выжиданием, либо с прессингом.

Методика применения прессинга.

Прессинг, как правило, использует более выносливый и сильный борец против техничного, но менее выносливого с тем, чтобы последнему подготовить и провести прием, утомить его. Прессинг не имеет самостоятельного значения. Он должен считаться с натиском.

Методика применения выжидания.

Выжидание и прессинг не имеют самостоятельного значения, и применяются в сочетании с натиском. Выжидание применяется для удержания преимущества, контратак, отдыха (при низком уровне специальной выносливости) [10].

Многие ведущие отечественные специалисты по спортивной борьбе считают, что подготовка борцов должна строиться с учетом их манеры ведения схватки, в частности в зависимости от предрасположенности к темпу («темповик»), силовому единоборству («силовик») или технико-тактическому обыгрыванию («игровик»).

Отсутствие конкретных рекомендаций по подготовке борцов различных манер ведения соревновательного поединка ведет к тому, что каждый борец находит свой индивидуальный почерк поведения схватки, как правило, на основе проб и ошибок, т.е. по существу, стихийно.

В.Г.Оленик, П.А.Рожков и Н.Н.Каргин изучили 782 схватки 84 высококвалифицированных борцов. В результате анализа материалов исследования были выявлены специфические особенности технико-тактического мастерства борцов и манеры ведения поединков [43].

1. Борцы, выигрывавшие соревновательные поединки за счет силового единоборства («силовики»). Проводят поединки одиночными приемами из любимых захватов с тщательной предварительной подготовкой

используя хорошее физическое развитие, в том числе специальную выносливость. Арсенал технических действий небольшой, круг способов тактической подготовки ограничен. Характер их поединка обусловлен установкой “только вперед”.

2. Борцы, выигрывавшие за счет ведения соревновательного поединка в высоком темпе («темповики»). Для спортсменов такого типа характерны высокая двигательная активность, насыщенность поединков технико-тактическими действиями в течение всей схватки. Высокий уровень высокой специальной выносливости позволяет им вести поединки в высоком темпе.

3. Борцы, выигрывающие соревновательные поединки за счет технико-тактического обыгрывания («игровики»). Спортсмены данного типа применяют широкий круг технико-тактических действий, творчески оригинально развивают проблемные ситуации в поединке, изобретательны в разные моменты соревнований. Но они имеют невысокий уровень силовой подготовленности, общей и специальной выносливости, что приводит к снижению коэффициента активности и технической подготовленности уже во второй половине схватки.

Сажин А.В. проведя исследование физической работоспособности представителей нескольких видов спорта и нетренированных здоровых людей, получили следующие данные.

Средняя величина PWC_{170} у борцов более чем на 25% превышает таковую у нетренированных людей. Физическая работоспособность у борцов ниже, чем у бегунов на средние дистанции, лыжников, гребцов, конькобежцев, велосипедистов и занимающихся спортивной ходьбой, поскольку эти спортсмены развивают в основном выносливость. Вместе с тем физическая работоспособность у борцов значительно выше, чем у гимнастов, тяжелоатлетов, конников. Абсолютная величина PWC_{170} и (в еще большей мере) физическая работоспособность у борцов лишь несколько ниже, чем у представителей игровых видов спорта, где общая выносливость является тем качеством, без которого невозможны большие успехи.

Основываясь на данных исследования, можно заключить, что борьба предъявляет весьма высокие требования к вегетативным системам организма. Благодаря расширению функциональных возможностей у борцов отмечается довольно высокая физическая работоспособность [25].

Его мнение разделяет Тиновицкий К. Г. [26]. Он, в качестве примера приводит дзюдоистов, у которых соревнования проходят в один день, что обуславливает высокую значимость уровня специальной выносливости спортсменов как фактора, влияющего на особенности проявления технико-тактического мастерства в условиях поединков и спортивные достижения в целом.

Им был проведен эксперимент на влияние специальной выносливости. При обычном режиме соревновательных поединков в 67,4% схваток победителем оказывался борец с более высоким уровнем коэффициента специальной выносливости, а при режиме "утешительных" схваток – в 72,7% всех поединков.

Подводя итог главе, необходимо отметить многообразие средств и методов, применяемых для развития общей и специальной выносливости.

Для развития общей выносливости авторы предлагают использовать следующие методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, переменного-интервальный, соревновательный, игровой, круговой тренировки, увеличения времени, нарастающего темпа (плотности занятий), строго регламентированного упражнения, контрольный.

Из средств для развития общей выносливости рекомендуются общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательно-подготовительные и соревновательные упражнения: утренние прогулки, длительные схватки (до 30 мин), спортивные игры (1 час и более), подвижные игры с частыми повторениями, бег на средние и длинные дистанции, игра «Борьба за мяч», кроссовый бег (до 20 км), бег на лыжах (до 10 км), бег на коньках, плавание, спортивная ходьба, пешие походы в

высоком темпе, прыжки со скакалкой (до 6 мин), езда на велосипеде, гребля, бег по снегу или мягкому грунту.

Для развития специальной выносливости рекомендуются различные игры на ковре с использованием приемов борьбы, регби, вольные схватки (5-6 трех-четырехминутных периодов с постепенным увеличением времени) или двухразовые со сменой партнеров, борьба за захваты, борьба за набивной мяч, борьба с применением простейших приемов, упражнения с небольшими отягощениями, спортивные игры, круговые тренировки с бросками манекена, серии из 10 бросков в максимальном темпе - по 12 серий каждому борцу, подскоки со скакалкой, тренировка с более тяжелым партнером.

Значимость подвижных игр, а особенно специализированных подвижных игр с элементами единоборства, присущими спортивной борьбе в последнее время возрастает.

Игры-единоборства применяются для создания высокого эмоционального фона, восстановления сил в ходе занятия, обучения элементам тактики и формирования оперативного (тактического) мышления у борцов, развития выносливости и других качеств борца.

Игры-единоборства безопасны и просты в организации, не требуют от занимающихся специальной подготовки и могут проводиться в условиях любого зала без дополнительного оснащения и инвентаря.

2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Анализ литературных источников - этот метод был использован для изучения вопроса, исследуемого в дипломной работе. С этой целью мы проанализировали большое количество литературных источников (см. список литературы).

Анкетирование это метод письменного опроса лиц по интересующим вопросам. В нашем исследовании мы применяли анкетирование для выяснения мнения тренеров о значении общей и специальной выносливости, о методах и средствах развития.

Метод контрольных упражнений использовался с целью определения уровня выносливости и влияния специальных упражнений на ее развитие. Упражнения включали в себя выполнение бросков через спину и через грудь и контрольные схватки.

Метод педагогического наблюдения - основной метод, используется для анализа и оценки педагогического процесса без вмешательства исследователя в процесс. Проводится с помощью видеозаписи, звукозаписи и др. способов. Способы фиксации объектов наблюдения: многократные проверки наблюдений, наблюдать за объектами с другими наблюдателями, сопоставлять свои наблюдения с имеющимися научными свидетельствами и оценка суждений практических работников, использование различных технических средств.

Педагогический эксперимент был направлен на развитие выносливости по разработанной нами методике. Педагогический эксперимент-запланированное вмешательство человека в изучаемое явление.

Метод статистической обработки использовался для проверки предложенной нами методики развития выносливости в борьбе Дзюдо. Он посвящен методам сбора, анализа и обработки статистических данных.

2.2. Организация исследования

В дзюдо, как и во всех видах спортивных единоборств, уровень развития общей и специальной выносливости играет очень важную, если не решающую роль.

Высокий уровень общей выносливости позволяет спортсмену активно работать в начале схватки.

Довольно часто можно увидеть, как уже к середине высокоинтенсивной схватки у спортсмена сбивается дыхание, нарушается координация движений, спортсмен не может провести техническое действие. Как говорят спортсмены и тренеры такой борец «плышет» («поплыл»). То есть даже внешне его движения не отличаются резкостью, а технические действия – внезапностью. Про спорт говорить здесь и не приходится.

Целью нашей экспериментальной методики было, в том числе и исправление этой ситуации.

Специальные подобранные упражнения, а именно, броски, и игры-единоборства имеющие положительное влияние одновременно на развитие выносливости и техническую подготовленность, были включены в нашу методику.

Для экспериментальной проверки и оценки эффективности выбранной методики развития специальной выносливости, нами было проведено исследование внеучебной деятельности в школе №9 г. Дивногорска.

Были организованы две группы: экспериментальная и контрольная по 7 человек в каждой (возраст занимающихся 13-14 лет). Занятия в контрольной группе проходили по традиционной методике подготовки борцов, а во внеучебный процесс экспериментальной группы была включена разработанная нами методика с применением специальных упражнений и игр-единоборств, направленных на развитие специальной выносливости.

Понедельник

Учиноми броска через спину захватом руки на плече. Учиноми броска через грудь.

Вторник

Подсад голенью. Бросок через спину захватом руки на плечо.

Бросок через грудь.

Среда

Регбол (регби для борцов) 90 мин на ЧСС 160-180 уд./мин.

Четверг

Бросок через бедро. «Мельница» захватом ворота.

Бросок захватом двух ног.

Пятница

Схватка ведется в максимальном темпе. Борцы должны выполнять цикл: бросок-болевой (бросок-удержание-болевой).

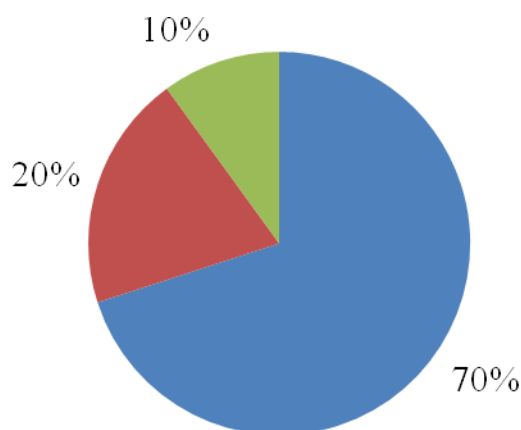
Суббота

Регбол (регби для борцов) 90 мин на ЧСС 160-180 уд/мин.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ.

На начальном этапе исследования применялся опрос тренеров, работающих с группами начальной подготовки, всего было опрошено 30 человек. Необходимо было понять, используют ли тренеры игры-единоборства на тренировках, и в какой части тренировочного занятия они их применяют.

Анализ ответов тренеров представлен на рисунке 1.



Разминка ■ Смена деятельности ■ Технико-тактич.

Рисунок 1 - Характер использования игр единоборств, тренерами групп начальной подготовки

Исходя из ответов, сделали следующий вывод что:

70% тренеров используют игры-единоборства на тренировках для разминки,

20% тренеров в качестве переключения – фоновые действия, отдых,

10 % тренеров для изучения или совершенствования технико-тактических действий.

Ни один из тренеров не использует игры для развития физических качеств, полагая, что для этого есть более эффективные и привычные средства – собственный вес, вес партнера, отягощения и т.д.

Затем в течение 6-ти месяцев была опробована наша методика. Тренировочные занятия проводились ежедневно, кроме воскресенья, в течение двух часов.

В экспериментальной группе в понедельник, вторник и четверг в ходе тренировки совершенствовались три различных технических приемом. Серии проводились через 20-25 минут. Между сериями спортсмены выполняли плановые тренировочные задания. В конце основной части проводились учебные схватки в максимальном темпе. Их цель – «привыкание» к работе высокой интенсивности с постепенным увеличением длительности этой работы. В первую неделю схватка длилась 1 минуту.

По окончании эксперимента борцы обеих групп снова выполнили контрольные тесты. Результаты эксперимента представлены в таблицах 1-7.

В среду и субботу борцы играли в регбол (регби для борцов), стараясь выдерживать высокий темп игры, регулярно регистрируя у себя ЧСС и увеличивали темп, если ЧСС была ниже 160 уд/мин.

Мы решили проверить, влияет ли использование игр-единоборств на развитие физических качеств и, в частности, выносливости. Для этого из научно-методической литературы (11,20,24 по «Играм») мы отобрали нужные нам игры-единоборства и адаптировали их под особенности борьбы Дзюдо.

Всего мы использовали 21 игру разных направленностей:

- игры в борьбе за предмет
- игры — «перетягивания»
- игры в атакующие захваты
- игры в «теснение»

Для проверки уровня развития выносливости были выбраны два контрольных упражнения: броски через спину и броски через грудь. Перед началом и в конце эксперимента борцы обеих групп выполняли эти контрольные упражнения. Они заключались в следующем: борцы выполняли 10 бросков через спину в максимальном темпе со сменой партнеров, затем сразу же замерялось ЧСС в течении 10 с, и следом – 10 бросков через грудь, также со сменой партнеров. После каждой серии и через 3 минуты после окончания второго теста регистрировалась ЧСС, которая являлась показателем реакции организма на данную работу.

На момент начала эксперимента, как видно из таблицы 1 борцы обеих групп находились на одинаковом уровне развития выносливости, о чем свидетельствуют расчетные значения критерия Стьюдента при 0,05 значимом критерии достоверности.

Отметим, что после полного восстановления между контрольной и экспериментальной группами были проведены контрольные схватки по правилам борьбы.

Таблица 1 – Показания специальной и скоростно-силовой выносливости у дзюдоистов 13-14 лет до эксперимента.

название тестов	Критерий оценки	контрольная группа	экспериментальная группа	t расчет	t табл
Бросок ч/з спину	Время, сек	31,6 ± 1,05	31,83 ± 1,17	0,16	2,36
	ЧСС	193,71 ± 3,928	190,3 ± 3,928	0,67	2,36
Бросок ч/з грудь	Время, сек	41,3 ± 1,52	40,8 ± 1,3	0,29	2,36
	ЧСС	201,4 ± 3,703	200,57 ± 3,964	0,17	2,36
ЧСС через 3 минуты		134,57 ± 3,423	130,3 ± 3,381	0,96	2,36

После проведения педагогического эксперимента снова было проведено контрольное тестирование по той же программе с целью оценки изменений, произошедших в контрольной группе и экспериментальной группе, после

начала применения разработанной нами методики развития выносливости посредством применения в тренировочном процессе игрового метода. Данные проведенного тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показания специальной и скоростно-силовой выносливости у дзюдоистов 13-14 лет после эксперимента.

название тестов	Критерий оценки	контрольная группа	экспериментальная группа	t расчет	t табл
Бросок ч/з спину	Время, сек	31,6± 1,18	28,07 ± 0,43	3,02	2,36
	ЧСС	183,4 ± 3,703	173,71 ± 1,09	2,72	2,36
Бросок ч/з грудь	Время, сек	40,8 ± 1,43	35,54 ± 0,62	3,68	2,36
	ЧСС	192,0 ± 4,243	177,57 ± 3,386	2,84	2,36
ЧСС через 3 минуты		130,9 ± 1,69	120,43 ± 2,623	3,61	2,1

Выявлено, что за время педагогического эксперимента по всем изучаемым параметрам произошли положительные сдвиги, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе. Однако, динамика результатов экспериментальной группы носит более выраженный характер. Можно сделать вывод, что применяемая нами методика развития выносливости игровым методом, эффективна.

По результатам теста «Бросок ч/з спину, сек» в обеих группах произошли изменения по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента, однако, величина изменений достоверно выше в ЭГ (рисунок 2).



Рисунок 2 – Показатели уровня выносливости по результатам теста «Броска ч/з спину, сек»



Рисунок 3 – Показатели уровня выносливости по результатам теста «Броска ч/з грудь, сек»

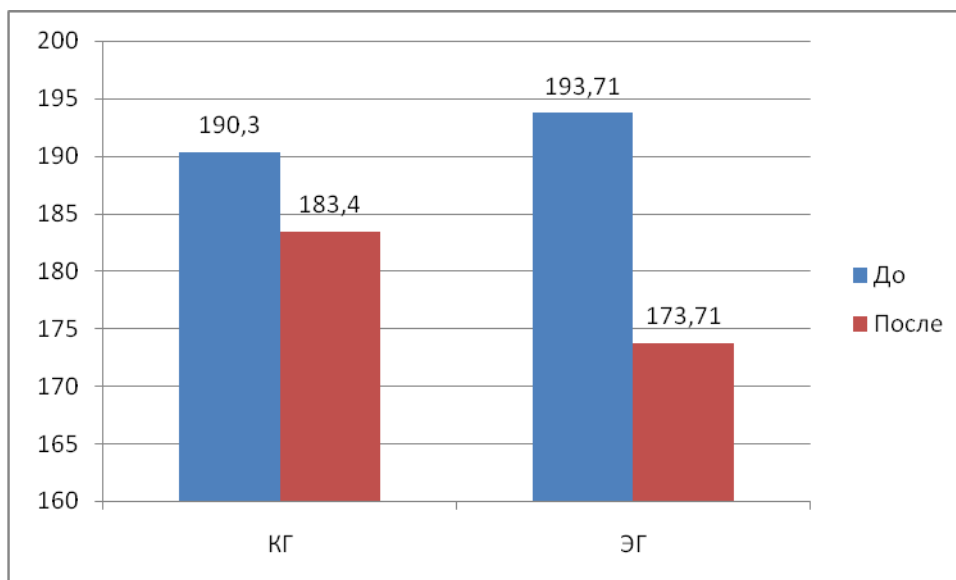


Рисунок 4 – Показатели уровня выносливости по результатам теста «Броска ч/з спину, ЧСС (кол-во ударов)»

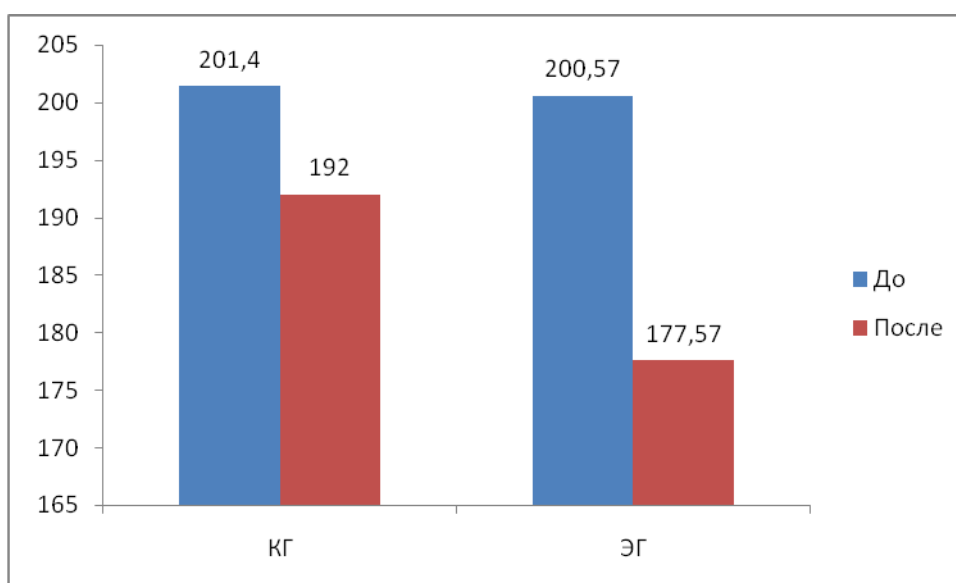


Рисунок 5 – Показатели уровня выносливости по результатам теста «Броска ч/з грудь, ЧСС (кол-во ударов)»



Рисунок 6 – Результаты восстановления ЧСС за 3 мин после выполнения контрольных серий

Как видно из таблицы 2, уровень развития специальной выносливости контрольной и экспериментальной групп практически одинаков. Различия в результатах тестов и частоте сердечных сокращений после тестов между группами статистически недостоверны.

После эксперимента показатели у борцов контрольной группы улучшились, но совсем незначительно, прирост этих показателей естественным образом связан с тренировочным процессом.

У борцов экспериментальной группы после окончания эксперимента видно явное улучшение показателей по всем показателям, особенно по реакции организмов спортсменов на второй тест – бросок через грудь. Налицо явное улучшение специальной выносливости на специфическую нагрузку, выразившееся в экономизации работы сердечнососудистой системы. Также хочется отметить и ускорение восстановительных процессов после окончания нагрузки, о чем свидетельствует уменьшение среднего значения частоты сердечных сокращений у борцов.

Как один из показателей мы использовали личные встречи между представителями контрольной и экспериментальной групп. Если до эксперимента счет составил 9:6 в пользу контрольной группы, то после окончания эксперимента результат встреч был уже совершенно другим. Экспериментальная группа обыграла контрольную группу со счетом 10:5. Некоторые борцы контрольной группы не смогли выдержать темп, предложенный борцами экспериментальной группы, и проигрывали во второй половине встречи.

ВЫВОДЫ

На основании анализа материала, полученного в ходе исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Анализ литературных источников показал, что проблема развития и совершенствования специальной выносливости дзюдоистов 13-14 лет остается недостаточно изученной и требует дальнейшего обоснования.

2. Разработанная нами методика позволила улучшить показатели специальной выносливости в экспериментальной группе при выполнении контрольных упражнений в бросках через спину ($P < 0,05$), в бросках через грудь ($P < 0,01$).

3. Результаты педагогического эксперимента показали эффективность разработанной нами методики совершенствования специальной выносливости обучающихся 13-14 лет.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо: Учебное пособие. – Красноярск: Красноярская высшая школа МВД России, 1998. – 352 с.: ил.
2. Билл Киддо 600 "убойных" приемов дзюдо. Секреты подготовки бойцов-разведчиков; - Москва; Прайм-Еврознак; 2007. - 224 с.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2001. - С.11-12.
4. Грищенков В.Н., Кочурко Е.И. Поединки на татами. – 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Полымя, 1992. – 207 с.: ил.
5. Де Ля Тай, Жерар Дзюдо; М.: АСТ - Москва, 2005. - 559 с.
6. Дзюдо. Система и борьба; - Москва; Феникс, 2006. - 800 с
7. Запорожанов В.А. Методика развития выносливости. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 201с.: ил.
8. Захаров Е.Н. и др. Энциклопедия физической подготовки/Под общ. ред. Карасева А.В. – М.: Лептос, 1994 – 368 с.
9. Иванов, А.А. Король дзюдо; М.: - Москва; Физкультура и спорт, 1999. - 256 с.
10. Каражанов Б. К., Сариев К. С., Шиян В. В. Влияние специальной выносливости дзюдоистов на проявление технико-тактического мастерства в условиях, моделирующих соревновательную деятельность //Теория и практика физической культуры. – М., 1990. - №8. – С. 22-23.
11. Козлов Г.А., Трутнев П.В. Основы теоретической подготовки дзюдоиста: учебное пособие [Текст] / Г.А.Козлов, П.В. Трутнев. – Красноярск: ИЦ «Платина», 2004. – 240 с.
12. Коротков И.М. Подвижные игры. Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1998. – С. 34-35.
13. Коц Я.М. Физиологические основы выносливости. В кн.: Спортивная физиология/Под ред. Я.М. Коца. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 240 с.: ил.

14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.: ил.
15. Минаев Борис Гений дзюдо; - Москва; КомпасГид, 2011. - 408 с.
16. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. - Красноярск: Изд-во КГПУ, 1995. - 213 с.: ил.
17. Мотылянская Р.Е. Обоснование целесообразности применения лабораторных моделей нагрузок для изучения работоспособности и показателей адаптации организма к упражнениям на выносливость. В кн.: Выносливость у юных спортсменов/Под общ.ред. Р.Е.Мотылянской. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - С.11.
18. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1996. - 128 с.
19. Оленик В.Г., Рожков П.А., Каргин Н.Н. Специфика мастерства борцов различных манер ведения поединка//Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1997. - С. 8-11.
20. Пархомович Г. Основы классического дзюдо; - Москва; Урал-Пресс, 1993. - 302 с.
21. Педро, Д.; Дарбин, У. Дзюдо. Техника и тактика; М.: - Москва; Эксмо, 2005. - 192 с.
22. Петрунев А. А., Вишневский В. А., Мороз В. В., Кузнецов А.И. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск: Изд-во Краснояр. ун-та, 1996. - 200 с.
23. Попов В.Б. Обучение специальной физической подготовке и технике. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
24. Рассел Джесси Дзюдо; - Москва; Книга по Требованию, 2012. - 902 с.
25. Сажин А. В. Дзюдо для начинающих; - Москва; Книжкин дом, 2010. - 256 с.
26. Тиновицкий К. Г., Емельянова И. В. Дзюдо, говорящее по-японски. Техника партера; - Москва; Физкультура и спорт, 2009. - 120 с.

27. Трутнев П.В. Дзюдо: Программа, методические указания для спортивного совершенствования школьников: методические рекомендации [Текст] / П.В. Трутнев. – Красноярск: ГУО администрации края, 2001. – 36 с.
28. Трутнев П.В., Козлов Г.А. Спортивная школа дзюдо. Организация учебно-тренировочной и соревновательной деятельности учащихся [Текст] / П.В. Трутнев, Г.А.Козлов. – Красноярск: ИЦ «Платина», 2005. – 170 с.
29. Шулика Ю. А., Коблев Я. К., Маслов А. А. Борьба дзюдо. Первые уроки; - Москва; Феникс, 2006. - 160 с.
30. Шулика Ю.А., Коблев Я. К., Схалыхо Ю. М., Подоруев Ю. В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих; - Москва; Феникс, 2006. - 240 с.
31. Кудинов М.В., Дахновский В.С., Николаев В.В.. Эффективность учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ //Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1998. – С.31-33.
32. Ленц А.Н. Методика тренировки. В кн.: Классическая борьба/Под ред. А.З. Катулина. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - С.146.
33. Лесгафт П.Ф. Избр. соч., Т.2, С.22.
34. Мазур А.Г. Классическая борьба. - М.: Воениздат, 2004. – 198 с.
35. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.: ил.
36. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. - Красноярск: Изд-во КГПУ, 1995. - 213 с.: ил.
37. Мотылянская Р.Е. Обоснование целесообразности применения лабораторных моделей нагрузок для изучения работоспособности и показателей адаптации организма к упражнениям на выносливость. В кн.: Выносливость у юных спортсменов/Под общ.ред. Р.Е.Мотылянской. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - С.11.
38. Никуличев В.А. Классификация и учет средств тренировки в спортивной борьбе//Спортивная борьба: Ежегодник, 2003. – С. 74-76.

39. Новиков А.А., Михайлов В.М. Особенности спортивной борьбы. В кн.: Спортивная борьба/Под общ.ред. засл. тренера СССР А.Н.Ленца. М.: 1999, С. 5-8.
40. Новиков А.Д. Классификация основных средств тренировки и методы их применения. В кн. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2001. - С.9-15.
41. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1992. - 128 с.
42. Озолин Н. Г. О методах тренировки. – Мн.: Полымя, 1992. – 242 с.
43. Оленик В.Г., Рожков П.А., Каргин Н.Н. Специфика мастерства борцов различных манер ведения поединка//Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1999. - С. 8-11.
44. Петрунев А. А. Средства подготовки в классической борьбе//Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 2001 – С. 23-25.
45. Петрунев А. А., Вишневский В. А., Мороз В. В., Кузнецов А.И. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск: Изд-во Краснояр. ун-та, 2003. - 200 с.
46. Попов В.Б. Обучение специальной физической подготовке и технике. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
47. Преображенский С.А. Вольная борьба. М.: Физкультура и спорт, 1996. - 125 с.

Практические рекомендации

1. Выносливость – одно из главных физических качеств, которые необходимы борцу.

2. Общая выносливость – способность длительно выполнять работу и бороться с утомлением.

3. Общая выносливость служит базой для специальной выносливости и подлежит развитию в первую очередь.

4. Специальная выносливость [борца] – способность эффективно вести борьбу необходимой интенсивности и в течение времени по правилам соревнований.

5. Основные методы развития выносливости - равномерный, переменный, повторный, интервальный, переменного-интервальный, соревновательный, игровой, круговой тренировки, увеличения времени, нарастающего темпа (плотности занятий), строго регламентируемого упражнения, контрольный.

6. Средства для развития общей выносливости: общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательно-подготовительные и соревновательные упражнения (утренние прогулки, длительные схватки (до 30 мин), спортивные игры (1 час и более), подвижные игры с частыми повторениями, бег на средние и длинные дистанции, игра «Борьба за мяч», кроссовый бег (до 20 км), бег на лыжах (до 10 км), бег на коньках, плавание, спортивная ходьба, пешие походы в высоком темпе, прыжки со скакалкой (до 6 мин), езда на велосипеде, гребля, бег по снегу или мягкому грунту.

7. Для развития выносливости рекомендуются различные игры на ковре с использованием приемов борьбы, регби, вольные схватки (5-6 трех-четырехминутных периодов с постепенным увеличением времени) или двухразовые со сменой партнеров, борьба за захваты, борьба за набивной мяч, борьба с применением простейших приемов, упражнения с небольшими

отягощениями, спортивные игры, круговые тренировки с бросками манекена, серии из 10 бросков в максимальном темпе – по 12 серий каждому борцу, подскоки со скакалкой, тренировка с более тяжелым партнером.

8. В специальной литературе присутствует обилие средств и методов для развития общей и специальной выносливости, но отсутствуют четкие критерии для их оценки.

9. Отсутствие программ по развитию специальной выносливости не позволяет развивать ее более эффективно и тормозит развитие борьбы.

10. Предложенная нами методика показала достоверный прирост развития выносливости уже через 3 месяца ее применения.

11. Согласно анкетирования, значимость подвижных игр, а особенно специализированных подвижных игр с элементами единоборства, присущими спортивной борьбе в последнее время возрастает.

12. Игры-единоборства применяются для создания высокого эмоционального фона, восстановления сил в ходе занятия, обучения элементам тактики и формирования оперативного (тактического) мышления у борцов, развития выносливости и других качеств борца.

13. Игры-единоборства безопасны и просты в организации, не требуют от занимающихся специальной подготовки и могут проводиться в условиях любого зала без дополнительного оснащения и инвентаря.

Игры в «теснение»

1. Сидя спиной друг к другу, игроки по сигналу стремятся вытолкнуть соперника из круга.
2. Стоя на коленях в «косом» захвате, кто кого перетолкнет через линию.
3. В упоре лежа друг против друга и упираясь плечом в плечо, кто кого перетолкнет через линию.
4. Стоя спиной друг к другу, игроки соединяют руки под локоть. По сигналу кто кого вытолкнет из круга.

5. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями в ладони, кто кого вытолкнет из круга.
6. Борьба в квадрате. Кто кого вытолкнет из квадрата, стороны которого обозначены цифрами («1», «2», «3», «4»). За выталкивание через сторону «1» начисляется одно очко, «2» — два очка и т. д.
7. Стоя лицом друг к другу, игроки захватывают за руку снаружи. Кто кого вытолкнет из круга.

Игры в борьбе за предмет

1. Стоя лицом друг к другу, соперники двумя руками равноценным захватом держат набивной мяч. По сигналу кто завладеет мячом и поднимет его вверх над головой.
2. Стоя спиной друг к другу, игроки двумя руками за спиной держат мяч. По сигналу кто завладеет мячом и поднимет его вверх над головой.
3. В центр круга ложится мяч. Соперники стоят за пределами круга. По сигналу кто завладеет мячом и поднимет его над головой.
4. Один из игроков двумя руками держит мяч перед грудью. По сигналу ему дается задание — удержать мяч в течение времени, а другому — отобрать.

Игры — «перетягивания»

1. Стоя лицом друг к другу, соперники захватывают одноименной рукой за кисть. По сигналу кто кого перетянет через линию.
2. Стоя одноименным боком друг к другу, соперники ближние руки соединяют под локоть. По сигналу кто кого перетянет через линию или вытащит из круга.
3. Стоя лицом друг к другу, соперники захватывают двумя руками разноименные руки партнера за кисть. По сигналу кто кого вытянет из круга.
4. Стоя спиной друг к другу, соперники захватывают разноименные руки под локоть. По сигналу кто кого вытянет из круга.
5. Из положения упор лежа друг против друга, соперники одноименной рукой захватывают за кисть. По сигналу кто кого перетянет через линию.

6. Стоя на одной ноге лицом друг к другу, игроки захватывают одноименную руку за кисть. По сигналу кто кого перетянет через линию.
7. Втяни в круг.

Игры в атакующие захваты

1. Борьба за захват двумя руками снаружи.
2. Борьба за захват туловища двумя руками спереди.
3. Соперники захватывают двумя руками друг другу руки снаружи. По сигналу кто кого захватит за туловище сзади.