

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

Департамент спортивных единоборств
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

ГОЛДИНА МАРИНА ВИТАЛЬЕВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема **Педагогические средства развития выносливости детей среднего школьного возраста (на примере дзюдо)**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)
образовательной программы Педагогическое образование в сфере физической культуры и спорта

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
академик РАО, д.п.н., профессор Миндияшвили Д.Г.

02.05.2019

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

29.04.19

(дата, подпись)

Научный руководитель
к.п.н., доцент Завьялова О.Б.

27.04.19

(дата, подпись)

Обучающийся Голдина М.В.

(фамилия, инициалы)

25.04.2019

(дата, подпись)

Красноярск 2019

РЕФЕРАТ

Цель нашей магистерской диссертации повышение уровня развития выносливости через педагогические средства дзюдо. Почему это так важно? Потому что выносливость является одной из важнейших качеств дзюдоиста и её развитие за счет игр с элементами единоборств, дает возможность бороться в высоком темпе в течение длительного времени.

Нашей основной задачей является разработать и экспериментальным путем проверить эффективность использования педагогических средств для развития выносливости детей среднего школьного возраста на тренировочных занятиях по дзюдо.

В данной магистерской диссертации 88 страниц, 29 рисунков, 5 таблиц и изучено 71 литературный источник.

Из литературных источников нами было выявлено, что опыт соревновательной деятельности показывает, что борцы дзюдо, отличающиеся высоким уровнем технической подготовленности, довольно часто проигрывают на последних минутах встречи из-за низкого уровня развития выносливости.

Цель исследования: повышение уровня развития выносливости через педагогические средства дзюдо, детей тренировочной группы третьего и четвертого года обучения.

Задачи исследования:

1. Провести обзор литературных источников по вопросам развития выносливости детей среднего школьного возраста.
2. Выявить знания о формах и методах совершенствования выносливости и их применении в тренировочном процессе.
3. Проанализировать тренировочный процесс спортсменов на предмет содержания, применения тренером педагогических средств и методов для развития выносливости.
4. Разработать и экспериментальным путем проверить эффективность использования подобранных нами педагогических средств

для развития выносливости детей среднего школьного возраста на тренировочных занятиях по дзюдо.

Гипотеза: мы предположили, что применение разработанных нами педагогических средств и игр-единоборств в тренировочном процессе будет способствовать более эффективному развитию физического качества выносливости обучающихся третьего и четвертого года обучения в борьбе дзюдо.

Научная новизна: в процессе проведения эксперимента были подобраны педагогические средства развития выносливости для повышения эффективности тренировочного процесса в освоении техники и тактики дзюдо.

ESSAY

The goal of our master's thesis is to increase the level of development of endurance through the pedagogical means of judo. Why is this so important? Because endurance is one of the most important qualities of a judoka and its development through games with elements of martial arts, makes it possible to fight at a high pace for a long time.

Our main task is to develop and experimentally test the effectiveness of the use of pedagogical tools for the development of endurance of children of middle school age in judo training sessions.

In this master's thesis 88 pages, 29 pictures, 5 tables and studied 71 literary source. From literary sources, we found that the experience of competitive activity shows that judo wrestlers, distinguished by a high level of technical readiness, often lose at the last minutes of the meeting due to the low level of endurance development.

Objective: to increase the level of development of endurance through the pedagogical means of judo, children of the training group of the third and fourth year of study.

Objectives of the study:

1. To review the literature on the development of endurance of children of middle school age.
2. Identify knowledge of the forms and methods of improving endurance and their use in the training process.
3. To analyze the training process of athletes for the content, the use of pedagogical tools and methods for the development of endurance by the coach.
4. To develop and experimentally test the effectiveness of using the pedagogical tools selected by us to develop the endurance of children of middle school age in judo training sessions.

Hypothesis: we assumed that the use of the pedagogical tools and martial arts games developed by us in the training process would contribute to a more effective development of the physical quality of endurance students in the third and fourth year of training in judo.

Scientific novelty: in the course of the experiment, pedagogical means of developing endurance were selected to increase the effectiveness of the training process in mastering the techniques and tactics of judo.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЕДИНОБОРЦА.....	6
1.1. Физические качества в единоборствах.....	6
1.2. Сенситивные периоды в развитии физических качеств.....	12
1.3. Развитие выносливости единоборца.....	19
1.4. Использование игр-единоборств для развития специальной выносливости.....	22
1.5. Взаимосвязь выносливости с технико-тактическими действиями.....	29
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	34
2.1. Организация исследований.....	34
2.2. Методы исследований.....	35
ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЗЮДОИСТОВ В ПРОЦЕССЕ АНКЕТИРОВАНИЯ, НАБЛЮДЕНИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА.....	37
3.1. Выявление у спортсменов и тренеров знаний о формах и методах совершенствования выносливости и их применения в тренировочном процессе.....	37
3.2. Выявление методов развития выносливости юных дзюдоистов.....	55
3.3. Педагогический эксперимент по развитию специальной выносливости с использованием педагогических средств...	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	69
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	70
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	77

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в построении тренировки вопросы подготовки юных борцов являются самыми актуальными. Ведь дальнейший рост спортивно-технических результатов зависит от того, насколько правильно будут решены вопросы тренировочного занятия в юношеском возрасте и как правильно будет поставлен процесс становления технического мастерства.

Дзюдо – вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся особые требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние, занятия дзюдо, оказывают на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться быть организованным, преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности[55].

Выносливость – одно из физических качеств, которое необходимо в большей или меньшей степени в любом из видов спорта (дисциплин) оптимальным образом совершать конкретные тактические действия (борьба, бокс, спортивные игры и т.п.). Также выносливость обеспечивает быстрое восстановление сил организма в промежутке между тренировочными занятиями (метания, прыжки, спринтерский бег, тяжелая атлетика и др.) и позволяет переносить высокие тренировочные нагрузки [6].

Тема магистерской диссертации является актуальной, так как выносливость является одним из важнейших качеств дзюдоиста и её развитие за счет игр с элементами единоборств, дает возможность бороться в высоком темпе в течение длительного времени.

Движение высокого спортивного мастерства при занятиях борьбой в дзюдо связана с уровнем развития двигательных способностей (силы, быстроты, выносливости) и эффективностью их взаимодействия. Высокий же уровень работоспособности, спортивного мастерства дзюдоиста достигается

на базе развития специальной выносливости. При недостаточном развитии выносливости очень сложно добиться высокого уровня общей и специальной подготовленности юных борцов. Специальная физическая подготовка единоборца направлена на развитие двигательных качеств, реализуемых в выполнении специфических действий для борьбы. Она используется как элемент целостного тренировочного процесса на всех этапах, в том числе соревновательной деятельности [52].

Цель исследования: повышение уровня развития выносливости детей среднего школьного возраста на тренировочных занятиях по дзюдо посредством применения педагогических средств.

Задачи исследования:

1. Провести обзор литературных источников по вопросам развития выносливости детей среднего школьного возраста.
2. Выявить знания о формах и методах совершенствования выносливости и их применении в тренировочном процессе.
3. Проанализировать тренировочный процесс спортсменов на предмет содержания, применения тренером педагогических средств и методов для развития выносливости.
4. Разработать и экспериментальным путем проверить эффективность использования подобранных нами педагогических средств для развития выносливости детей среднего школьного возраста на тренировочных занятиях по дзюдо.

Объект исследования: процесс развития выносливости детей среднего школьного возраста, занимающихся дзюдо.

Предмет исследования: средства развития выносливости детей среднего школьного возраста, занимающихся дзюдо.

Гипотеза: мы предположили, что применение разработанных нами педагогических средств в тренировочном процессе будет способствовать повышению уровня развития выносливости детей среднего школьного возраста, занимающихся дзюдо.

Методы исследования:

1. Анализ специальной научной и методической литературы по теме исследования.
2. Анкетирование с целью выявления знаний спортсменов о формах и методах развития выносливости.
3. Педагогическое наблюдение с целью определения аспектов развития выносливости в тренировочном процессе.
4. Педагогический эксперимент с целью совершенствования специальной выносливости с использованием определенных педагогических средств, в том числе игр с элементами единоборств.
5. Статистическая обработка полученных результатов исследований.

Научная новизна: подобраны педагогические средства для повышения уровня развития выносливости детей среднего школьного возраста, занимающихся дзюдо.

Практическая значимость:

– состоит в научном обосновании и разработанном плане эксперимента для развития выносливости на основе индивидуализации тренировочного процесса в дзюдо, что способствует улучшению функционального состояния и повышению показателей выносливости в процессе тренировочных занятий;

– полученные результаты могут быть использованы в работе, направленной на повышение компетентности тренера и тренера-преподавателя, работающего с юными спортсменами.

ГЛАВА 1. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЕДИНОБОРЦА

1.1 Физические качества в единоборствах

Нами по теме «Педагогические средства развития выносливости детей среднего школьного возраста (на примере дзюдо)» был собран и проанализирован 71 источник. Распределение источников представлено на рисунке 1.

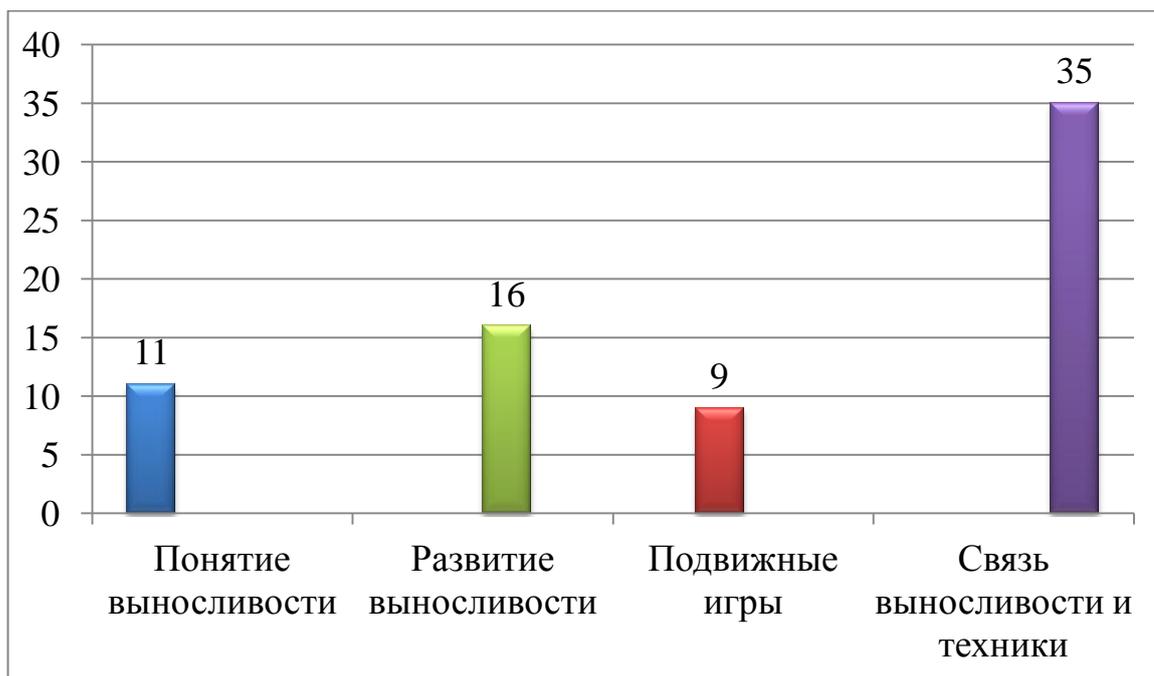


Рисунок 1 - Разделение источников по вопросам карты расшифровки

Из рисунка видно, что первому вопросу «Понятие выносливости» посвящено 11 источников. Второй вопрос «Развитие выносливости» раскрыт в 15 источниках. По разделу «Подвижные игры» нами собрано 9 источников. По вопросам связи выносливости и техники нами собрано и проанализировано 35 источников.

Опыт соревновательной деятельности показывает, что борцы дзюдо, отличающиеся высоким уровнем технической подготовленности, довольно часто проигрывают на последних минутах встречи из-за низкого уровня развития выносливости. В содержание понятия «физические качества

спортсмена» входят особенности его двигательной деятельности, физиологических, а также психических и биохимических процессов [2].

Обсуждению нюансов, связанных с совершенствованием физических качеств спортсменов, рассматривается в науках о спорте как один из основополагающих факторов в формировании оптимальных двигательных действий. Следует иметь в виду, что понятие «физическое качество» трактуется как способность человека успешно выполнять двигательные действия, решая изначально поставленную задачу (быстрее, выше, сильнее) [23].

Рассматривая такие качества как быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость, координация – важно учитывать их взаимосвязь и рассматривать их в том числе с позиции сенситивных и критических периодов, присутствующих в развитии организма ребенка [11].

Гибкость развивается абсолютно во всех видах спорта, как элемент общефизической подготовки. Растяжка мышц необходима, как профилактика спортивных травм. Но особые (предельные) требования к гибкости предъявляются в тех видах спорта, где судьями субъективно оценивается эстетика действий спортсмена: гимнастика, акробатика, фигурное катание, синхронное плавание, спортивные танцы, фристайл. В этих видах спорта гибкость непосредственно связана со сложной координацией движений. Хотя гибкость никак не выражается в телосложении, заметить ее можно уже с первых лет жизни ребенка [18].

Координация и баланс. Максимальный эффект в совершенствовании координации обеспечивают такие сложнокоординационные виды спорта как спортивная акробатика, спортивная и художественная гимнастика, прыжки в воду, прыжки на батуте, прыжки на лыжах, маунтинбайк и ВМХ, слалом, фристайл, фигурное катание. Все эти виды предъявляют значительные требования к подготовке нервно-мышечного и вестибулярного аппарата [27]. Базовая основа сложнокоординационных движений формируется еще в

детском возрасте и предполагает многолетнюю систематическую тренировку [69].

Быстрота – способность выполнять двигательные действия за наименьшее время. Развитие скорости, целостных движений связано с совершенствованием других физических качеств и техники. Моторная функция человека характеризуется быстротой и скоростью. Быстрота движений является генеральным свойством центральной нервной системы, проявляющимся в двигательных реакциях и движениях с ненагруженными конечностями [32]. Скорость – это итоговый (конечный) критерий спортивного движения. В спринтерских дистанциях в беге, коньках, велоспорте, плавании. Быстрота мышечного сокращения играет свою роль, но не является определяющей. В других видах (хоккей, бокс, карате, фехтование) быстрота мышечного сокращения является ключевым, но не единственным необходимым качеством. Кроме того, в этих видах это качество непосредственно связано со скоростью реакции [8].

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему мышечным напряжением. Силовые способности делятся на несколько видов, наиболее важными из которых является максимальная сила и взрывная сила, как подтип скоростно-силовых возможностей, характеризуемая максимальной мощностью. Именно максимальная мощность наиболее востребована в большинстве видов спорта – в легкоатлетических метаниях (копья, диска, молота), толкании ядра, прыжках, в тяжелой атлетике, в различных видах борьбы. В спринтерских дистанциях в беге, коньках, лыжах, велоспорте, плавании. Медленная (изотоническая) и статическая сила требуются в спортивной гимнастике, в скалолазании [43].

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо работы без снижения ее эффективности. Выносливость базируется на развитии кардио-респираторной системы (сердца, крови и легких), поэтому развитие выносливости – это еще и профилактика сердечно-сосудистых

заболеваний в будущем[10]. К видам спорта, требующим от спортсменов большей выносливости, можно причислить все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно продолжительное время: стайерские и марафонские дистанции в беге, спортивной ходьбе, велоспорте, лыжных гонках и биатлоне, плавании, конькобежном спорте, спортивном ориентировании, триатлоне и decatлоне. В тренировочном процессе по данным видам спорта важно с самого начала настроиться на серьезную и тяжелую работу, опирающуюся на воспитание способности именно волевого противодействия утомлению (терпения) как в ходе соревновательной, так и в ходе тренировочной деятельности. В соответствии с предъявляемыми требованиями, у молодых спортсменов этих видов спорта в первую очередь развивается общая выносливость и незаурядная сила воли [17].

Известно великое множество дисциплин, в которых выносливость играет особенно важную роль в достижении результата. Спортсмены в марафонском беге и тяжелой атлетике отличаются высоко развитым данным качеством, однако специфика выполняемых упражнений абсолютно разная. Отсюда следует, что существуют виды выносливости, отвечающие за выполнение различных действий[4].

Обычно, выносливость разделяют на общую и специальную.

Под общей выносливостью понимают физические способности организма, где интенсивность выполнения различных упражнений находится на нормальном уровне, задействованы в основном крупные и средние группы мышц. Этот вид определяет уровень общей работоспособности в спортивной и профессиональной деятельности.

Описанный вид выносливости напрямую связан с аэробной мощностью организма, где организм работает в комфортных условиях, без включения в работу мелких мышечных групп и без образования кислородного долга[31].

Развитие общей выносливости носит всеобъемлющий характер. Под этим сложным словом скрывается косвенное развитие результата в иной деятельности[3].

Специальная выносливость направлена на выполнение длительных нагрузок, которые свойственны конкретному виду спорта или профессии. Анаэробная работа характерна специальной выносливостью, где в течение длительного времени выполняется какое либо упражнение, тем самым происходит образование кислородного долга [38].

Более сложным физическим качеством является специальная выносливость – заставляя работать мелкие группы мышц. Для выполнения такой нагрузки требуется хорошо развитая координация, тренированность двигательных качеств и конечно же правильный психологический настрой.

Различие между тяжелоатлетической и легкоатлетической выносливостью является специальная стойкость организма[48].

Из за существенных навыков и умений, которые свойственны конкретному виду деятельности, во время выполнения физического упражнения или работы, она называется специальной выносливостью. Например, бег на короткие дистанции и ультрамарафон имеют хорошо развитую специальную выносливость, однако у каждого она отличается набором умений и навыков, а также разной развитостью больших, средних и мелких групп мышц. А также разную степень развития аэробной и анаэробной мощности [5].

Сопоставляя общую и специальную выносливость можно заметить, что специальная выносливость в отличии от общей не производит дополнительный эффект при занятии другими видами спорта.

В добавок ко всему, силовая выносливость делится еще на динамическую и статическую[19].

Скоростная выносливость характеризуется способностью человека в течение длительного времени выполнять быстрые движения без утомления и

нарушения техники. Развивается при указанной направленности упражнений. Например, выполнение ускорений[71].

Скоростно-силовая выносливость имеет схожесть со скоростной выносливостью. Имеется лишь небольшое отличие. Скоростно-силовая выносливость характеризуется выполнением действий высокой активности силового характера в течение длительного времени. То есть, если скоростная выносливость – это выполнение быстрых движений, то скоростно-силовая выносливость, тоже самое, только выполнение силовых упражнений [45].

Координационная выносливость выражается при многократном повторении сложных технических и тактических действий. Особенно проявляется в спортивных играх и гимнастических упражнениях. В беге имеет меньшее значение, поскольку характер движений преимущественно циклический[33].

Силовая выносливость упирается в мышечную способность выполнять тяжелые упражнения в течение длительного времени без видимых технических нарушений. Такой вид выносливости показывает способность мышц к повторному сокращению через минимальный отрезок времени [29].

Силовая выносливость характеризуется выполнением тяжелых мышечных упражнений в относительно небыстром темпе, но достаточно продолжительное время[25].

Статическая выносливость позволяет поддерживать мышечное напряжение достаточно долгий период без изменения позы. Обычно работают лишь отдельные группы мышц и чем выше степень напряжения, тем меньше продолжительность выполнения [58].

Результативность в многочисленных видах спорта, связанных с проявлением выносливости, определяется прежде всего состоянием, возникающим при недостаточном снабжении тканей организма кислородом и адаптации к этому состоянию. С проблемой гипоксии в первую очередь сталкиваются представители циклических видов спорта. Тренеры заметили, что после тренировки в высокогорных условиях при возвращении на уровень

морю спортсмену требуется срок примерно в 7 дней, чтобы выйти на уровень хороших результатов. Возможно, это объясняется необходимостью адаптации мышечной системы, т.е. обучению мышц работе в новых условиях.

В следствии всего выше сказанного, становится понятно, что решающую и основополагающую роль в подготовке борца играет физическая подготовка, общая и специальная выносливость.

1.2. Сенситивные периоды в развитии физических качеств

Организм человека развивается неравномерно (гетерохромно). У ребенка есть особые чувствительные этапы развития, в которых отдельные физические качества развиваются лучше, чем другие. Их называют сенситивными. Если в эти временные периоды оказать целенаправленное воздействие, то эффект будет значительно выше, чем в другие периоды. Опыт, пережитый на протяжении сенситивного периода, оказывает особенно сильное или долговременное воздействие на формирование связей в мозге. Но почему существуют эти периоды? Почему бы им не тянуться всю жизнь? Этому существует нейрофизиологическое объяснение. Человеческий мозг использует 17% от энергии получаемой организмом. Это самый высокий показатель среди живых существ. Но это ничто по сравнению с энергетическими затратами на развитие детского мозга. Мозг пятилетнего ребенка потребляет половину необходимой организму энергии. Большую часть этой энергии потребляют синапсы, поэтому поддержание дополнительных синаптических связей обходится недешево. Сенситивный период характеризуется наличием максимального числа таких связей в том отделе мозга, который отвечает за то или иное физическое качество. По прошествии сенситивного периода, с целью экономии энергии, большая часть этих связей пропадает. Однако синапсы нейронов, которые чаще активируются, с большей вероятностью будут сохраняться и укрепляться[67].

Периоды связанные с развитием жизненно необходимых качеств человека, такие как восприятие, речь, зрение приходятся на возраст до 6 лет.

У физических качеств, сенситивные периоды начинаются с 7 лет, так как потребляемая мозгом энергия начинает снижаться, постепенно достигая «взрослого уровня» в разных участках мозга.

Этот процесс завершается в возрасте от 16 до 18 лет. В дальнейшем архитектура мозга будет меньше поддаваться модификации, либо потому, что дополнительные аксоны и синапсы больше недоступны, либо потому, что биохимические проводящие пути, определяющие активность синапсов, изменяются с возрастом [7].

В прошлом веке многие исследования определяли сенситивные периоды относительно хронологического возраста ребенка. Поэтому данные по сенситивным периодам сильно различаются. Некоторые источники вообще ушли от попытки привязать сенситивные периоды к возрасту ребенка с точностью до года. Сегодня ученые пришли к пониманию, что хронологический возраст плохой критерий, потому что все дети созревают в разном темпе. Поэтому стали опираться на биологический возраст ребенка, который определяется такими критериями созревания, как начало ростового скачка, максимум ростового скачка (PHV – peak height velocity), степень окостенения костных тканей (процентное отношение хрящевой ткани к костной), менархе у девочек (рис.2) [15].



Рисунок 2 - Сенситивные периоды у мальчиков и девочек по отношению к биологическому и хронологическому возрасту (среднестатистические данные). (Balyi & Way, 2014)

На рисунке 2 кривые красного и синего цвета показывают средние темпы бурного подросткового роста (ежегодный прирост в сантиметрах), который характеризует биологический возраст ребенка. Физические качества, обведенные пунктирными линиями, позиционируются относительно этих кривых, а стрелки указывают на то, что они должны смещаться вслед за кривой. Для качеств, обведенных сплошной линией (гибкость и быстрота), такие данные отсутствуют, поэтому они привязаны только к хронологическому возрасту, отложенному по горизонтальной оси. PHV (peak height velocity) – максимум ростового скачка.

Современные исследования сенситивных периодов таких физических качеств, как сила, выносливость и координация уже делаются не по отношению к хронологическому возрасту, а относительно критериев

созревания, главным из которых является РНУ – максимум ростового скачка. Речь идет о ежегодной прибавке в росте ребенка (сантиметров в год). В среднем у девочек РНУ приходится на 12 лет, а у мальчиков на 14 лет. Однако другие физические качества, такие как гибкость и быстрота по-прежнему не имеют исследований относительно биологического возраста и мы вынуждены опираться на старые данные по хронологическому возрасту. Чтобы читателю было проще ориентироваться, мы рассмотрим физические качества и соответствующие им виды спорта согласно следованию сенситивных периодов[39].

При анализе физических данных ребенка следует обратить внимание на его телосложение. Выделяют три основных типа телосложения:

Торакальный (грудной, эктоморфный). Характерные особенности: фигура худощавая, кости узкие, плечи чуть шире бедер, руки и ноги длинные. Сильные качества – выносливость. Слабые качества – физическая сила.

Мышечный (мускульный, мезоморфный). Характерные особенности: фигура атлетическая, кости широкие, плечи широкие, руки и ноги средней длины. Это средний тип, в котором сила и выносливость гармонично сочетаются.

Дигестивный (брюшной, эндоморфный). Характерные особенности: фигура коренастая, кости широкие, плечи не шире бедер, руки и ноги короткие. Сильные качества – физическая сила. Слабые качества – выносливость[14].

Кроме того, существуют такие физические качества, которые в телосложении никак не проявляются: быстрота, гибкость, координация[50].

Все виды спорта можно разделить на те, где развитие одного из физических качеств достигает крайней степени, и на те, где происходит комплексное, разностороннее развитие всех этих качеств в умеренной степени. К последним относятся игровые виды спорта, единоборства и многоборья[16].

Сенситивный период для развития гибкости: с 6 до 12 лет, для развития координации длится до начала ростового скачка: с 7 до 12 лет, наибольший прирост быстроты в результате тренировки наблюдается у детей от 9 до 12 лет, а максимальные значения достигаются в 14-15 лет, для развития силы начинается после максимума ростового скачка: с 12 до 17 лет. Период для развития выносливости начинается вместе с началом ростового скачка (рис. 2). Сенситивный период для аэробной емкости длится до момента наступления максимума ростового скачка (PHV). Для аэробной мощности сенситивный период наоборот наступает после PHV до самого спада темпов роста [62].

В единоборства входят такие виды спорта, как дзюдо, самбо, кикбоксинг, вольная и классическая борьба, кикбоксинг, бокс, ушу, тхэквандо, кудо, тайский бокс, фехтование и др. Для вышеперечисленных видов спорта непременно контактное противодействие спортсменов друг против друга. Соревновательные и тренировочные встречи являются прежде всего психологическим и физическим противостоянием, которое требует активного проявления самообладания, волевых качеств и инициативности[1].

В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их быстрота, в особенности в ударных единоборствах, повышается эффективность и продуктивность сенсорно-моторных процессов, в том числе скорость реакции. Спортивные единоборства развивают уверенность в себе, дают основные навыки самообороны. Все виды ударных единоборств имеют прикладное значение во всех силовых структурах[46].

Российские госстандарты в своих возрастных нормах приема детей в спортивные секции так же опираются на сенситивные периоды. До 2014 года существовал СанПин 2.4.4.1251-03, где в Приложении 2 была таблица Минимального возраста зачисления детей в спортивные школы по видам спорта. Но 4 июля 2014 г. он утратил силу и вступил в действие новый СанПиН 2.4.4.3172-14 № 41, где этой таблицы нет. Нормативы по

минимальному возрасту детей для зачисления в спортивные секции переключали в Федеральные стандарты спортивной подготовки от Министерства Sports РФ. По каждому виду спорта свой документ. Мы просмотрели все стандарты и составили сводную таблицу, как в старом СанПиНе, с минимальным возрастом зачисления детей в группы начальной подготовки [49].

Таблица 1 – Минимальный возраст зачисления детей в группы начальной подготовки

Возраст, лет	Вид спорта
6	Спортивная гимнастика (девочки), Акробатика (девочки), Художественная гимнастика, Фигурное катание, Велоспорт-ВМХ
7	Воднолыжный, Спортивная гимнастика (мальчики), Прыжки в воду, Синхронное плавание, Фристайл, Настольный теннис, Плавание, Теннис, Акробатика (мальчики), Прыжки на батуте, Спортивные танцы, Аэробика, Дартс, Шейпинг, Шахматы, Шашки, Ушу
8	Горнолыжный, Сноуборд, Баскетбол, Футбол, Бадминтон, Спортивное ориентирование, Спортивный туризм, Гольф, Керлинг
9	Биатлон, Легкая атлетика, Прыжки на лыжах, Парусный спорт, Бейсбол, Водное поло, Волейбол, Гандбол, Конькобежный, Лыжные гонки, Шорт-трек, Регби, Софтбол, Хоккей с шайбой, Хоккей с мячом, Хоккей на траве, Тхэквондо, Фехтование
10	Велоспорт, Конный спорт, Современное пятиборье, Санный спорт, Стрельба пулевая, Бокс, Борьба вольная, Борьба греко-римская, Гребля академическая, Гребля на байдарках и каноэ, Дзюдо, Тяжелая атлетика, Альпинизм, Буерный спорт, Гребной слалом, Натурбан, Полиатлон, Триатлон, Современное пятиборье, Армреслинг, Гиревой, Каратэ-до, Кекусенкай, Скалолазание,

	Стрельба из арбалета, Кикбоксинг, Контактное каратэ, Пауэрлифтинг, Самбо, Рукопашный бой
11	Стрельба из лука, Стендовая стрельба
12	Бобслей

Однако следует сделать одно важное примечание - представленные в таблице цифры не означают, что до указанного возраста можно ничего не делать. Необходимо учесть, что в стандартах приведены нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки. Например по стандарту в группу начальной подготовки по спортивной гимнастике мальчик может быть зачислен с 7 лет. Но для того, чтобы его зачислили он должен выполнить следующие нормативы:

- челночный бег 2х10 м (не более 7,1 с);
- бег 20 м (не более 4,7 с);
- прыжок в длину с места (не менее 130 см);
- подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз);
- сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 8 раз);
- поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 5 раз);
- удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с);
- исходное положение - сед, ноги вместе наклон вперед, фиксация положения 5 счетов;
- упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с.);
- обязательная техническая программа [57].

Логично, что без специальной подготовки этот комплекс не выполнит ни один ребенок. Следовательно заниматься он должен начать с 5-6 летнего возраста в группах общей физической подготовки по спортивной гимнастике,

либо другим видом спорта, цель которых – подготовить ребенка к сдаче нормативов, требуемых для набора в желаемую секцию.

Однако исследования не подтверждают тезиса о целесообразности ранней специализации. Анализируя возраст успешных борцов, тренировавшихся в разных видах единоборств, исследователи установили, что успеха достигали чаще всего спортсмены, которые погрузились в профессиональный спорт в достаточно осознаном возрасте[40]. У многих спортсменов дзюдоистов наблюдалась похожая тенденция. Многие из них начинали тренировочные занятия в возрасте 10-14 лет и только единицы (около 9%) – раньше. Довольно большое количество лучших спортсменов мира начинали систематические тренировки в возрасте старше 15 лет. Результаты подтверждают, что слишком раннее начало тренировочных занятий по борьбе неблагоприятно. Здесь применяется римский принцип: «Торопись медленно»[70].

1.3. Развитие выносливости единоборца

Особенностью соревновательной или тренировочной встречи в единоборствах, является интенсивность, от низкой до предельной. Борьба становится более напряженной, благодаря многочисленным атакующим действиям соперников. Встреча подразделяется на множество различных эпизодов, выбор правосторонней, либо левосторонней стойки, передвижениями, атакующих действий, выбора выйгрышного захвата, контр-приемов на защиту являющимися действиями с низкой интенсивностью[68].

Аэробную выносливость можно тренировать через общеразвивающие упражнения, плавание, бег от 15 до 30 минут за тренировочное занятие, кроссовыми тренировками по пересеченной местности, желательно с утяжелителями, также бегу в рванном темпе, где будут присутствовать короткие ускорения. Хорошим упражнением для развития аэробной выносливости также будет являться скакалка. Прыжки на скакалке могут

включаться в любую часть занятия, главное чтобы они выполнялись в рванном ритме, с периодическими ускорениями [51].

Для профессиональных спортсменов будет лучше, если кроссовым тренировкам они будут посвящать отдельные тренировочные занятия, приблизительное время кроссовой тренировки должно составлять от 70 до 90 минут [21].

В соревновательных встречах, спортсмен выполняет активную, скоростную работу (как правило это бывает в рваном ритме), на протяжении от 4 до 8 минут, а в очень редких случаях и до 10 минут.

Таким образом, анаэробная производительность организма приобретает важнейшее значение для борца [64].

Соответственно и развивается она, как правило тяжелее всех. Методы анаэробной выносливости разнообразны, выполняются они на протяжении нескольких минут. Наиболее распространенный и используемый всеми метод развития анаэробной выносливости – это круговая тренировка [68]. Каждое упражнение выполняется с определенным весом и в максимальном темпе.

Паузы между комплексами в одной серии составляют 10-15 секунд, а между сериями – от 1 до 3 минут и заполняются дыхательными упражнениями и встряхивающими движениями конечностей. При этом необходимо стремиться постоянно уменьшать время, необходимое для выполнения каждой серии [56].

Аэробная и анаэробная выносливость являются ключевыми для развития специальной выносливости, т.к. в процессе соревновательной или тренировочной встречи задействуются обе вышеуказанные выносливости [26].

Для развития у спортсмена «второго дыхания», при работе в парах и на снарядах проводятся тренировочные встречи, большей продолжительностью, чем это предусмотрено регламентом соревнований. Так, если продолжительность встречи составляет 4 минуты, спортсмену дается задание проработать 5-6 минут не снижая заданного темпа с периодическими ускорениями [30].

Главный момент в развитии выносливости это экономия движений борца во время соревновательной встречи. Спортсмен, затрачивающий во время встречи меньше усилий на перемещения и выполнение приемов, чем его соперник, может дольше держать темп, который задает соперник, таким образом эффективнее противостоять утомлению. Для развития способности менее энергозатратно выполнять работу в соревновательной встрече, используют различные методы.

Скоростная выносливость – вытекает из специальной выносливости, являющаяся человеческой способностью на протяжении довольно длительного времени выполнять упражнения на максимальной скорости, без снижения эффективности. Также она проявляется, когда нужно выполнить ряд защитных или атакующих действий. Она обуславливается анаэробной производительностью организма, при кратковременных ускорениях в ходе выполнения упражнений указанной направленности [28].

Силовая выносливость – выражение сразу двух двигательных способностей – выносливости и силы. Характеризуется способностью без снижения эффективности на протяжении ограниченного времени выполнять действия со значительным внешним сопротивлением [47].

Силовая выносливость напрямую связана с общей выносливостью, но отличается от нее преимущественно силовым характером работы.

Исходя из того, что силовая выносливость характеризуется наличием значительного внешнего сопротивления, наиболее ярко она проявляется при работе в захвате, борьбе в стойке и в партере. Силовая выносливость, являясь в смешанных единоборствах специальным видом выносливости, также характеризуется анаэробным видом работы организма.

Существует два основных способа развития специальной выносливости: выполнение упражнения с относительно небольшим отягощением «до упора» и методом круговой тренировки. При этом в первом случае речь идет о таких отягощениях, которые позволяют выполнить в среднем темпе не более 15-20 повторений в подходе.

Силовая выносливость эффективнее всего развивается методом круговой тренировки. В один комплекс включаются 5-7 силовых упражнений на различные группы мышц, которые выполняются последовательно без отдыха или с небольшой (до 20 секунд) паузой между ними. Как правило, используются упражнения с преодалевающим режимом работы, в которых применяются отягощения 60-70% от максимального веса. При этом упражнения в комплекс подбираются произвольно с одним требованием: каждое из упражнений должно воздействовать на одну из основных мышечных групп [54].

Каждое упражнение выполняется по 8-10 повторений, кроме подъема туловища из положения лежа на спине с дополнительным отягощением, его нужно выполнять –15 раз. Выполняется 3 серии по три комплекса каждой. Перерыв между сериями составляет до 20 секунд, между сериями – до 1,5 минут [60].

1.4. Использование игр-единоборств для развития специальной выносливости

Игра – является самостоятельной деятельностью детей, удовлетворяющей в развитии физических и духовных сил, развлечении, отдыхе, а также познанию окружающего мира. В игровой деятельности существует большой выбор различных способов преодоления препятствий стоящих на пути к преодолению игровой цели. В игровой деятельности выражаются эмоции, проявляется инициатива, развиваются творческие способности [20].

Со временем установившиеся составные части подвижных игр позволяют рассматривать ее в качестве одного из важных средств физического воспитания. Средство становится эффективным (игровым) методом физического воспитания.

Игры заинтересовывают обучающихся простотой и легкостью, соревновательной деятельностью, разнообразием и одновременно воспитывают физические качества. Упражнения в играх, выполняются как правило с полной отдачей, следовательно задействованы все двигательные способности.

Подвижные игры и игровые задания с элементами единоборства отвечают анатомо-физиологическим и психическим особенностям детей подростков, также являются любимым видом физических упражнений школьников-подростков, да и не только их.

Игровые средства, используемые на уроках физкультуры, способствуют изучению овладения своим телом, происходит работа головой, играющий начинает думать, где нужно уступить, чтобы потом обойти, развивается способность самостоятельно решать поставленные задачи, уметь сохранять устойчивость, освобождаться от захватов и брать свой, нужный захват, маневрировать, быстро и ловко уйти от атаки, еще и попытаться произвести свои атакующие действия.

Также в играх-упражнениях присутствуют соревновательные моменты, которые оказывают влияние на развитие скоростных и силовых качеств, развивают ловкость и координацию, воспитывают настойчивость, мужество и целеустремленность.

К сожалению, в учебно-методической литературе недостаточно раскрыты возможности соревновательно-игрового метода с целью развития физических качеств у школьников.

Однако практика показывает, что при правильном использовании данного метода дети всегда увлечены, внутренне подтянуты. Такое отношение объясняется тем, что в соревновании каждый выступает с позиции успеха своей команды. Именно в силу данной привлекательности, эта позиция может изменить к лучшему складывающееся у школьников безразличие, а порой и отрицательное отношение к развитию силовых качеств [44].

Результативная сторона спортивно-игрового метода (кто впереди, кто лучше, кто сильнее) увлекает учащихся, заставляет их максимально проявлять свои физические и психические силы в состязании за первенство, за достижение победы.

Рациональное использование соревновательно-игрового метода в подвижных играх с элементами единоборства формирует психологическую устойчивость учащихся к успехам и неудачам, способствует преодолению психологического барьера неуверенности в своих силах.

При проведении игр необходимо проверить, чтобы отведенные места для подвижных игр с элементами единоборства соответствовали требованиям техники безопасности. Соблюдения безопасности требуют и сами игры. Решающая роль в выполнении требования техники безопасности принадлежит учителю, его организаторскому и педагогическому мастерству. Он обеспечивает доступность соревновательных упражнений и полное понимание их сущности учениками, устанавливает правильные взаимоотношения между участниками, добивается уважительного отношения к соперникам. Немаловажным является правильный подбор соперников с учетом их массы, роста, подготовленности и исправность используемых снарядов и инвентаря, а также внимательное отношение к состоянию здоровья и самочувствию учеников. Для предупреждения травматизма занимающихся, учитель систематически прививает навыки страховки и постоянно напоминает: дисциплина, внимательность и беспрекословное выполнение требований учителя – главный закон безопасности. Для судейства необходимо привлекать временно освобожденных учеников.

Также нужно учитывать, в какую часть урока или тренировочного занятия нужно включать игровые задания и с какой целью они там будут использоваться. К примеру, в вводную часть урока или тренировочного занятия, обычно включают игры, воспитывающие ловкость, скоростные качества и игры включающие развитие функций равновесия. Игры проводящие в основной части тренировочного занятия или урока, направлены на

воспитание силовых качеств. Следовательно в конце основной части урока, либо тренировочного занятия, нужно и использовать коллективные игры с преимущественной направленностью на воспитание силовой выносливости [12].

Предлагаем описание подвижных игр с элементами единоборств, способствующих развитию физических качеств у детей и подростков.

1. Игры с преимущественным развитием скоростных качеств.

«*Забегание по кругу*». Два игрока принимают положение лежа лицом друг к другу с упором на правую руку, причем обе они располагаются в одной точке. По сигналу забеганием по кругу (по часовой стрелке) соперники стремятся догнать друг друга и обхватить свободной рукой за туловище сзади. 3-5-7 раз. Во время состязания на разрешается убирать из условной точки или отрывать от пола опорную руку; высоко поднимать таз от пола; вставать на ноги.

«*Борьба за выгодное положение*». Партнеры стоят одноименным боком друг к другу, ближние руки соединены обусловленным захватом. По сигналу каждый игрок стремится зайти своему сопернику за спину и свободной рукой обхватить его за туловище сзади. 3-5-7 раз. Партнеры должны стоять боком по стойке «Смирно». Не разрешается вырывать руку из обусловленного захвата. Игру можно провести стоя на коленях.

«*Убереги руки*». Находясь в положении упора лежа друг против друга, соперники по сигналу стремятся прижать своей рукой руку партнера к полу. За успешное выполнения задания победителю начисляется 1 очко. Продолжительность поединка 1-1,5 мин. Следить за тем, чтобы игроки не поднимали высоко таз от пола, не касались пола коленом.

«*Наступи на носок*». Стоя лицом друг к другу и положив обе руки на плечи партнера, по сигналу каждый игрок, используя обманные движения ногами, старается своей ногой прижать ногу соперника к полу. Продолжительность поединка 1,5-2 мин. Вариант: условия игры те же, но соперники располагают руки у себя за спиной.

2. Игры с преимущественным развитием координации и ловкости.

«*Бой кенгуру*». Каждый игрок располагает между ног пластмассовый кубик и сжимает его ногами, стараясь не уронить его на пол. По сигналу, прыгая на обеих, каждый стремится толчками обеих ладоней в грудь или ладони партнера вынудить его выронить кубик. За каждое его падение на пол победителю назначается 1 очко. Продолжительность поединка 1-1,5 мин. Если игра проводится в круге, то за каждое выталкивание соперника из круга присуждается 1 очко. Не разрешается производить захваты за пуки, одежду, толчки в лицо. Вместо кубика можно использовать баскетбольные и набивные мячи.

«*Пятнашки в парах*». Каждый участник получает задание первым коснуться той или иной части тела соперника. Условия могут быть самыми разнообразными: осалить одной или двумя руками, коснувшись ноги, руки, поясницы, затылка, лопатки соперника. Данные задания выполняют на месте, стоя в полный рост или на коленях, передвигаясь по ограниченной площадке или по всему залу. На выполнение каждого задания отводится не более 1 мин.

«*Третий лишний*». Одному из трех участников игры дается задание, наклоняясь вперед, обхватить сзади туловище партнера, соединить руки в замок на его поясе и не дать возможности свободному третьему игроку коснуться своей спины. Игроки в паре маневрируют, впереди стоящий своими активными действиями – ратавлием рук, перемещениями, захватами – препятствует выполнению задачи третьему игроку. Если свободный игрок достигает поставленной цели, впереди стоящий игрок становится лишним. Побеждает в игре тот, кто за время проведения игры был меньшее количество раз запятнанным. Если сзади стоящий игрок во время проведения игры распускает хват, то он проигрывает схватку.

«*Борьба за ленточку*». Цветную ленточку длиной 15-20 см. каждый участник располагает в различных частях своей одежды: за поясом спортивных брюк, в одном из карманов курточки или брюк, в спортивной

обуви, помещая её так, чтобы конец ленточки выступал наружу не менее чем на 7-10 см. По сигналу соперники, используя перемещения, захваты, обманные движения, стремятся завладеть ленточкой соперника и в то же время сохранить свою собственную. Продолжительность поединка 1-1,5 мин. Условия поединка можно разнообразить – помещать одновременно две-три ленточки в разных местах одежды. Во время игры не разрешается трогать руками свою ленточку.

3. Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия.

«Удержись на ногах». Соперники стоят друг перед другом на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, руки перед грудью ладонями вперед. По сигналу оба, применяя толчки в ладони друг друга в сочетании с обманными движениями, стремятся вынудить соперника сойти с места. Продолжительность игры 1-1,5 мин. Варианты: 1) те же условия игры, но соперники стоят на одной ноге; 2) соперники находятся в положении приседа друг перед другом. Для лучшего контроля можно на полу вокруг каждого участника нарисовать квадрат со стороной 1м, в котором и находятся игроки. Если один из соперников заступит за линию, он проигрывает, а победителю присуждается 1 очко.

«Проворная рука». Участники занимают положение упора лежа друг перед другом на расстоянии шага. По сигналу каждый, применяя рывки за руку, старается вывести из равновесия соперника и вынудить его коснуться какой либо частью тела пола, кроме ступней и опорных рук. Необходимо обращать внимание, чтобы игроки не поднимали таз высоко от пола, не перемещались назад с положенной дистанции.

«Коты на ограде». Два игрока стоят лицом друг к другу на рейке перевернутой гимнастической скамейки, носок сзади стоящей ноги касается пятки впереди стоящей, правая рука впереди, левая – за спиной. По сигналу каждый, нанося легкие удары своей ладонью по ладони соперника и избегая его ударов, старается вывести из равновесия, вынудить сойти со скамейки.

Количество попыток нечетное. Необходимо следить за тем, чтобы игроки во время удара не захватывали партнера за руку.

«Борьба на линии». Игроки, стоя на линии в 1 метре друг от друга, захватив одноименную руку партнера за большой палец и используя этот захват, стремятся вынудить своего соперника сойти с линии. Продолжительность игры 1-1,5 мин. В ходе поединка запрещено помогать свободной рукой. Вариант: 1) захват за одну руку 2) захват обеими руками

4. Игры с преимущественным развитием силовых качеств.

«Борьба за мяч». Стоя лицом друг к другу, соперники равноценным захватом обеими руками удерживают набивной мяч. По сигналу каждый пытается овладеть мячом и, сделав это, должен поднять его над головой. Количество попыток нечетное. Варианты: 1) соперники стоят на коленях лицом друг к другу; 2) соперники, сидя спиной друг к другу, равноценным захватом удерживают мяч над головой. Победа присуждается тогда, когда мяч поднят над головой.

«Вынеси из круга». Оба игрока становятся в центр круга. По сигналу каждый старается, обхватив руками соперника, поднять его и вынести из круга, не давая возможности коснуться ногами пола. Продолжительность схватки 1,5-2 мин. Партнеры подбираются одинаковые по весу. Запрещается упираться руками в лицо и в шею соперника, цепляться ногами за ноги партнера, делать подножки. Вариант: То же самое, но играют командами [53].

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 [63].

1.5. Взаимосвязь выносливости с технико-тактическими действиями

Опыт соревнований показывает, что борцы, обладающие хорошей технической подготовленностью, нередко проигрывают на последних минутах схватки из-за отсутствия достаточного уровня развития выносливости [42].

Тренеру нужно объяснить спортсмену, где и что он не доделал, либо подсказать и показать, что он вообще не сделал во время соревновательной встречи. Для этого тренер, с помощью спортсменов с секции образно копирует борца участвовавшего в соревнованиях и разыгрывает ситуацию соревновательной встречи, разбираются ошибки и выясняются их причины.

Таким образом может оказаться, что спортсмен допустил проигрыш не из-за ошибки технико-тактической части, а из-за низкого уровня развития выносливости или слабости взрывной мощи своего броска.

Содержание тренировочных занятий и тактика борьбы основываются, в частности, на правилах соревнований. Если в прошлом победы присуждались на усмотрение судей, либо в разнице 1-2 балла, то сейчас, выигрывает тот, кто произвел техническое действие на какую либо оценку или балл. Лишь некоторые борцы демонстрировали технико-тактическую подготовку

(например, А.Ялтырян, А.Егоров, Я.Путкин, А.Иерян, Б.Соколов). В дальнейшем правила требовали все большее и большее количество активных действий, тем самым проводя соревновательные встречи в высоком темпе, где требовался высокий уровень развития выносливости. Для развития выносливости начали вводить кроссовые тренировки до 20 км.

Наблюдения автора показали, что выдающиеся дзюдоисты мира умело демонстрируют технико-тактическую подготовку, активно атакуют, своевременно защищаются и демонстрируют приемы и комбинации. Особенное внимание нужно уделить комбинациям – сложные технико-тактические действия, состоящие из нескольких приемов. Отсюда делается вывод, что атаки, состоящие из одного приема, уходят в прошлое, опять же все идет к тому, чтобы поединки проводились в высоком темпе и были зрелищными. Что касается спортсменов, они должны быть хорошо подготовлены к соревнованиям, техника должна быть доведена до автоматизма, также уровень выносливости спортсменов должен быть высоким, чтобы стать победителем [61].

Главная задача спортсмена состоит в том, чтобы обыграть соперника, а для этого требуется отточенная техника, не обязательен багаж приемов, достаточно нескольких, но отточенных до автоматизма.

Каражанов Б.К. Сариев К.С. Шиян В.В. провели наблюдения за выступлениями членов сборных команд в течение 10 лет. По мнению авторов, необходимость данного исследования вызвана следующими причинами:

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

2. До настоящего времени виды тактики определялись относительно применяемых тактических средств (приема, защита).

3. 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 .

4. 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 [35].

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 встречи зависит от умения противоборствующих сторон реализовать свои возможности в данное время.

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 [24].

Сажин Л.В. проведя исследование физической работоспособности представителей нескольких видов спорта и нетренированных здоровых людей, получил 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 сделать вывод, что борьба предъявляет весьма высокие требования к вегетативным системам организма. Благодаря расширению функциональных возможностей у борцов отмечается довольно высокая физическая работоспособность.

Его мнение разделяет Тиновицкий К. Г., 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% встреч победителем оказывался борец с более высоким уровнем коэффициента специальной выносливости, а при режиме "утешительных" схваток – в 72,7% всех поединков.

Для развития общей выносливости авторы предлагают использовать следующие методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, переменно-интервальный, соревновательный, игровой, круговой тренировки, увеличения времени, нарастающего темпа (плотности занятий), строю регламентируемого 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, пешне походы в высоком темпе, прыжки со скакалкой (до 6 мин), езда на велосипеде, гребля, бег по снегу или мягкому грунту.

Завершая главу 1, можно сделать следующие выводы:

изучив роль и значение выносливости в физической подготовке спортсмена можно сказать, что выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Кроме того, выносливость – это такая же физическая характеристика спортсмена, как и сила, быстрота, ловкость гибкость и т.д. При развитии каждого физического качества важно учитывать сенситивный период его развития. Развивать выносливость можно различными способами и упражнениями, однако наиболее эффективным может быть использование игры с элементами единоборств. Исторически сложившиеся составные части подвижной игры позволяют рассматривать ее в качестве одного из важных средств физического воспитания. Это средство становится эффективным (игровым) методом физического воспитания. Также выносливость связана с тактико-тактическими действиями. Так, опыт соревнований показывает, что борцы, обладающие хорошей технической подготовленностью, нередко проигрывают на последних минутах схватки из-за отсутствия достаточного уровня развития выносливости. 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.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Организация исследований

1 этап – на этом этапе нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «упражнений для развития выносливости дзюдоистов тренировочной группы третьего и четвертого года обучения. За период обучения нами было собрано и проанализировано 70 литературных источников.

2 этап – в период с февраля по март 2018 года нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 50 респондентов, большинство участвующих были юные дзюдоисты. Средний возраст опрошенных спортсменов 10-15 лет, из них 15 летние составляли – 17,5%, 14 летние – 15%, 13 летние – 25%, 12 летние – 10%, 11 летние и девушки – 11% и 10 летние составляли – 12,5%. Средний возраст тренеров был 25-67 лет, где женщины составляли 20% опрошенных, а мужчины соответственно 80%. Анкетирование было направлено на выявление у спортсменов и тренеров знаний о формах и методах совершенствования выносливости, а также их применения в тренировочном процессе.

3 этап – на этом этапе нашей работы нами было проведено педагогическое наблюдение, которое проходило с апреля по июнь 2018 года. В наблюдении приняли участие дзюдоисты в возрасте 10-15 лет. Нами было просмотрено и изучено 50 тренировочных занятий по дзюдо. Педагогическое наблюдение было направлено на выявление в тренировочном процессе работы на выносливость, а также формы организации работы и методов развития выносливости.

4 этап – проведение педагогического эксперимента. В педагогическом эксперименте приняли участие 14 дзюдоистов, в возрасте 10-15 лет, эксперимент проходил в течение 6 месяцев (с 29 октября 2018 года по 29 апреля 2019 года). Педагогический эксперимент проводился в МБУ «СШОР по дзюдо», общество «Динамо» по адресу: г. Красноярск, пр. Мира д. 67. В

ходе проведения педагогического эксперимента мы делали акцент на развитие специальной выносливости дзюдоистов.

5 этап – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов. Выявление эффективности наших экспериментальных исследований.

2.2. Методы исследований

Анализ литературных источников – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов, связанных с развитием выносливости юных дзюдоистов. В результате проведения анализа литературных источников нами были исследованы следующие вопросы: «Понятие выносливости», «Развитие выносливости», «Подвижные игры», «Связь выносливости и техники».

Анкетирование – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. В нашем исследовании мы применяли анкетирование для выявления мнения тренеров о значении общей и специальной выносливости, о методах и средствах развития. А также выявления знаний спортсменов о видах выносливости.

Педагогическое наблюдение – метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Педагогическое наблюдение было направлено на присутствие в тренировочном процессе работы на выносливость, а также формы

организации работы и методов развития выносливости. Также в ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали основные средства и методы, используемые тренерами, тренерами-преподавателями для развития общей и специальной выносливости.

Педагогический эксперимент – слово «эксперимент» (от лат. experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности, с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Суть педагогического эксперимента заключалась в том, что нами для развития выносливости у юных дзюдоистов использовались педагогические средства, в том числе игры-единоборства. Нами был разработан план эксперимента, который применялся на тренировочных занятиях по дзюдо и контрольные тесты, которые проводились до и после эксперимента.

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОЦЕССА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В ДЗЮДО МЕТОДАМИ АНКЕТИРОВАНИЯ, НАБЛЮДЕНИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

3.1. Выявление у спортсменов и тренеров знаний о формах и методах совершенствования выносливости и их применения в тренировочном процессе

На 2 этапе исследования проводилось 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 у детей, необходимо было понять, как дети относятся к занятиям дзюдо, сколько дней в неделю они ходят на тренировочные занятия, а также выявить знания спортсменов и тренеров о выносливости (Приложение А).

Для начала мы решили посмотреть, насколько сильно детям нравится заниматься дзюдо, ребятам было предложено закрасить столько звезд, насколько им нравится заниматься дзюдо. Все 100% детей отметили из пяти возможных пять звезд, что означает, что заниматься дзюдо им нравится очень сильно.

Важно понимать, почему, с какой мотивацией дети занимаются спортом, в нашем случае дзюдо (рис. 3)

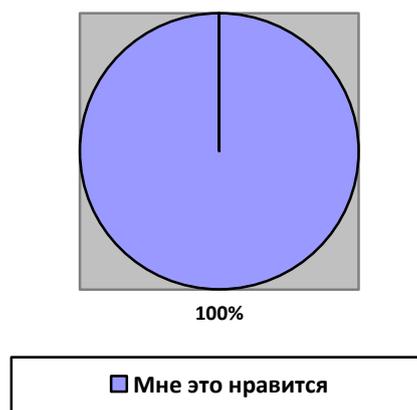


Рисунок 3 – Насколько сильно мне нравится заниматься дзюдо..., %

Абсолютно все респонденты занимаются потому, что им это нравится.

Режим тренировочных занятий в разном возрасте, в разных клубах может отличаться. Мы выявили частоту посещения тренировочных занятий опрошенных нами спортсменов (рис. 4).

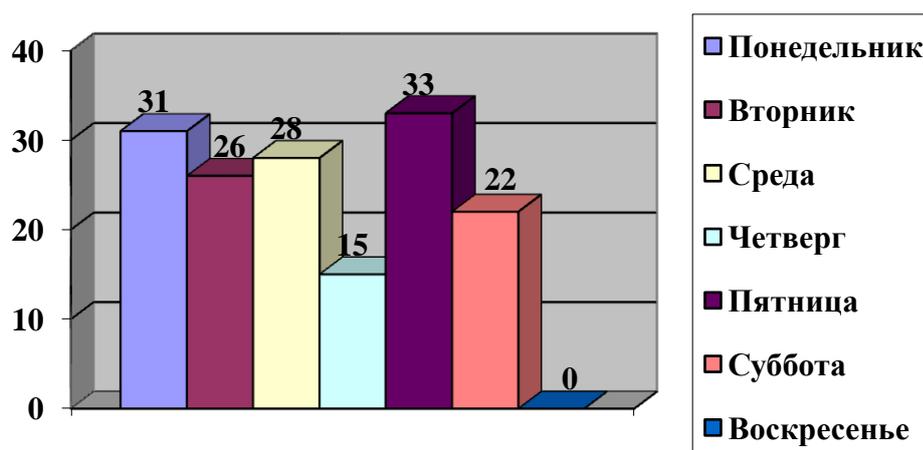


Рисунок 4 – Частота посещения тренировочных занятий по дням недели, чел.

По результатам диаграммы мы видим, что наибольшая активность посещения тренировочных занятий юными дзюдоистами приходится на пятницу – 33 человека из 40 опрошенных, далее по посещаемости идет понедельник 31 человек из 40 опрошенных, по средам посещают тренировки 28 человек из 40 опрошенных, по вторникам 26 человек из 40 опрошенных, по субботам 22 человека из 40 опрошенных и по четвергам посещаемость занятий детьми составила 15 человек из 40 опрошенных, по воскресеньям посещаемость занятий детьми снизилась к 0, возможно воскресенье во всех клубах и секциях дзюдо, считается выходным днем.

Так же мы провели подсчет и сделали сводную диаграмму в процентном соотношении, подсчитав, сколько раз в неделю, дети ходят на тренировочные занятия. В среднем, посещаемость тренировочных занятий детьми получилась 3-4 раза в неделю, 3 раза в неделю, посещает 30%, что составило 12 человек из 40 опрошенных, 4 раза в неделю ходит 22 человека, что составило 55% опрошенных, 5 раз в неделю ходит 5 человек, это 12,5% и 6 раз в неделю ходит 1 человек, это 2,5% процента от всех опрошенных, 1-2 раза в неделю не ходит никто (рис. 5).

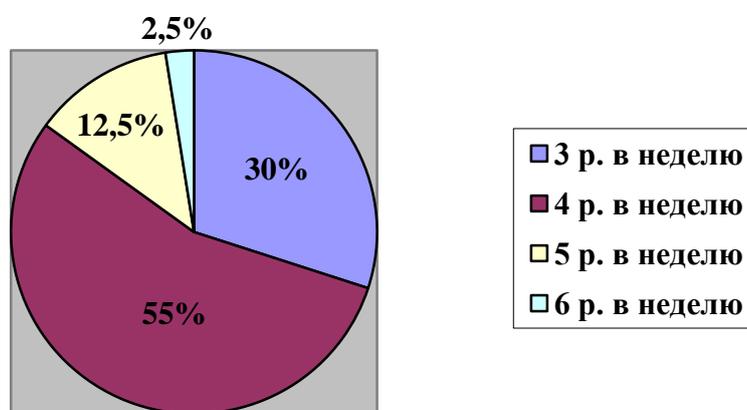


Рисунок 5 – Количество посещений тренировочных занятий, в неделю, %

Продолжительность тренировочного занятия имеет колоссально большое значение, так как слишком малая длительность тренировки не приведет ни к каким существенным результатам, в то время как очень длительная тренировка влечёт за собой возникновение ряда нежелательных последствий.

Продолжительность тренировочного занятия у большинства, что составило 45% респондентов это 18 человек из 40 опрошенных тренируются в течение 1,5 часов, 32% это 13 человек из 40 опрошенных отметили 2 часа и более 2х часов тренируются 23%, что составило 9 человек из 40 опрошенных, по 1 часу тренировки нет ни у кого (рис.6).

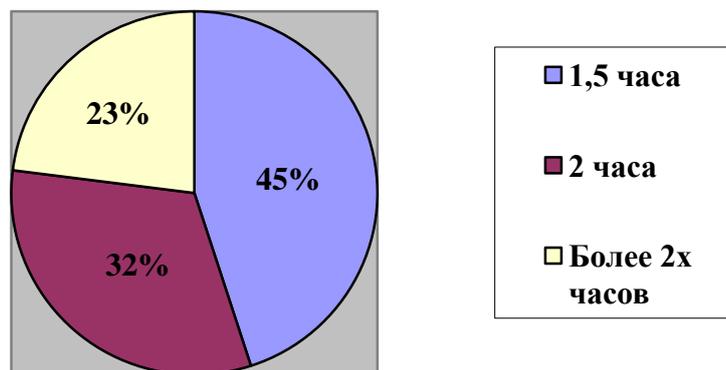


Рисунок 6 – Продолжительность тренировочного занятия, %.

Далее нами было выявлено, какие виды выносливости знают дети, либо слышали о них на тренировках, можно было выбирать несколько вариантов ответа.

Вариант ответа – скоростная выносливость, отметили 35 человек, про силовую выносливость знают или слышали 21 человек, общую выносливость отметили 20 человек и вариант со специальной выносливостью отметили 12 человек (рис. 7).

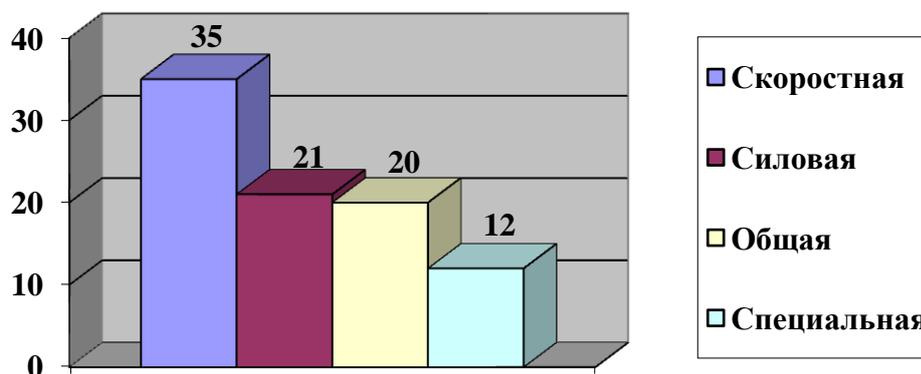


Рисунок 7 – Виды выносливости, известные детям, чел.

Для каждого спортсмена существуют любимые и не любимые упражнения, соответственно, те, что являются любимыми выполняются легко, а те, которые тяжелые являются трудными, мы выявили, что самым

легким и одновременно любимым упражнением является пресс, который отметили 27 человек, далее идут прыжки на скакалке – 17 человек, потяжелее для 10 человек являлся бег, отжимание были на предпоследнем месте – 8 человек и подтягивание отметили всего 2 человека. Другое было отмечено одним человеком (рис. 8).

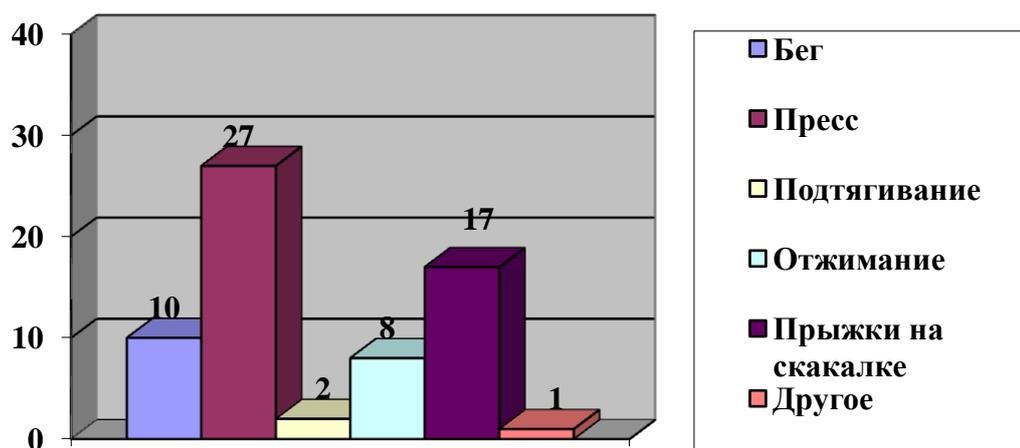


Рисунок 8 – Самое легкое упражнение на тренировочном занятии, чел.

Также мы выявили, самое тяжелое упражнение.

Бег отметили 16 человек, подтягивание отметили 31 человека, пресс выбрали 9 человек, отжимание отметили 2 человек, прыжки на скакалке отметил 1 человек, так же 1 человек, отметил вариант другое (рис. 9).

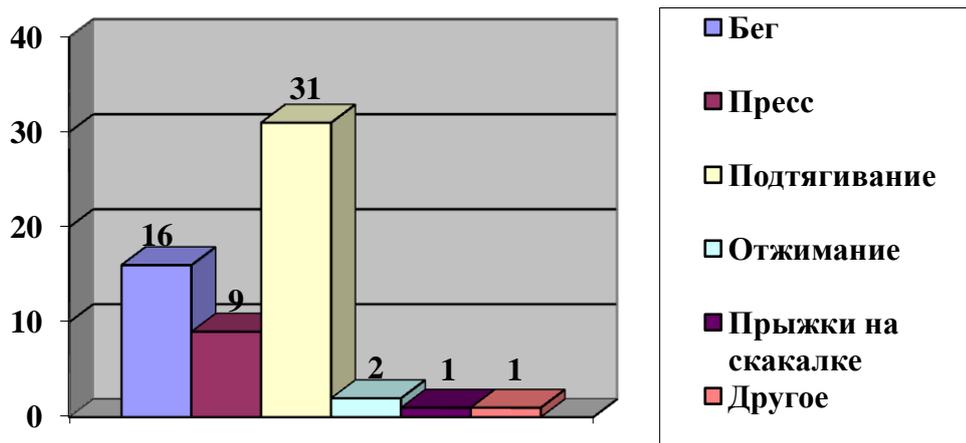


Рисунок 9 – Самое трудное упражнение на тренировочном занятии, чел.

Далее нами было выявлено в какие игры, дети играют на тренировочных занятиях, можно было выбрать несколько вариантов ответа.

Футбол выбрали 32 человека, регби отметили 23 человека, баскетбол отметили 16 человек, эстафеты отметили 21 человек и вариант другое, выбрали 7 человек (рис. 10).

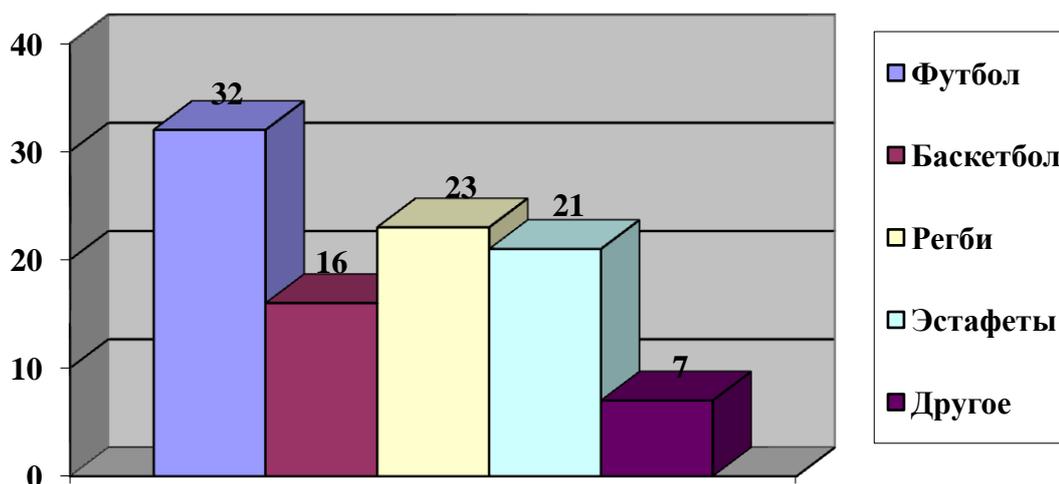


Рисунок 10 – Игры на тренировочном занятии, чел.

Далее мы выявляли применяется ли к детям соревновательный метод. То есть борются ли дети на тренировочных занятиях, так же, как на соревнованиях, с учетом всех правил, оценок и наказаний.

Да, в день борьбы, 2 раза в неделю – отметил 1 человек, что составило 2,5% от всех опрошенных, да, 1 раз в неделю, выбрали 3 человека, что составило 7,5%, да, 1 раз в месяц, выбрали 11 человек, что составило 27,5% от всех опрошенных и вариант – нет, тренер нам такое не дает, отметили 24 человека, что составило 60% от всех опрошенных (рис. 11).

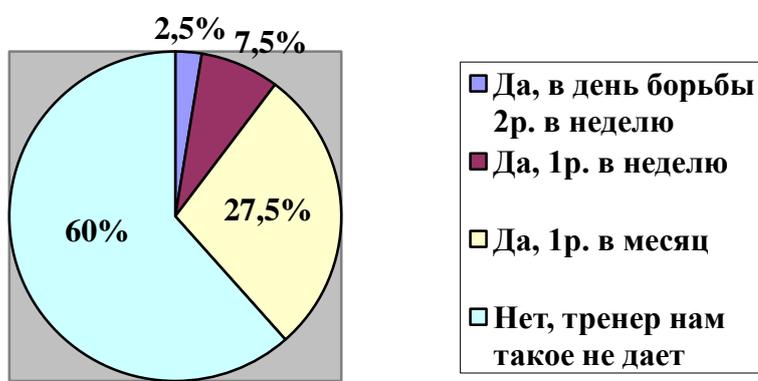


Рисунок 11 – Применение соревновательного метода, %

Далее нами было выявлено продолжительность встречи в стойке. Вариант 1-2 минуты не выбрал никто, 2-3 минуты отметили 7 человек, что составило 17% опрошенных, 3-4 минуты отметили 26 человек, что составило 65% от всех опрошенных, более 4х минут отметили 5 человек, что составило 13% процентов опрошенных и вариант, нам не говорят время, отметили 2 человека, что составило 5% от всех опрошенных (рис. 12).

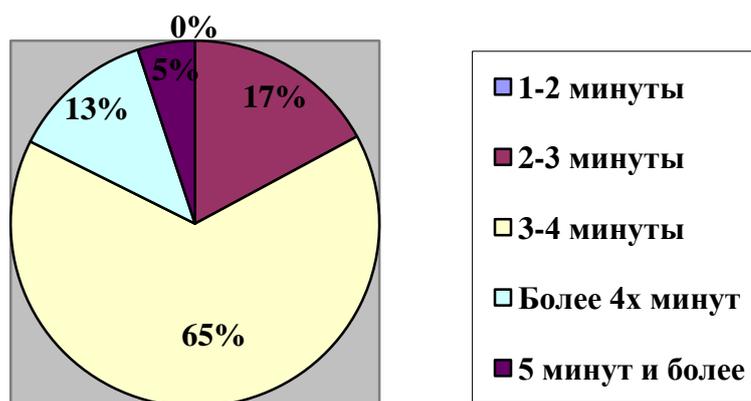


Рисунок 12 – Продолжительность встречи в стойке, %

Продолжительность встречи в партере, 1-2 минуты не выбрал никто, 2-3 минуты отметили 3 человека, что составило 7,5% опрошенных, 3-4 минуты отметили 15 человек, что составило 37,5% от всех опрошенных, более 4х минут отметили 20 человек, что составило 50% процентов опрошенных и вариант, нам не говорят время, отметили 2 человека, что составило 5% от всех опрошенных (рис. 13).

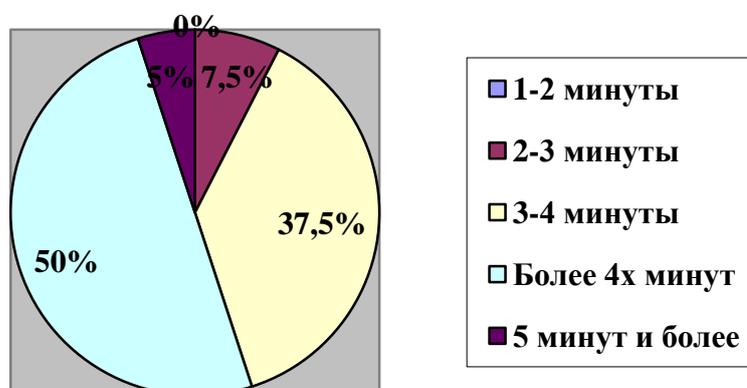


Рисунок 13 – Продолжительность встречи в партере, %

Далее мы выявили на сколько минут, спортсмену хватает выносливости бороться с соперником легко. 1 минуту отметили 11 человек, что составило 27,5% опрошенных, 2 минуты отметили 23 человека, что составило 57,5 % от всех опрошенных, 3 минуты отметили 4 человека, что

составило 10% опрошенных и вариант не устаю вообще, отметили 2 человека, что составило 5 % от всех опрошенных (рис. 14).

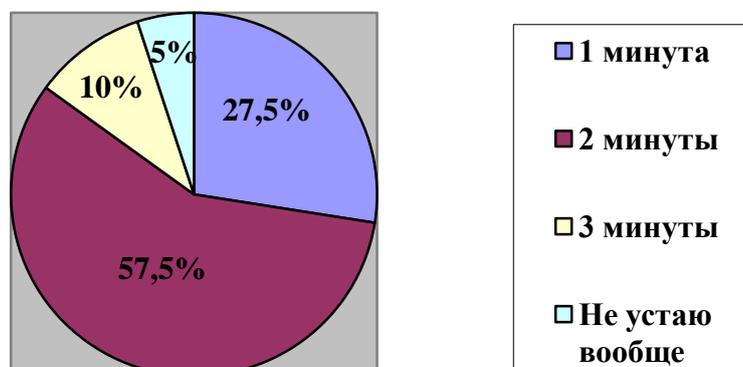


Рисунок 14 –Продолжительность легкого темпа борьбы, %

Далее мы выявили, присутствие кругового ОФП на тренировочном занятии. Каждый день после тренировки, отметили 15 человек, что составило 37,5% от всех опрошенных, вариант – на это у нас отводится отдельное тренировочное занятие, отметили 25 человек, что составило 62,5% опрошенных и вариант – я не знаю, что это такое не отметил никто (рис. 15).

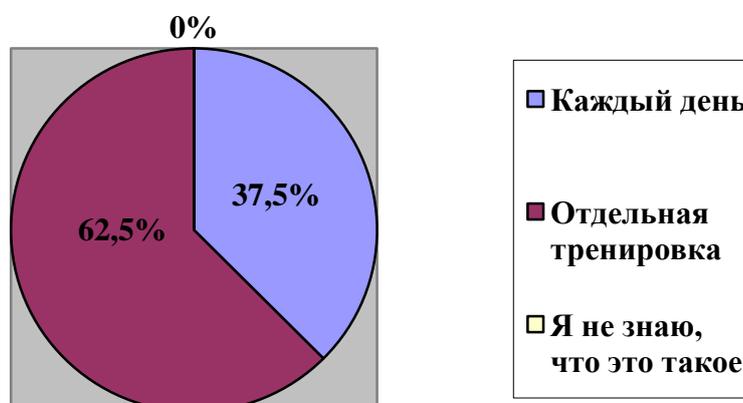


Рисунок 15 – Присутствие кругового ОФП на тренировочном занятии, %

Далее мы решили выявить, где спортсмен, в работе на технику, устает быстрее. В партере, отметили 13 человек, что составило 32,5% опрошенных, в стойке, отметили 12 человек, что составило 30% опрошенных, вариант не устаю нигде отметили 15 человек, что составило 37,5% от всех опрошенных (рис. 16).

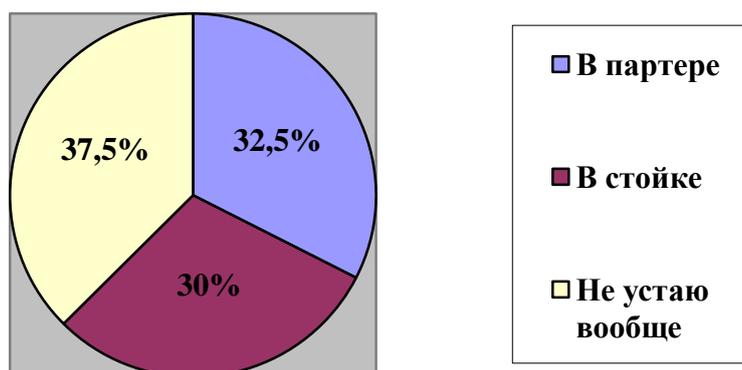
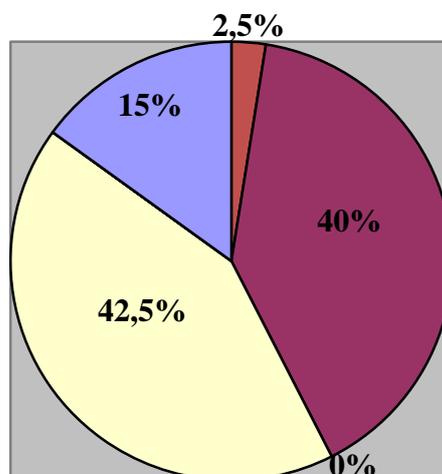


Рисунок 16 – Осознание спортсменами усталости натренировочном занятии, %

Также нами было выявлена индивидуальная работа тренера с воспитанниками. Вариант – тренер дает мне другие, не такие как всем задания отметил 1 человек, что составило 2,5% от всех опрошенных, вариант – как все, отметили 16 человек, что составило 40% от всех опрошенных, в начале тренировочного занятия, мы делаем все одинаково, а в конце тренировочного занятия, тренер дает, каждому разные задания, отметили 17 человек, что составило 42,5% от всех опрошенных, у каждого из нас свое задание – не отметил никто и вариант – на отработке, как все, на ОФП другое отметили 6 человек, что составило 15% от всех опрошенных (рис.17).



- Тренер дает мне другие, не такие как всем задания
- Как все
- В начале тренировки мы делаем все одинаково, а в конце тренер дает, каждому разные задания
- У каждого из нас свое задание
- На отработке, как все, на ОФП другое

Рисунок 17 – Индивидуальная работа тренера с воспитанниками, %

Результаты анкетирования юных дзюдоистов показали, что все дети, без исключения ходят на тренировочное занятие с большим желанием и им очень нравится, вид спорта – дзюдо. Так же по результатам анкетирования можно увидеть, что в среднем дети посещают тренировочные занятия 3-4 раза в неделю и все владеют знаниями, либо слышали хоть раз на тренировочных занятиях, о различных видах выносливости, что дает нам уверенность в том, что в тренировочный процесс, тренеры включают в работу упражнения для различных видов выносливости. Так же было выявлено, что в среднем тренировочное занятие длится 1,5-2 часа. У 9 человек из 40 опрошенных, тренировочное занятие длится более 2-х часов,

что нарушает нормативы максимального объема тренировочной нагрузки, федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо. Так же мы выявили большой плюс, что в тренировочном процессе, некоторые тренеры уделяют особое внимание индивидуальному подходу к каждому воспитаннику.

Также нами была разработана дополнительная анкета, для тренеров (Приложение Б). В которой необходимо было выявить знания о формах и методах совершенствования выносливости и их применения в тренировочном процессе. А также выяснить используют ли тренеры игры-единоборства и различные упражнения для развития выносливости на тренировочных занятиях и в какой части тренировочного занятия они их применяют.

Для начала мы выявили продолжительность тренировочного занятия, 2 часа ответили – 40% отвечающих, что составило 4 человека из 10 опрошенных, 1,5 часа ответили – 30% отвечающих, более 2-х часов ответили 3 человека, что составило так же 30% отвечающих и 1 час – не ответил никто (рис. 18).

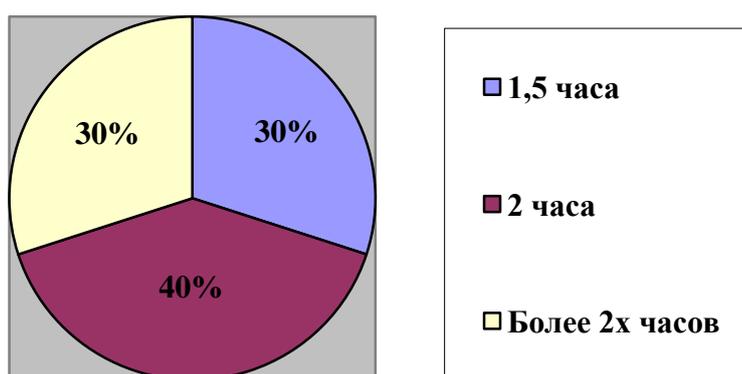


Рисунок 18 – Продолжительность тренировочного занятия, %

Далее, мы выясняли, сколько раз в неделю следует проводить тренировочное занятие на выносливость. 1 раз в неделю ответили 2 человека,

что составило 20% опрошенных, 2 раза в неделю, в конце тренировочного занятия, ответили также, 2 человека, что тоже составило 20% опрошенных, отдельные тренировочные занятия, дважды в неделю отметили 4 человека, что составило 40% опрошенных и отдельное тренировочное занятие, 1 раз в неделю ответили 2 человека, что составило 20% от числа опрошенных (рис. 19).

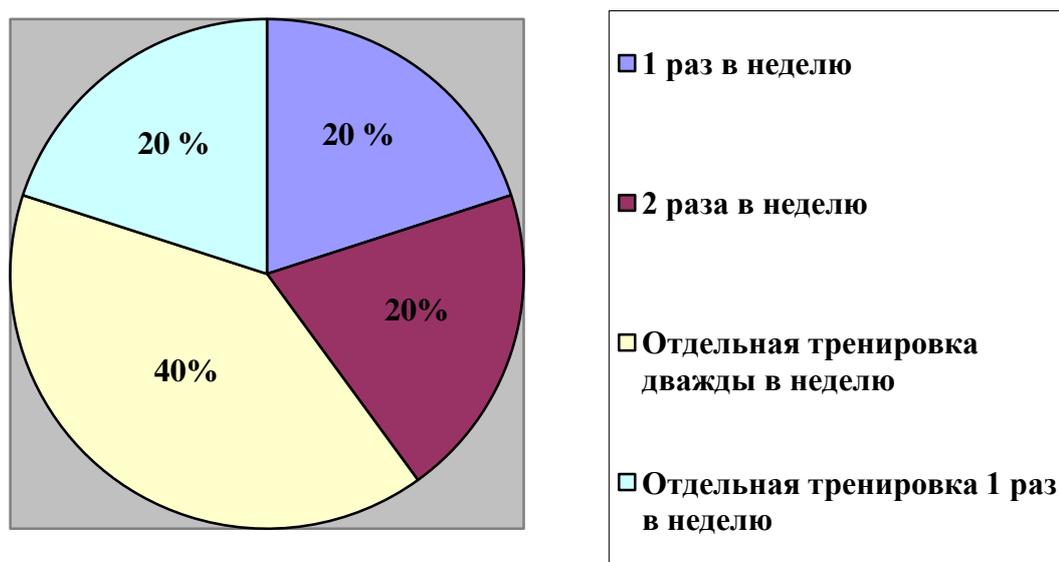


Рисунок 19 – Проведение тренировочного занятия на выносливость, %

Далее, мы выявляли, у опытных тренеров, какой возраст, по их мнению, считается наилучшим для развития выносливости. 9-10 лет отметили 2 человека, что составило 20% от всех опрошенных, 11-12 лет выбрали 4 человека, что составило 40% опрошенных, 12-13 лет, выбрали 3 человека, что составило 30% опрошенных, 13-14 лет отметил 1 человек, что составило 10% от числа опрошенных (рис. 20).

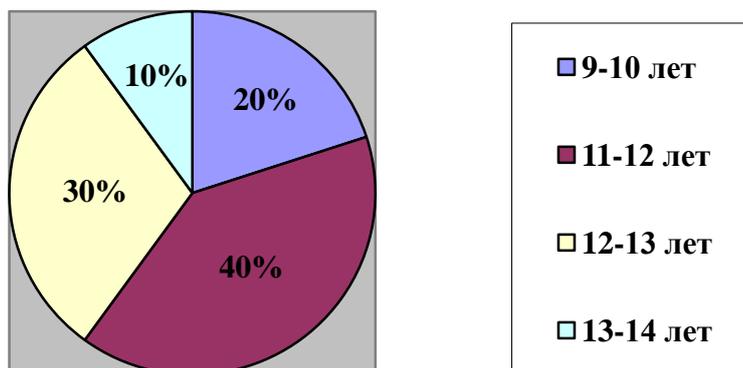


Рисунок 20 – Наилучший возраст для развития выносливости, %

Далее, нами было выявлено какие методики для развития выносливости, тренеры применяют в тренировочном процессе, можно было выбирать несколько вариантов ответа.

Переменный непрерывный метод отметили 3 человека, равномерный непрерывный метод не отметил никто, метод круговой тренировки отметили 9 человек, интервальный метод отметили 3 человека, игровой метод отметили 6 человек и соревновательный метод отметили также 6 человек (рис. 21).

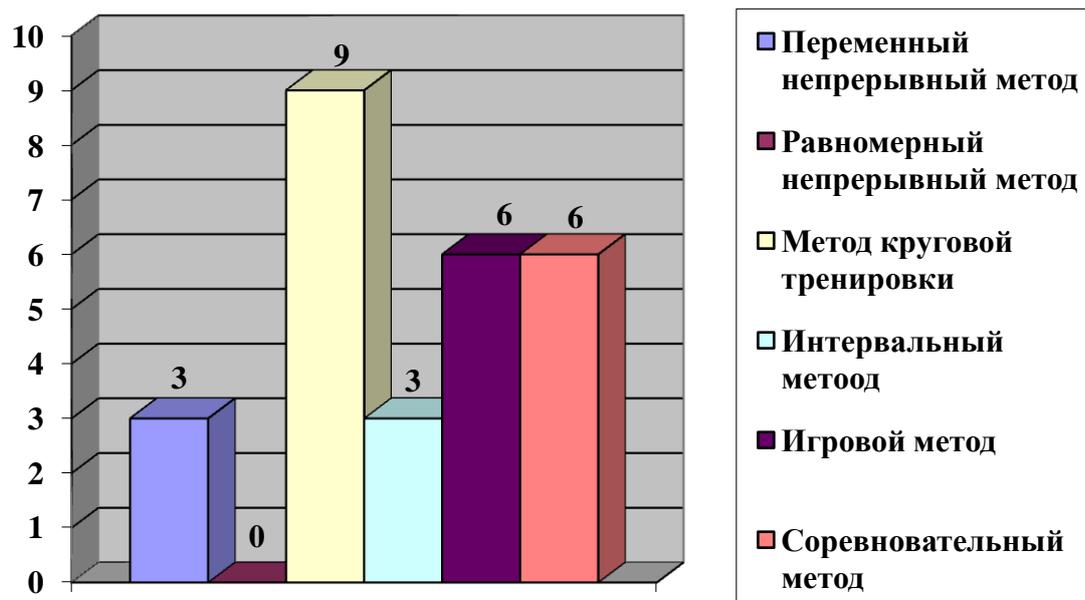


Рисунок 21 – Применяемые тренерами методики для развития выносливости, чел.

Далее, нам нужно было выявить, какие упражнения, по мнению тренеров способствуют развитию выносливости.

Бег выбрали 8 человек, прыжки на скакалке отметили 5 человек, подтягивание отметили 4 человека, отжимание выбрали 3 человека и пресс не выбрал никто. Так же была колонка другое, отметили ее 7 человек, были разные варианты упражнений: скоростные цепочки, броски на скорость, борьба в пятерках, круговая борьба, челночный бег, борьба с судейством, упражнения, выполняющиеся до предела. В основном акцент был сделан на борьбе (рис. 22).

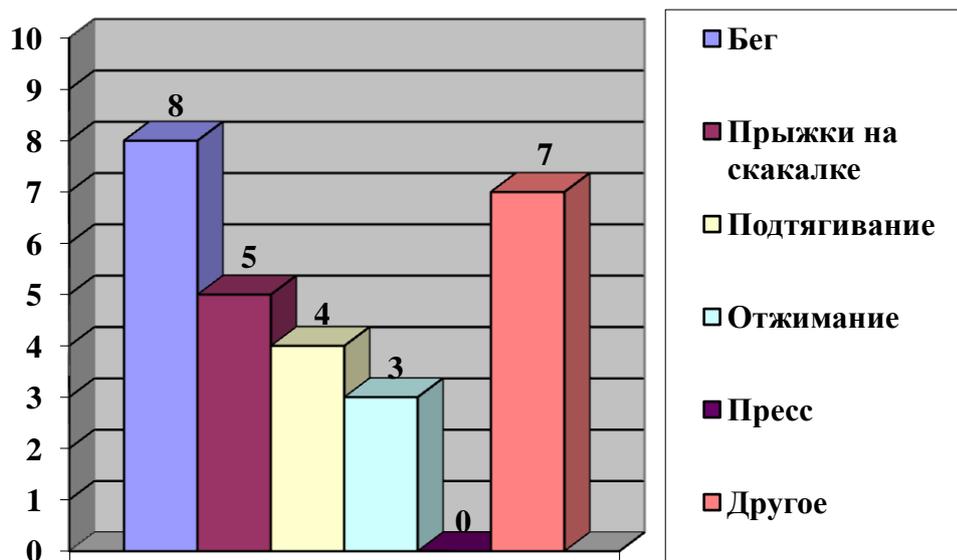


Рисунок 22 – Упражнения, способствующие развитию выносливости, чел.

Также мы выявили частоту проведения тренировочных занятий с условиями близкими к соревнованиям. Один человек отметил, в день борьбы, 2 раза в неделю - что составило 10% от всех опрошенных, так же, один человек отметил вариант – один раз в месяц, что составило так же 10% от всех опрошенных, 3 человека отметили – один раз в неделю, что составило 30% от всех опрошенных и 5 человек отметили, что такое не практикуют, что составило, половину, то есть 50% опрошенных (рис. 23).

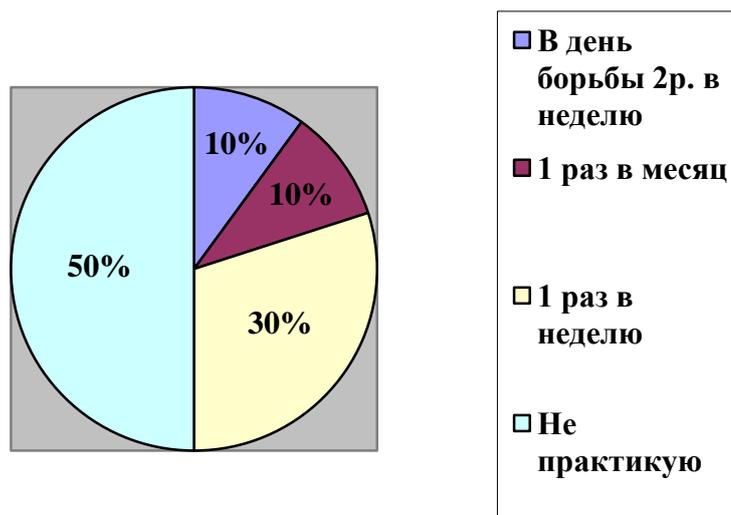


Рисунок 23 – Частота проведения тренировочных занятий с условиями, близкими к соревнованиям, %

Далее, мы выявили присутствие кругового ОФП в тренировочном процессе, каждый день, после тренировочного занятия – отметил 1 человек, что составило 10% от всех опрошенных, нет, такое я не даю, отметил 1 человек, что так же составило 10% от всех опрошенных, на отдельной тренировке, 1 раз в неделю, отметили 3 человека что составило 30% опрошенных на отдельной тренировке, 2 раза в неделю, отметили 5 человек, что составило 50% опрошенных (рис. 24).

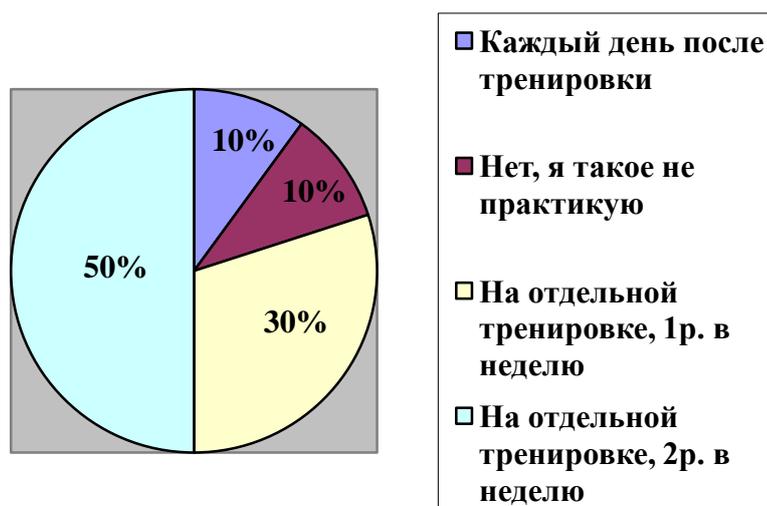


Рисунок 24 – Присутствие кругового ОФП, в тренировочном процессе, %

Выявление у тренеров, применение в тренировочном процессе игрединоборств. Для разминки, отметили 6 человек, что составило 60% от всех опрошенных, для развития физических качеств, не отметил никто, для смены деятельности, отметили 2 человека, что составило 20% от всех опрошенных и для совершенствования или изучения техники отметили 2 человека, что так же составило 20% от всех опрошенных (рис. 25).

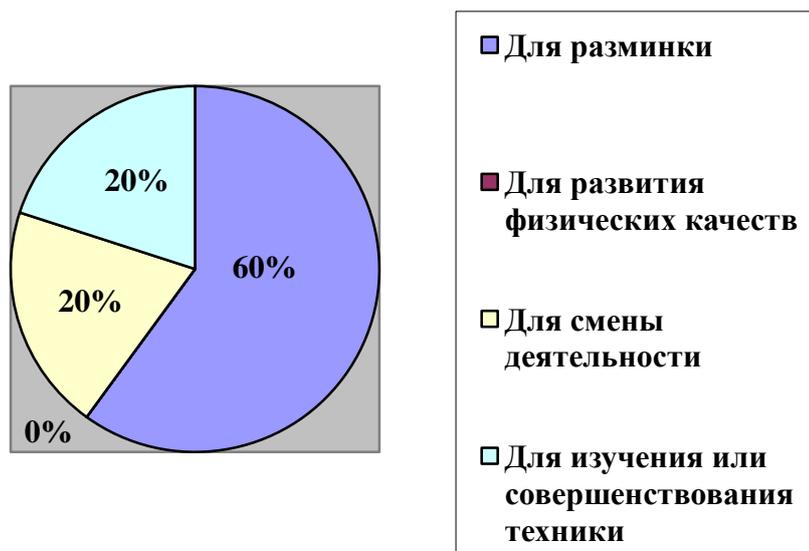


Рисунок 25 – Применение игр-единоборств, %

Завершая п. 3.1. «Выявление у спортсменов и тренеров знаний о формах и методах совершенствования выносливости и их применения в тренировочном процессе» можно сделать вывод:

результаты анкетирования юных дзюдоистов показали, что все дети, без исключения ходят на тренировочное занятие с большим желанием и им очень нравится, вид спорта – дзюдо. Так же по результатам анкетирования можно увидеть, что в среднем дети посещают тренировочные занятия 3-4 раза в неделю и все владеют знаниями, либо слышали хоть раз на тренировочных занятиях, о различных видах выносливости, что дает нам уверенность в том, что в тренировочный процесс, тренеры включают в работу упражнения для различных видов выносливости. Так же было выявлено, что в среднем тренировочное занятие длится 1,5-2 часа. У 9 человек из 40 опрошенных, тренировочное занятие длится более 2-х часов, что нарушает нормативы максимального объема тренировочной нагрузки, федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо. Так же мы выявили большой плюс, что в тренировочном процессе, некоторые тренеры уделяют особое внимание индивидуальному подходу к каждому воспитаннику.

Результаты анкетирования тренеров показали, что практически все тренеры имеют знания о формах и методах совершенствования выносливости и применяют их в тренировочном процессе. Так же, мы выяснили, что тренеры используют игры-единоборства в различных целях: для разминки, для переключения (фоновые действия, отдых) и для изучения или совершенствования технико-тактического мастерства, но не один из тренеров не использует игры-единоборства для развития физических качеств, полагая, что для этого есть другие средства.

3.2. Выявление методов развития выносливости юных дзюдоистов

Наблюдение проводилось с 9 апреля 2018 года по 9 июня 2018 года, в обществе «Динамо», по адресу г. Красноярск, пр-т Мира, 67. Тренировки проводились каждый день, кроме воскресенья и праздничных дней, с 15:00 до 16:30. Наблюдение на тему: «Использование специальных упражнений и игр с элементами единоборств для развития выносливости у юнных дзюдоистов», средний возраст которых составлял 10-15 лет.

Цель наблюдения: выявление в тренировочном процессе работы на выносливость, формы организации работы и методы развития выносливости.

Было просмотрено и проанализировано 50 тренировочных занятий по дзюдо.

По протоколу наблюдения (Приложение В) можно увидеть, что среднее время тренировочного занятия составляет 1,5 часа. Минимальное время тренировочного занятия составляет – 1 час 24 минуты, максимальное время тренировочного занятия составляет – 1 час 35 минут.

На тренировочном занятии всегда присутствует подготовительная часть. Подготовительной части уделялось 10-15 минут. В нашем зале ее было три вида: фронтальная, групповая и индивидуальная. Из 50 тренировочных занятий, фронтальная форма была применена на 12 занятиях, что составило 24%, индивидуальная форма была применена на 19 тренировочных занятий –

38%, так же, как и групповая форма – 38%. Вводную часть входили бег, прыжки, общеразвивающие упражнения, акробатика, ускорения и специальная часть, в которой было проведено учи-коми, либо индивидуальная количественная имитация бросков.

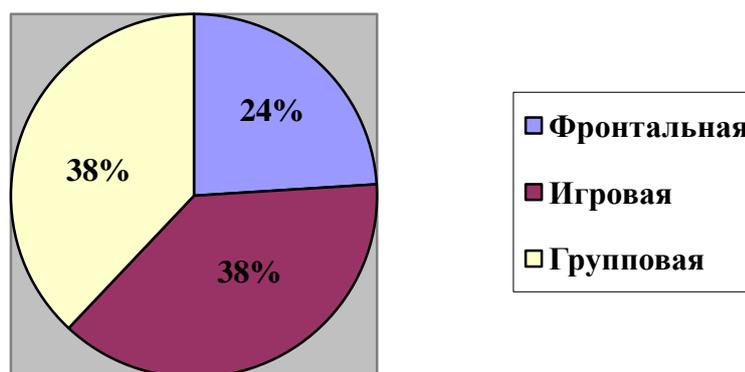


Рисунок 26 – Виды вводной части, применяемые в тренировочном процессе, %

Учикоми – это вид тренировочного занятия в дзюдо и просто необходимый, когда разговор идет об отработке техники. Выполняя учикоми важно обращать внимание на несколько важных моментов, а именно - место захвата, кудзушу, дистанцию, вход, бросок и скорость, с которой это выполняется [9].

В зале, где было проведено наблюдение, во вторник и пятницу была борьба (круговая, в пятерках, свободная). В понедельник и среду проводилась отработка приемов. Четверг и суббота отводились для общей физической подготовки (ОФП). Итого на отработку приемов из тренировочных занятий отвелось 18 тренировочных занятий, что составило 36%, на 17 тренировочных занятий – 34%, была борьба и 15 тренировочных занятий – 30%, были посвящены общей физической подготовке.

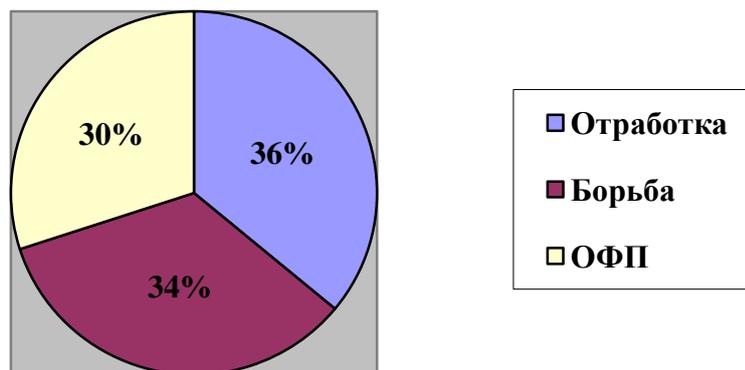


Рисунок 27 – Количество тренировочных занятий: борьбы, отработки и ОФП, %

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, допустим: гимнастика, бег, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счёт и в ущерб остальных[36].

Целью нашего наблюдения являлось выявление в тренировочном процессе, работы на выносливость, где мы уделили особое внимание формам организации работы и методам развития выносливости.

Фронтальной формой организации работы в тренировочном процессе называют такой вид деятельности, когда все спортсмены под непосредственным руководством тренера выполняют общую задачу. При этом тренер проводит работу со всеми в едином темпе. В процессе объяснения, показа и демонстрации техники, стремится одновременно воздействовать на всех присутствующих. Умение держать в поле зрения всех обучающихся, видеть работу каждого ученика, стимулировать

активность учащихся являются важными условиями эффективности этой формы организации работы обучающихся[41].

Индивидуальная форма организации работы предусматривает самостоятельное выполнение спортсменом, одинаковых для всех обучающихся, задач, без контакта с другими спортсменами, но в едином для всех темпе[22].

Групповая форма организации работы предусматривает создание небольших по составу групп в пределах одного зала, для отработки, борьбы, выполнения конкретных задач, поставленных перед группой тренером [59].

И так по нашим подсчетам у нас получилось с индивидуальной формой работы 20 тренировочных занятий из 50, что составило 40%, групповой работы у нас вышло 24 тренировки из 50 – это 48% и фронтальной работы 6 тренировочных занятий из 50 тренировочных занятий, что составило 12%.

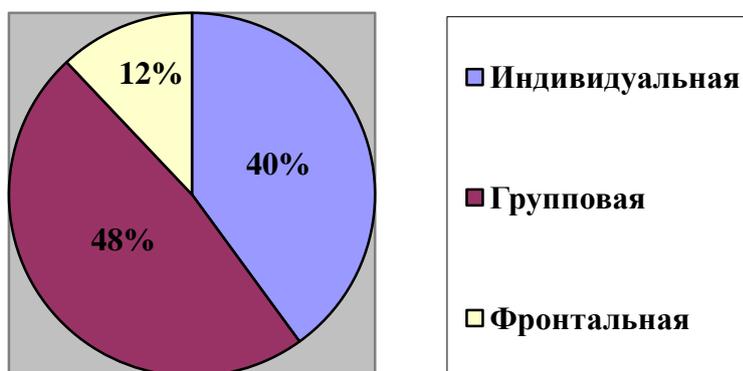


Рисунок 28 – Форма организации работы на выносливость, %

В нашем наблюдении, методотех развития выносливости, получилось пять видов: интервальный метод, соревновательный метод, метод круговой тренировки, равномерно-непрерывный метод и игровой метод.

Интервальным методом. Для него характерно выполнение работы в виде высокоинтенсивных, но кратковременных повторений, разделенных

небольшими (строго дозированными) интервалами отдыха между нагрузками. Продолжительность работы для повышения аэробной производительности составляет 1-2 мин. Меньшее время не позволяет активизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а большее - вызывает снижение интенсивности работы. Интенсивность работы должна способствовать росту ЧСС до 160-170 уд/мин. Как правило, интервалы отдыха между упражнениями составляют 1-3 мин. Характер отдыха должен быть активным в виде малоинтенсивной двигательной деятельности (например, медленной ходьбы), одновременно ускоряющей восстановление организма и поддерживающей его повышенное функционирование[65].

Соревновательный метод. Это способ выполнения упражнений на выносливость в форме различных соревнований и соревновательных заданий, предусматривающих элементы соперничества. Он стимулирует максимальную мобилизацию физических и связанных с ними психических сил, и способностей занимающихся.

Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться [34].

Метод круговой тренировки. Предусматривает последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. В определенных местах зала или пришкольной площадки (стадиона) по кругу располагаются несколько «станций» (чаще всего от 6 до 12). На каждой станции занимающийся выполняет одно из упражнений и проходит круг от одного до трех раз.

Для круговой тренировки подбираются такие упражнения, которые можно повторять значительное число раз (не менее 20-30). ЧСС при выполнении упражнений колеблется от 140 до 175 уд/мин, а в паузах (во

время отдыха) снижается до 110 уд/мин. Общая продолжительность времени выполнения упражнений круговым методом составляет 25-35 мин[66].

Равномерный непрерывный метод. Этим методом развивают аэробные способности различных видах спорта, в которых выполняются циклические однократно-равномерные упражнения малой и умеренной мощности (продолжительность 15-30 мин, ЧСС - 130-160 уд/мин.) [37].

Игровой метод. Суть его заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Он предусматривает выполнение разнообразных двигательных действий в условиях проведения спортивных и подвижных игр, требующих проявления выносливости.

Этот метод позволяет обеспечить повышенную заинтересованность занимающихся в двигательной деятельности и меньшую психическую утомляемость по сравнению с упражнениями монотонного характера (например, продолжительный бег в равномерном темпе)[13].

Нагрузку в игре можно повышать за счет:

- 1) уменьшения количества игроков при сохранении размеров игрового поля (площадки);
- 2) усложнения приемов игры и правил, при которых игроки не покидают поле, а остаются на площадке.
- 3) Продолжительность нагрузки при игровом методе должна составлять не менее 5-10 мин (без отдыха).

Интервальный метод был использован на 18 тренировочных занятий, что составило 36%, соревновательный метод был применен на 12 тренировочных занятиях – 24%, метод круговой тренировки нам был представлен на 15 тренировочных занятий, что составило 30%, равномерно-непрерывный метод использовался на 3 тренировочных занятий из 50, что составило 6% и игровой метод был использован лишь на 2 тренировочных занятий, что составило всего 4%.

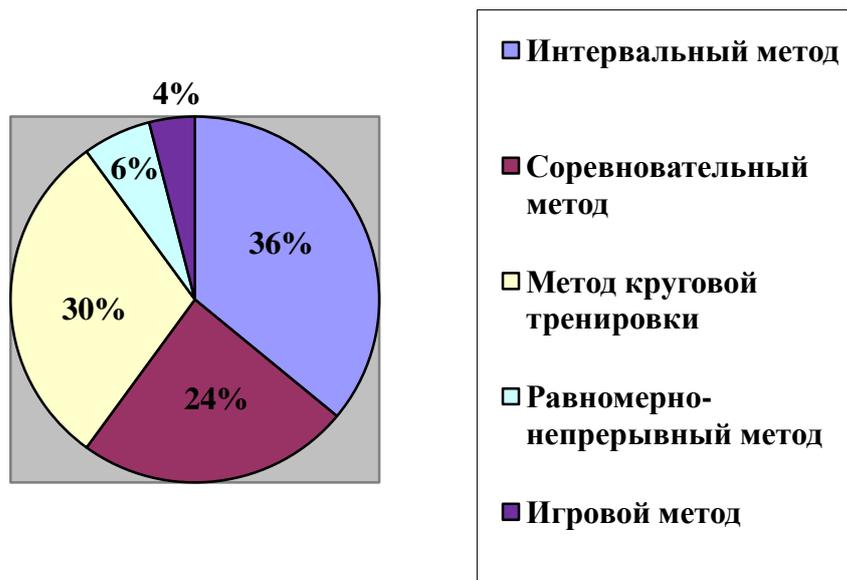


Рисунок 29 – Применяемые методы развития выносливости, %

Завершая п. 3.2. «Выявление методов развития выносливости юных дзюдоистов» можно сделать вывод:

работа на развитие выносливости в исследуемом зале ведется, применяются три формы организации работы и пять методов развития выносливости, по ним мы можем сказать, что игровым методом выносливость развивают всего на 2 тренировочных занятиях из 50. Что дает нам возможность апробировать нашу методику, в которой разработан план тренировочных занятий, с использованием игр с элементами единоборств и контрольными тестами, которые будут проводится до и после эксперимента. И проверить эффективно ли применение игр с элементами единоборств для развития выносливости.

3.3. Педагогический эксперимент по развитию специальной выносливости с использованием педагогических средств

В результате ранее проведенного анкетирования и педагогического наблюдения, было установлено, что ряд тренеров не одобряет развитие

скоростной выносливости через игры-единоборства, они предпочитают традиционную методику. Мы решили доказать обратное, подобрать педагогические средства (Приложение Д) и провести педагогический эксперимент, где они будут апробированы. Педагогический эксперимент проходил с 29 октября 2018 года по 19 апреля 2019 года. Эксперимент проводился ежедневно, кроме субботы и воскресенья, в МБУ «СШОР по дзюдо», общество «Динамо» по адресу пр. Мира д. 67. В ходе проведения педагогического эксперимента мы делали акцент на развитие специальной выносливости юных дзюдоистов.

В эксперименте приняли участие 12 дзюдоистов, в возрасте 10-15 лет, занимающиеся в тренировочной группе третьего и четвертого года обучения. Из общего числа дзюдоистов, было сформировано две группы, контрольная (6 человек) и экспериментальная (6 человек). Все испытуемые контрольной и экспериментальной группы имели спортивные разряды от 3 юношеского до 1 взрослого. Эксперимент был разделен на три этапа.

На первом этапе мы подбирали педагогические средства и составляли план эксперимента (Приложение Г).

На втором этапе мы распределяли спортсменов по группам, распределение проводилось тренером согласно физическим возможностям, группы были равны, также на этом этапе проводились контрольные тесты.

На третьем этапе проводился тренировочный процесс по плану эксперимента и проводились контрольные тесты в конце эксперимента.

План эксперимента у групп был схожий, основная работа и игры-единоборства давались одинаковые, только задачи каждой группе ставились разные, различались также и задания в конце тренировочного занятия. Обе группы тренировались по немного разным тренировочным структурам, по недельному циклу, выполняли приемлемый объем тренировочных нагрузок, который соответствовал годовому плану-графику тренировочных нагрузок по дзюдо.

Контрольная группа тренировалась по системе, которая применялась в данном зале на тренировочных занятиях довольно продолжительное время (около трех-четырёх лет).

Основная задача эксперимента, выявить положительно или отрицательно влияет предложенный план эксперимента и педагогические средства на результаты в контрольных испытаниях, а также на эффективность соревновательной деятельности дзюдоистов и определить возможность ее дальнейшего применения на практике.

Для выявления эффективности нашего подхода, мы использовали контрольные упражнения, которые проводились до и после проведения педагогического эксперимента. В качестве контрольных тестов, нами были взяты следующие упражнения:

- бросок через спину (кол-во бросков до предела за 30 секунд);
- бросок через грудь (чучело) 10 бросков на время (кол-во бросков до предела за 30 секунд);
- выпрыгивание из полного приседа на время (до предела за 30 секунд);
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа на время (до предела за 30 секунд).

Результаты контрольных тестов, проведенные до педагогического эксперимента, показали, что обе группы имеют примерно одинаковый уровень подготовленности.

На окончательной стадии эксперимента, в период с 17 по 19 апреля 2019 года было проведено повторное тестирование, с помощью составленных нами вышеуказанных контрольных тестов.

Таблица 2 – Сравнительные результаты броска через спину, до и после эксперимента

П а р а	Результаты контрольной и экспериментальной группы броска через спину (кол-во раз, за 30 сек.)			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	

М е т р ы	До эксперимен та	После эксперимен та	До эксперимен та	После эксперимен та
X	6	7	7	8
Q	1,1	0,7	0,9	0,7
M	0,5	0,35	0,6	0,35
t стат.	1,6		3,3	
t табл.	2,26		2,26	
Дост.	P>0,05		P<0,05	

Как показано в таблице 2 при сравнении результатов до и после эксперимента, согласно критерию Стьюдента, мы наблюдаем отсутствие достоверно значимых сдвигов в лучшую сторону в контрольной группе после эксперимента, t-статистическое (1,6), в данном случае не превышает t-табличное (2,26), и характеризует незначительный прирост среднестатистического результата в контрольной группе. Иную ситуацию, согласно представленной таблице мы наблюдаем в экспериментальной группе. Эмпирическое значение t-критерия Стьюдента превосходит критическое значение (2,26) и составляет 3,3.

Таблица 3 – Сравнительные результаты броска через грудь, до и после эксперимента

П а р а м е	Результаты контрольной и экспериментальной группы броска через грудь, чучело (кол-во раз, за 30 сек.)			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До эксперимен	После эксперимен	До эксперимен	После эксперимен

Г р ы	та	та	та	та
Х	6	7	7	9
Q	1,1	0,7	0,7	0,3
М	0,55	0,35	0,35	0,15
t стат.	0,9		6,6	
t табл.	2,26		2,26	
Дост.	P>0,05		P<0,05	

Как показано в таблице 3 при сравнении результатов до и после эксперимента, согласно критерию Стьюдента, мы наблюдаем отсутствие достоверно значимых сдвигов в лучшую сторону в контрольной группе после эксперимента, t-статистическое (0,9), в данном случае не превышает t-табличное (2,26), и характеризует незначительный прирост среднестатистического результата в контрольной группе. Иную ситуацию, согласно представленной таблице мы наблюдаем в экспериментальной группе. Эмпирическое значение t-критерия Стьюдента превосходит критическое значение (2,26) и составляет 6,6.

Таблица4 – Сравнительные результаты выпрыгивания из полного приседа, до и после эксперимента

П а р а м е	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на время(кол-во раз, за 30 сек.)			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До эксперимен та	После эксперимен та	До эксперимен та	После эксперимен та

Т р ы				
Х	31	33	32	36
Q	1,8	0,7	0,9	0,35
М	0,9	0,5	0,39	0,15
t стат.	1,9		4,4	
t табл.	2,26		2,26	
Дост.	P>0,05		P<0,05	

Как показано в таблице 4 при сравнении результатов до и после эксперимента, согласно критерию Стьюдента, мы наблюдаем отсутствие достоверно значимых сдвигов в лучшую сторону в контрольной группе после эксперимента, t-статистическое (1,9), в данном случае не превышает t-табличное (2,26), и характеризует незначительный прирост среднестатистического результата в контрольной группе. Иную ситуацию, согласно представленной таблице мы наблюдаем в экспериментальной группе. Эмпирическое значение t-критерия Стьюдента превосходит критическое значение (2,26) и составляет 4,4.

Таблица5–Сравнительные результаты сгибания-разгибания рук в упоре лежа, до и после эксперимента

П а р а м е т р ы	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на время(кол-во раз, за 30 сек.)			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До эксперимен та	После эксперимен та	До эксперимен та	После эксперимен та
Х	28	30	28	32

Q	5,5	5,1	8,5	7
M	2,75	2,55	4,25	3,5
t стат.	2,1		7	
t табл.	2,26		2,26	
Дост.	P>0,05		P<0,05	

Как показано в таблице 5 при сравнении результатов до и после эксперимента, согласно критерию Стьюдента, мы наблюдаем отсутствие достоверно значимых сдвигов в лучшую сторону в контрольной группе после эксперимента, t-статистическое (2,1), в данном случае не превышает t-табличное (2,26), и характеризует значительный прирост среднестатистического результата в контрольной группе. Иную ситуацию, согласно представленной таблице мы наблюдаем в экспериментальной группе. Эмпирическое значение t-критерия Стьюдента превосходит критическое значение (2,26) и составляет 7.

Согласно представленным результатам, мы сделали вывод, что применение предложенных нами педагогических средств привело к приросту результата в контрольном испытании в экспериментальной группе.

Сравнивая средние показатели изменения результатов экспериментальной и контрольной группы, мы выявили, что предложенные нами педагогические средства оказывают положительное влияние на развитие специальной выносливости юных спортсменов. Результаты являются достоверными при 5% уровне значимости. В связи с этим предложенные нами педагогические средства могут быть признаны эффективными и в дальнейшем применяться в спортивной практике.

Исходя из полученных результатов педагогического эксперимента, проведенного с участием юных спортсменов в период с октября 2018 по апрель 2019 года, можно сделать вывод, что вынесенное на защиту положение верно и правильно построенная спортивная подготовка ведет к достоверному приросту результата.

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 применяемые нами педагогические средства развития выносливости, эффективны.

По результатам теста «Бросок ч/з грудь, сек» в обеих группах произошли изменения по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента.

Завершая п. 3.3. «Педагогический эксперимент по развитию специальной выносливости с использованием педагогических средств» можно сделать вывод:

в экспериментальной группе произошли значительные изменения результатов по всем контрольным показателям ($p < 0,05$), в контрольной группе результаты, так же повысились, но не значительно. Таким образом нами, экспериментальным путем была доказана эффективность применения педагогических средств для развития специальной выносливости в тренировочном процессе юных борцов дзюдоистов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав 71 литературный источник отечественной и зарубежной литературы, изложенной в первой главе работы, можно утверждать, что ведется большая работа в изучении развития выносливости в разных видах спорта, в том числе – дзюдо. Выносливость была рассмотрена, как физическое качество, так же были рассмотрены виды выносливости, связь выносливости с технико-тактическими действиями, сенситивные периоды для развития выносливости.

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.

Так же, мы выяснили, что не один из тренеров, тренеров-преподавателей не использует игры-единоборства для развития физических качеств, полагая, что для этого есть другие средства.

Из метода педагогического наблюдения, было видно, что работа на развитие выносливости в данном зале велась, по нему мы можем сказать, что игровым методом выносливость развивают всего на 2 тренировочных занятиях из 50, что позволило нам разработать и апробировать наш план эксперимента для развития выносливости.

Таким образом по итогам проведения педагогического эксперимента показатели экспериментальной группы показали эффективность разработанного нами плана эксперимента для развития специальной выносливости с помощью педагогических средств.

Исходя из вышеперечисленных выводов, в результате написания магистерской диссертации, была достигнута цель и решены все поставленные задачи.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Акопян А.О. Анализ-синтез спортивной деятельности как основа фактор совершенствования методики тренировки.–Научные труды. – М.: ВНИИФК, 1996. – 21-31 с.
2. Акопян А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств. –М.: Сов.спорт, 2003. –48 с.
3. Акопян А.О. Управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах.– М.: Медицина и спорт. – 2005. №9.–14-15 с.
4. Амодт С., Вонг С. Как развивать мозг ребенка, чтобы он стал умным и успешным. – М.: Эксмо. 2014. – 40 с.
5. Ахмерова К.Ш., Мирошникова Ю.В., Выходец И.Т., Курашвили В.А. Подготовка юных спортсменов за рубежом: организационно-правовые основы, медицинское и научно-методическое обеспечение: монография. – М.: РАСМИРБИ, 2015. – 218 с.
6. Ашкинази С.М. Универсальный бой (UNIFIGHT): учебная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП (изд. 2-е, испр. и доп.).– М.: Изд-во «Олимп-СПб», 2012.– 140 с.
7. Бабушкин Г.У. Факторы определяющие состояния поведения и результативность соревновательной деятельности юных дзюдоистов:Научные труды: ежегодник.–Омск: СибГУФК, 2008. –С. 84-89.
8. Баймеев Г.Б. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов с учетом самоконтроля: автореф. дисс. канд. мед. –М.: ВНИИФК, 1997.–24 с.
9. Бегидов В.С. Эффективность построения тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке дзюдоистов 15-17 летнего возраста: Автореферат канд. пед. наук.– М.: ГЦОЛИФК, 1989. – 23 с.

- 10.Блах В. Концепция биологически целесообразной физической подготовки борцов (самбо, дзюдо).– М.: «ЛИКА», 2005.– 120 с.
- 11.Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. – М.: «Олимпийская литература», 2014. – 224 с.
- 12.Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов: Учебн. Пособие. – М.: «Олимпийская литература», 2004. – 204 с.
- 13.Брюмо Ш. Кросс-тренинг. Выйди за рамки! Сила, выносливость, кардио / [Пер. с англ. Самсонов П.] – М.: Попурри, 2018. – 96 с.
- 14.Васильев Олег. Сколько и как тренироваться? Гимнастика. 2015. №2(24). С.38-39.
- 15.Вахун М. Дзюдо: Основы тренировки. – М.: Минск: Полымя, 1983. – 127 с.
- 16.Венглярский Г.Б. Управление специальной подготовленностью дзюдоистов высших разрядов на предсоревновательном этапе тренировки: Автореферат дис.. канд. пед. наук.– М: Киев. ГИФК, 1981.–24 с.
- 17.Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
- 18.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.– М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
- 19.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. –М.: Физкультура и спорт, 1985. –176 с.
- 20.Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник – М.: «Олимпийская литература», 2002. –294 с.
- 21.Востриков В.И. Подготовка высококвалифицированных дзюдоистов к главным стартам сезона. Методические рекомендации для тренеров, слушателей ИПК, студентов ИФК.– М.: ФОН. 2001.–28 с.

22. Гаськов А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах. –М: Издательство Бурятского государственного университета, 2000. – 271 с.
23. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств, –3-е изд., перераб. и доп.–Минск: Вышэйшая, шк., 1985.–268 с.
24. Дворкин Л.С. Теоретико-методологические основания интенсификации специальной силовой подготовки высококвалифицированных борцов/ Л.С. Дворкин, И.И. Иванов // Теория и практика физической культуры. – 2009. –№7. – С.31-35.
25. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, ВУЗов Физкультуры / Под.ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. Ростов-на-Дону: Феникс. 2006. – 800 с.
26. Еганов А.В. Обоснование модели тренировки дзюдоистов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей: М: УралГУФК, 2009. – 164 с.
27. Еганов А.В. Тактика в соревновательной деятельности в дзюдо: Учеб.пособие для ВУЗов. – М.: УралГУФК. 2006. – 64 с.
28. Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов: Автореферат дисс. канд. пед. наук – М.: УралГУФК, 1999. – 42 с.
29. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. –М.: Академия, 2002.– 264 с.
30. Завьялов А.И. Миндиашвили Д.Г. Спортивная тренировка (теория начала XXI века): монография. Красноярский педагогический университет им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2018. – 312с.
31. Закарьяев Ю.М. Планирование средств общей и специальной физической подготовки в процессе обучения технике борьбы дзюдо

- подростков 12-15 лет: Автореф. дис. канд. пед. наук. М.: МОГИФК, 1982. – 18с.
- 32.Зекрин Ф.Х. Организация и методика специальной физической подготовки дзюдоистов 15-18 летнего возраста: Автореф. дис. канд. пед.наук. – М.: ВНИИФК. 2007. – 23 с.
- 33.Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография. – М.: Советский спорт, 2016. – 288 с.
- 34.Калеткин Г.И. Планирование подготовки дзюдоистов старших разрядов: Метод. рекомендации.–1981. – 27 с.
- 35.Каражанов Б.К. Влияние специальной выносливости дзюдоистов на проявление технико-тактического мастерства в условиях, моделирующих соревновательную деятельность. – 2007. – 394 с.
- 36.Кахабришвили З.Г. Использование специфических тестов для оценки функционального состояния борцов дзюдо.–М.: Теория и практика физической культуры. –2003.– №2. С. 36-37.
- 37.Климов К.В. Содержание и методика технико-тактической подготовки спортсменов в комплексных единоборствах. – М.: Изд-во «Олимп-СПб», 2007. – 163 с.
- 38.Коблев Я.К. Борьба дзюдо. – М.:Физкультура и спорт. 1987. – 160 с.
- 39.Коблев Я. К. Подготовка дзюдоистов. – М.: Краснодарское книж. изд-во. Адыг. отд-ие. 1990. – 448 с.
- 40.Коц Я. Спортивная физиология: Мышечный аппарат и выносливость.–М.: Физкультура и спорт,2014.–30с.
- 41.Маккензи Б. Сила. Скорость. Выносливость / [Пер. с англ. Белошеев О.Г.]. – М.: Попурри, 2018. – 416 с.
- 42.Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. – М.: Дивизион, 2014. – 160 с.

43. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учебное пособие. – М.: «Олимпийская литература», 1999. – 320 с.
44. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. (Учебное пособие для ин-тов физической культуры). – М.: Физкультура и спорт, 1991.–280 с.
45. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры.– М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
46. Матвеев С.Ф. Тренировка в дзюдо. – М.: Здоровья. 1985. – 90 с.
47. Мишин А.В. Подготовка спортсменов в греко-римской борьбе на основе выполнения приемов с оптимальными соревновательными характеристиками/Вести, спортив. науки. –2007.–№ 1.– 52-53 с.
48. Набатникова М.Н. Основы управления подготовкой юных спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
49. Нетипанов. И. А. Спортивная подготовка дзюдоистов. Научные труды: ежегодник. – М.: Омск: СибГУФК, 2018. – С. 84-89.
50. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. М.: Физическая культура. 2010. – 203 с.
51. Никифоров В.А. Особенности педагогического контроля в тренировке юных борцов (на примере дзюдо): Автореф. дис. канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1983. – 134 с.
52. Николаев А.Н., Семенов В.Г. Развитие выносливости у спортсменов. – М.: Спорт, 2017. – 144с.
53. Обвинцев А.А. Современные спортивные, прикладные единоборства и боевые искусства в системе подготовки военнослужащих и подразделений антитеррора. Материалы IV Междунар. конгресса «Спорт. Человек. Здоровье».– М.: Изд-во «Олимп-СПб», 2013. – 256 с.
54. Ого М. Дзюдо: Основы, методика. – Ростов на Дону: Феникс, 1998.– 203 с.

55. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо: Учебнометодическое пособие для тренеров и спортсменов.–Пермь: Урал-Пресс Лтд, 1993. – 302 с.
56. Пашинцев В.Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года. – М.: Спорт, 2016. – 208 с.
57. Письменский И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов. –М.: Физкультура и спорт, 1982. –328 с.
58. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М: Физкультура и спорт, 1986.–286 с.
59. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта.– М: «Олимпийская литература», 1997.–584 с.
60. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология: Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. изд. 2-е.– М.: Олимпия Пресс, 2016.– 528 с.
61. Теория и методика бокса: учебник/ под общ.ред. Е.В. Калмыкова. –М.: Физическая культура, 2009.–272с.
62. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб, пособие для студ. вузов. – М.:Академия, 2002. –592 с.
63. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте/ В.С. Фарфель М.: Физкультура и спорт, 2015. –210 с.
64. Физиология человека: Учебник для вузов физ. культуры и факультетов физ. воспитания педагогических наук / Под общ. ред. В.И. Тхоревского. – М.: Физкультура, образование и наука, 2001. – 492 с.
65. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232с.
66. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов/ В.П. Филин.– М.: Физкультура и спорт, 2014. – 175 с.
67. Харрингтон П. Дзюдо [Пер. с англ. Гушло Е.]. – М.: Гранд-Фаир, 2003. –399 с.

- 68.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учебн. заведений. – М.: «Академия», 2000. – 480 с.
- 69.Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учебное пособие. – М.: РГАФК, 1996.–108 с.
- 70.Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – М.: Высш. шк., 1997.– 189 с.
- 71.Якимов А.М., Ревзон А.С. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта.–М.: Спорт, 2018. – 100 с.

АНКЕТА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Возраст: _____ Рост: _____ Вес: _____ Стаж занятий: _____			
1. Отметь, как сильно тебе нравится заниматься дзюдо:			
			
2. Я занимаюсь дзюдо, потому что...			
<input type="radio"/> Так хотят родители	<input type="radio"/> Мне это нравится	<input type="radio"/> От нечего делать	
3. Отметь, по каким дням недели ты ходишь на тренировку:			
<input type="radio"/> Понедельник	<input type="radio"/> Вторник	<input type="radio"/> Среда	<input type="radio"/> Четверг
<input type="radio"/> Пятница	<input type="radio"/> Суббота	<input type="radio"/> Воскресенье	
4. Укажи, сколько времени идет твоя тренировка:			
<input type="radio"/> 1 час	<input type="radio"/> 1,5 часа	<input type="radio"/> 2 часа	<input type="radio"/> Более 2х часов
5. Выбери, какие виды выносливости ты знаешь или слышал на тренировках:			
<input type="radio"/> Скоростная	<input type="radio"/> силовая	<input type="radio"/> общая	<input type="radio"/> специальная
<input type="radio"/> ни о каких видах выносливости я не слышал			
6. Выбери упражнение, которое на тренировках для тебя самое легкое:			
<input type="radio"/> бег	<input type="radio"/> пресс	<input type="radio"/> подтягивание	<input type="radio"/> отжимание
<input type="radio"/> прыжки на скакалке		<input type="radio"/> другое _____	
7. Выбери упражнение, которое на тренировках для тебя самое трудное:			
<input type="radio"/> бег	<input type="radio"/> пресс	<input type="radio"/> подтягивание	<input type="radio"/> отжимание
<input type="radio"/> прыжки на скакалке		<input type="radio"/> другое _____	
8. Отметь, в какие игры вы играете на тренировках:			
<input type="radio"/> футбол	<input type="radio"/> баскетбол	<input type="radio"/> регби	<input type="radio"/> эстафеты
<input type="radio"/> другое _____			
9. Боретесь ли вы на тренировках, так же, как на соревнованиях, с учетом всех правил, оценок и наказаний:			
<input type="radio"/> Да, в день борьбы, 2 раза в неделю	<input type="radio"/> Да, 1 раз в неделю	<input type="radio"/> Да, 1 раз в месяц	
<input type="radio"/> Нет, тренер нам такое не дает			
10. Отметь, сколько минут длится встреча в стойке:			
<input type="radio"/> 1-2 минуты	<input type="radio"/> 2-3 минуты	<input type="radio"/> 3-4 минуты	<input type="radio"/> Больше 4 минут
<input type="radio"/> Не знаю, нам не говорят время			
11. Отметь, сколько минут длится встреча в партере:			
<input type="radio"/> 1-2 минуты	<input type="radio"/> 2-3 минуты	<input type="radio"/> 3-4 минуты	<input type="radio"/> Больше 5 минут
<input type="radio"/> Не знаю, нам не говорят время			
12. Отметь примерное время, которое ты борешься во время встречи с партнером легко:			
<input type="radio"/> 1 минуту	<input type="radio"/> 2 минуты	<input type="radio"/> 3 минуты	<input type="radio"/> Не устаю
13. Ты делаешь круговое ОФП ...			
<input type="radio"/> Каждый день, после тренировки	<input type="radio"/> На это у нас отводится отдельная тренировка	<input type="radio"/> Я не знаю, что это такое	
14. На тренировке на «технику», ты устаешь быстрее ...			
<input type="radio"/> В партере	<input type="radio"/> В стойке	<input type="radio"/> Не устаю нигде	
15. Ты выполняешь задания на тренировке ...			
<input type="radio"/> Тренер дает мне другие, не такие как всем, задания		<input type="radio"/> У каждого из нас своё задание	
<input type="radio"/> Как все	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> На отработке, как все, а на офп - другое	
<input type="radio"/> В конце тренировки тренер дает каждому разные задания			

АНКЕТА ДЛЯ ТРЕНЕРОВ

Стаж работы тренером: _____			
Наилучший спортивный результат ваших 3-х спортсменов:			
	Лучший результат спортсмена		
1.			
2.			
3.			
1. Отметьте, сколько по времени длится тренировка:			
<input type="radio"/> 1 час	<input type="radio"/> 1,5 час	<input type="radio"/> 2 часа	<input type="radio"/> Более 2х часов
2. Тренировки на выносливость следует проводить:			
<input type="radio"/> 1 раз в неделю	<input type="radio"/> 2 раза в неделю в конце тренировки	<input type="radio"/> Отдельные тренировки дважды в неделю	
<input type="radio"/> Отдельная тренировка один раз в неделю			
3. Отметьте, какой возраст Вы считаете наилучшим для развития выносливости у спортсмена:			
<input type="radio"/> 9-10 лет	<input type="radio"/> 11-12 лет	<input type="radio"/> 12-13 лет	<input type="radio"/> 13-14 лет
4. Выберите какие методики для развития выносливости, Вы применяете на тренировках (можно выбрать несколько вариантов):			
<input type="radio"/> Переменный непрерывный метод	<input type="radio"/> Метод круговой тренировки	<input type="radio"/> Игровой метод	
<input type="radio"/> Равномерный непрерывный метод	<input type="radio"/> Интервальный метод	<input type="radio"/> Соревновательный метод	
5. Выберите упражнения, которые, по вашему мнению, наиболее способствуют развитию выносливости:			
<input type="radio"/> Бег	<input type="radio"/> Прыжки на скакалке	<input type="radio"/> Подтягивание	
<input type="radio"/> Отжимание		<input type="radio"/> Пресс	
<input type="radio"/> Ваш вариант _____			
6. Частота проведения тренировочных занятий с условиями, близкими к соревнованиям:			
<input type="radio"/> В день борьбы, 2 раза в неделю		<input type="radio"/> Один раз в неделю	
<input type="radio"/> Один раз в месяц		<input type="radio"/> Не практикую	
7. Круговое ОФП у нас присутствует:			
<input type="radio"/> Каждый день, после тренировки		<input type="radio"/> На отдельной тренировке, 1 раз в неделю	
<input type="radio"/> Нет, я такое не даю		<input type="radio"/> На отдельной тренировке, 2 раза в неделю	

ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК ПО ДЗЮДО

Протокол наблюдения тренировки по дзюдо

№	День недели	Дата	Начало тренировки (ч/мин.)	Разминка				Основная часть тренировки			Работа на выносливость		Конец тренировки (ч/мин.)
				+/-	ф	г	и	Отработка серия (мин./сек.)	Борьба партер/стойка (кол-во/мин.)	ОФП серия (станция/сек.)	ФОР	МРВ	
1.	Пн.	9.04.18	15:00	+		+		2 стойки * 3' 2 партера * 3'			Инд.	Интерв. метод	16:29
2.	Вт.	10.04.18	15:01	+		+			3*3' стойка 5*3' партер		Групп.	Соревн. метод	16:25
3.	Ср.	11.04.18	15:00	+	+					3 круга 7станций*30''	Групп.	Метод круг.трени.	16:27
4.	Чт.	12.04.18	14:59	+			+		2*3' партер 5*2,5' стойка		Групп.	Соревн. метод	16:28
5.	Пт.	13.04.18	15:00	+			+			5 кругов 8станций*20''	Инд.	Метод круг.трени.	16:31
6.	Сб.	14.04.18	15:04	+		+		4 стойки*3' 2 партера*3'			Фронт.	Интерв. метод	16:25
7.	Пн.	16.04.18	15:01	+			+		3*3' партер 5*3' стойка		Групп.	Соревн. метод	16:29
8.	Вт.	17.04.18	14:57	+	+				Круговая борьба 5 человек по 1'*2 круга		Групп.	Соревн. метод	16:30
9.	Ср.	18.04.18	14:59	+			+	4*3' стойка 1*4' партер			Инд.	Интерв. метод	16:27
10.	Чт.	19.04.18	14:59	+			+			3 круга	Инд.	Метод	16:29

										7 станций*30''		круг.трени.	
11.	Пт.	20.04.18	15:01	+		+			3 стойки * 3' 2 партера * 4'		Групп.	Соревн. метод	16:29
12.	Сб.	21.04.18	15:04	+	+					4 круга 6 станций*30''	Групп.	Метод круг.трени.	16:26
13.	Пн.	23.04.18	15:00	+			+	2 стойки * 3' 4 партера * 3'			Инд.	Интерв. метод	16:27
14.	Вт.	24.04.18	15:00	+		+			3 стойки * 3' 2 партера * 4'		Групп.	Соревн. метод	16:28
15.	Ср.	25.04.18	15:01	+			+	15 стойки * 2' 1 партера * 4'			Фронт.	Интерв. метод	16:27
16.	Чт.	26.04.18	14:59	+		+				7 кругов 4 станции*30''	Инд.	Метод круг.трени.	16:29
17.	Пт.	27.04.18	15:01	+			+		4 стойки * 3' 3 партера * 4'		Инд.	Соревн. метод	16:31
18.	Сб.	28.04.18	14:59	+		+				8 кругов 4 станции*30''	Групп.	Метод круг.трени.	16:29
19.	Пн.	30.04.18	15:01	+	+			4 стойки * 2' 2 партера * 5'			Фронт.	Интерв. метод	16:27
20.	Чт.	3.05.18	14:59	+			+			4 круга 6 станций*30''	Групп.	Метод круг.трени.	16:29
21.	Пт.	4.05.18	15:03	+		+			Борьба в «матках» 5 чел.*2'		Групп.	Равн.непрерыв. метод	16:32
22.	Сб.	5.05.18	15:01	+			+			6 кругов 6 станций*30''	Инд.	Метод круг.трени.	16:24
23.	Пн.	7.05.18	15:01	+		+		Отработка по заданию			Инд.	Интерв. метод	16:31
24.	Вт.	8.05.18	15:01	+	+				3*3' партер		Групп.	Соревн.	16:27

									3*3' стойка			метод	
25.	Чт.	10.05.18	15:02	+			+			7 кругов 4станции*30''	Инд.	Метод круг.трени.	16:29
26.	Пт.	11.05.18	14:59	+			+		Борьба с судейством стенка на стенку		Групп.	Соревн. метод	16:29
27.	Сб.	12.05.18	15:01	+	+			2 стойки * 3' 2 партера * 4'			Инд.	Интерв. метод	16:28
28.	Пн.	14.05.18	15:00	+			+			5 кругов 5станций*30''	Групп.	Метод круг.трени.	16:29
29.	Вт.	15.05.18	15:02	+	+				Борьба по заданию 4*3'		Групп.	Игровой метод	16:32
30.	Ср.	16.05.18	15:01	+			+	3 стойки * 3' 2 партера * 4'			Инд.	Интерв. метод	16:31
31.	Чт.	17.05.18	15:00	+			+	Отработка по заданию 5*2'			Фронт.	Интерв. метод	16:28
32.	Пт.	18.05.18	14:29	+			+		4*1' партер 3*2' стойка		Групп.	Соревн. метод	16:01
33.	Сб.	19.05.18	15:01	+	+					4 круга 7станций*40''	Групп.	Метод круг.трени.	16:27
34.	Пн.	21.05.18	15:00	+			+	400-600 подворотов			Инд.	Интерв. метод	16:31
35.	Вт.	22.05.18	15:03	+			+		Борьба без отдыха 7*4'		Инд.	Равн.непрерыв. метод	16:29
36.	Ср.	23.05.18	15:03	+			+	Работа по заданию 5*5'			Инд.	Интерв. метод	16:24
37.	Чт.	24.05.18	15:00	+	+					4 круга бстанций*40''	Групп.	Метод круг.трени.	16:28
38.	Пт.	25.05.18	15:00	+			+		4*3' партер 2*5' стойка		Инд.	Интерв. метод	16:32

39.	Сб.	26.05.18	15:01	+	+			Работа с резиной 200 подворотов 400 тяг			Инд.	Интерв. метод	16:30
40.	Пн.	28.05.18	15:03	+		+		4*5' партер 2*3' стойка			Инд.	Интерв. метод	16:29
41.	Вт.	29.05.18	15:02	+		+			Борьба с судейством стенка на стенку (3')		Групп.	Соревн. метод	16:28
42.	Ср.	30.05.18	15:00	+			+			7 кругов 7станций*30''	Групп.	Метод круг.трени.	16:32
43.	Чт.	31.05.18	14:59	+	+			Работа по заданию 10'' *3'			Инд.	Интерв. метод	16:25
44.	Сб.	2.06.18	15:00	+		+				4 круга 7станций*40''	Групп.	Метод круг.трени.	16:17
45.	Пн.	4.06.18	15:01	+			+	2*3' партер 4*2' стойка			Фронт.	Интерв. метод	16:27
46.	Вт.	5.06.18	15:00	+		+			3*3' партер 5*3' стойка		Групп.	Соревн. метод	16:29
47.	Ср.	6.06.18	14:59	+			+	3*3' партер 4*3' стойка			Фронт.	Интерв. метод	16:31
48.	Чт.	7.06.18	15:02	+			+			5 кругов 7станций*30''	Групп.	Метод круг.трени.	16:28
49.	Пт.	8.06.18	15:00	+	+				Борьба по заданию со сменой партнера 5*2'		Групп.	Игровой метод	16:29
50.	Сб.	9.06.18	15:00	+			+	800 подворотов: 200 тяг+600 подворотов			Инд.	Равн.непрерыв. метод	16:35

Протокол наблюдения тренировки по ДЗЮДО

	Дата	Начало трен-ки (ч/мин./сек.)	Разминка				Основная часть трен-ки			Работа на выносливость		Конец трен-ки (ч/мин./сек.)
			+/-	ф	г	и	Отработка серия (мин./сек.)	Борьба партер/стойка (кол-во/мин.)	Серия (станция/сек.)	ФОР	МРВ	
1) пн.	9.04.	15:00:15	+		+		2 стойки x 3'			индивиду	интерв. метод	16:29:36
2) вт.	10.04.	15:01:16	+		+			3x3' стойка 5x3' партер		групповое	сравноват. метод	16:25:31
3) ср.	11.04.	15:00:32	+	+				3 серии 7ст. x 30"		группов.	метод круп. трен.	16:24:42
4) чт.	12.04.	14:58:43	+		+			2x3' партер. 5x2.5' стойки		группов.	сравноват. метод	16:23:10
5) пт.	13.04.	15:00:13	+		+				5 серии 8ст. x 20"	индивиду.	метод круп. трен.	16:31:30
6) сб.	14.04.	15:04:10	+		+		4 стойки x 3' 2 партер x 3'			Фронт.	интерв. метод	16:25:11
7) пн.	16.04.	15:01:03	+		+			3x3' партер. 5x3' стойка		группов.	сравноват. метод	16:29:18
8) вт.	17.04.	14:57:17	+	+				5куча 5ст. по 1' x 2ст.		группов.	сравн. метод	16:30:05
9) ср.	18.04.	14:59:40	+		+		4x5' стойка 1x4' партер			индивиду.	интерв. метод	16:27:39
10) чт.	19.04.	14:59:57	+		+				3куча 4ст. x 20"	индивиду.	метод круп. трен.	16:29:43
11) пт.	20.04.	15:01:03	+		+			3x3' партер. 4x2' стойки		групповая	сравн. метод	16:29:54
12) сб.	21.04.	15:04:06	+	+					4куча 6ст. x 30"	группов.	метод круп. трен.	16:26:17
13) пн.	23.04.	15:00:30	+		+		2x3' партер. 4x3' стойки			индивиду.	интерв. метод	16:24:33
14) вт.	24.04.	15:00:07	+		+			3'x3' стойка 4x2' партер		группов.	сравноват. метод	16:28:41
15) ср.	25.04.	15:01:00	+		+		15x2' стойки 1x4' партер			Фронт.	интерв. метод	16:24:33
16) чт.	26.04.	14:59:31	+		+				7 серии 4ст. x 30"	индивиду.	метод круп. трен.	16:29:43
17) пт.	27.04.	15:01:24	+		+			3x4' партер. 4x3' стойки		индивиду.	сравноват. метод	16:31:40
18) сб.	28.04.	14:59:43	+		+				8 серии 4ст. x 30"	индивиду.	метод круп. трен.	16:29:31
19) пн.	30.04.	8:15:01:40	+	+			2x5'-партер. 4x2'-стойки			групповая	интерв. метод	16:24:40
20) вт.	3.05.	14:59:01	+		+				4 серии 6ст. x 30"	Фронт.	метод круп. трен.	16:29:53
21) пт.	4.05.	15:03:17	+		+			8 матчей 5ст. x 2'		группов.	сравноват. метод	16:32:24
22) сб.	5.05.	15:01:24	+		+				6 серии 6ст. x 30"	групповая	интерв. метод	16:24:43
23) пн.	7.05.	15:01:15	+		+		по заданию отработка			индивиду.	интерв. метод	16:31:18

	Разминка				Сен. часть трен-ки			Работа на валежи		
	±/	Ф	Р	Ц	отработит (мин./сек)	борьба (мин/сек) парт. стой	серия (ст./сек)	ФОР	МРВ	
24 Вт.	8.05	15:01:06	+	+				групповая	соревнов. метод	16:24:34
25 Чт.	10.05	15:02:03	+		+			индивиду	метод круп. трен.	16:29:15
26 Пт.	11.05	14:59:32	+		+		борьба с судья стена на стой	групповая	соревноват. метод	16:29:37
27 Сб.	12.05	15:01:21	+	+		2x4' партера 2x3' стойка		индивиду.	интерв. метод	16:28:57
28 Пн.	14.05	15:00:34	+		+			групповая	метод круп. трен.	16:29:43
29 Вт.	15.05	15:02:17	+	+			борьба по зар. 4x3	групповая	метод	16:32:34
30 Ср.	16.05	15:01:04	+		+	3x3' стойка 2x4' партера по заданиям 5x2		индивиду.	интерв. метод	16:31:48
31 Чт.	17.05	15:00:57	+		+			фронт.	интерв. метод	16:28:10
32 Пт.	18.05	14:28:37	+		+		3x2' стойки 4x1' партер	групповая	соревноват. метод	16:01:13
33 Сб.	19.05	15:01:23	+	+				групповая	метод круп. трен.	16:24:14
34 Пн.	21.05	15:00:27	+		+	400-600 подворотом		индивиду	интерв. метод	16:31:18
35 Вт.	22.05	15:03:14	+		+		борьба без стоек 7x4'	индивиду	Рациональн. метод	16:29:37
36 Ср.	23.05	15:03:26	+		+	работа по задан. 5x5		индивиду.	интерв. метод	16:24:28
37 Чт.	24.05	15:00:21	+	+				группов.	метод круп. трен.	16:28:36
38 Пт.	25.05	15:00:43	+		+		борьба 4x3п. 2x5' стойка	индивиду	интерв. метод	16:32:11
39 Сб.	26.05	15:01:12	+	+		работа с мяч. 200 подворотом		индивиду	интерв. метод	16:30:17
40 Пн.	28.05	15:03:17	+		+	2x3' стойка 4x5' партер		индивиду.	интерв. метод	16:29:34
41 Вт.	29.05	15:02:03	+		+		борьба с судья стена на ст. 3'	групповая	соревнов. метод	16:23:57
42 Ср.	30.05	15:00:24	+		+			групповая	метод круп. трен.	16:32:14
43 Чт.	31.05	14:59:46	+	+		работа по задан. 10x7' 5'		индивиду	интерв. метод	16:25:13
44 Сб.	2.06	15:00:34	+		+			группов.	метод круп. трен.	16:17:22
45 Пн.	4.06	15:01:27	+		+	4 стойки x 2' 2 партера x 3'		Фронтальн.	интерв. метод	16:27:31
46 Вт.	5.06	15:00:14	+		+		стойка 3'x5' партер 3'x3'	групповая	соревнов. метод	16:29:34
47 Ср.	6.06	14:59:47	+		+	стойка 4x3' партер 3x3'		Фронтальн.	интерв. метод	16:31:05
48 Чт.	7.06	15:02:17	+		+			групповая	метод круп. трен.	16:28:57
49 Пт.	8.06	15:00:24	+	+			борьба по зар. 5x2' со шнуром	групповая	метод	16:29:11
50 Сб.	9.06	15:00:13	+		+	200 подворота 200 мяч. + 600 подворотом.		индивиду	Рациональн. метод	16:35:10

ПЛАН ЭКСПЕРИМЕНТА

КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА
ПОНЕДЕЛЬНИК	
Разминка 15'	
Отработка в партере: - в рогатке с махом ноги и выходом на болевой прием 2*5'; - с высокого партера с накладкой голени на шею 2*5'.	
Футбол (Контрольная группа против Экспериментальной) 20'	
Контрольной группе ставилась задача тактически обводить соперника, когда другие будут допускать ошибки на фоне усталости.	Экспериментальной группе была поставлена задача играть в ускоренном темпе.
Растяжка и построение 15'	
ВТОРНИК	
Разминка 15'	
Борьба: 2*5' партер; 4*4' стойки.	
В контрольной группе проводилась свободная борьба, если соперник был с экспериментальной группы, партнеру ставилась задача оказывать полное сопротивление.	Для экспериментальной группы давались игры-единоборства в атакующие захваты (борьба за захват: верхний; подсад голени; за пояс.); выталкивание в квадрате) и т.д.
ОФП 2 круга: 7 станций * 30''	
Растяжка и построение 10'	
СРЕДА	
Разминка 15'	
Игра «Ромашка» 30'	
Контрольной группе никакого специального задания поставлено не было.	Экспериментальной группе дано задание, как можно дольше продержаться, чтобы его не поймали, и чтобы он ни к кому не подсаживался.
Отработка: Бросок через бедро 2*5'; Бросок через спину 2*5'.	
Растяжка и построение 15'	
Четверг	
Разминка (самостоятельная) 15'	
Регбол (игра в футбол, только руками) 60'	
Для контрольной группы ставилась	Для экспериментальной группы

задач не дать забить в ворота гол.	ставилась задача, забить определенное количество мячей за определенное количество времени, с промежутками восстановления (игры в свободном темпе).
Сауна 45'-60'	
ПЯТНИЦА	
Разминка 15'	
Борьба: 3*4' партер; 4*4' стойки.	
Борьба в соревновательной форме в игровой форме. Борьба в квадрате; выталкивание за квадрат; борьба за пояс – кто первый возьмет за него; перетягивание из квадрата в свою сторону. Все выполняется по правилам дзюдо.	
ОФП 2 круга: 5 станций * 30''	Схватка «Цепочка»
	Скоростная цепочка: бросок-удержание-болевым
Игра в пояски 15'	
Растяжка 15'	

Игры-единоборства

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 разно-именные руки партнера за кисть. По сигналу кто кого вытянет из круга.

4. Стоя спиной друг к другу, соперники захватывают разно-именные 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.