

ОТЗЫВ

руководителя о выпускной квалификационной работе
студента 4-го курса

Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Трусова Вячеслава Анатольевича

«Совершенствование специальной физической подготовленности дзюдоистов 13-16 лет на основе системы тренировок “кроссфит”»

Трусов Вячеслав Анатольевич учится в Институте физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина по направлению «Физическая культура». За время обучения В.А. Трусов показал себя ответственным и исполнительным студентом.

Выпускная квалификационная работа Вячеслава Анатольевича связана с изучением вопроса о совершенствовании специальной физической подготовленности дзюдоистов 13-16 лет на основе системы тренировок “кроссфит”. В качестве цели работы была разработана и доказательство эффективности внедрения методики совершенствования специальной физической подготовленности дзюдоистов, посредством включения элементов кроссфит.

Данная тема актуальна в связи с тем, что учебно-тренировочный процесс борцов-дзюдоистов, имеющих высокую спортивную квалификацию, определяется индивидуальным подходом и строится с учетом множества факторов. К таким факторам относятся восстановление работоспособности спортсмена после нагрузок на всех этапах подготовки к соревнованиям. Поскольку тренировочная нагрузка вызывает различную степень утомления, будет оправданным применение индивидуальных методов восстановления после них.

Вячеслав Анатольевич изучил теоретические основы и методику тренировки дзюдоистов, апробировал разработанную методику развития специальной физической подготовленности дзюдоистов 13-16 лет на основе системы тренировок «кроссфит». Результаты педагогического эксперимента показали эффективность применяемой разработки, позволили сделать правильные выводы и дать практические рекомендации.

Представленная выпускная квалификационная работа является законченным исследовательским трудом, выполненным автором самостоятельно. Работа отвечает требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам.

Рекомендую студента Трусова Вячеслава Анатольевича допустить к защите выпускной квалификационной работы.

Руководитель:
кандидат педагогических наук
доцент кафедры
теории и методики



А.А. Завьялов

Уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система «Антиплагиат» отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

Отчет о проверке № 1

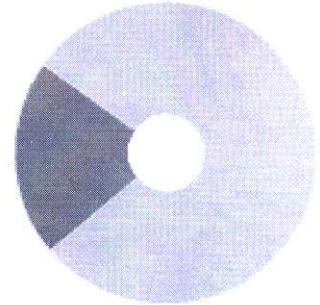
ФИО: Туктарова Валерия Наильевна
дата выгрузки: 23.06.2016 12:49:13
пользователь: v_tuktarova@mail.ru / ID: 1026530
 отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»
 на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

Информация о документе

№ документа: 36
Имя исходного файла: Диплом Трусов В.А..docx
Размер текста: 214 кБ
Тип документа: Не указано
Символов в тексте: 138640
Слов в тексте: 16248
Число предложений: 789

Информация об отчете

Дата: Отчет от 23.06.2016 12:49:13 - Последний готовый отчет
Комментарии: не указано
Оценка оригинальности: 79.04%
Заимствования: 20.96%
Цитирование: 0%



Оригинальность: 79.04%
 Заимствования: 20.96%
 Цитирование: 0%

Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
2.82%	[1] Дзюдо. Система и борьба: учебник	http://lib.rus.ec	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
2.75%	[2] БИОПЕДАГОГИКА - ОСНОВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
2.31%	[3] Дзюдо. Система и борьба: учебник (fb2) coollib.com (8/24)	http://coollib.com	21.06.2014	Модуль поиска Интернет

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

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени им. И.С.Ярыгина
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

ТРУСОВ ВЯЧЕСЛАВ АНАТОЛЬЕВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ 13-16 ЛЕТ НА
ОСНОВЕ СИСТЕМЫ ТРЕНИРОВОК «КРОССФИТ»

Направление 49.03.01 – физическая культура
Профиль Спортивная тренировка
Форма обучения очная
Группа 43

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой теории и методики борьбы
академик РАО, д.п.н., профессор
Д.Г. Миндиашвили

_____ 27.05.16
дата, подпись

Руководитель:
к.п.н., доцент А.А. Завьялов

_____ 24.05.16
дата, подпись

Дата защиты 28.06.16

Обучающийся Трусов В.А.

_____ 20.05.16
дата, подпись

Оценка отлично
прописью

Красноярск
2016

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ДЗЮДОИСТОВ	5
1.1. Характер построения тренировочного процесса дзюдоистов	6
1.2. Техническая подготовка дзюдоистов.....	16
1.3. Тактическая подготовка дзюдоистов.....	19
1.4. Психологические аспекты тренировочной деятельности и предсоревновательной подготовки дзюдоистов.....	26
1.5. Методы исследования в дзюдо.....	29
1.6. Общая и специальная физическая подготовка дзюдоистов...	38
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	48
2.1. Организация исследования.....	48
2.2. Методы исследования.....	49
ГЛАВА 3 РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ	51
3.1. Выявление особенностей тренировочного процесса дзюдоистов.....	51
3.2. Характеристика особенностей тренировочного процесса дзюдоистов.....	64
3.3. Совершенствование специальной физической подготовленности дзюдоистов посредством включения элементов кроссфит в I полугодии.....	70
3.4. Совершенствование специальной физической подготовленности дзюдоистов посредством включения элементов кроссфит во II полугодии.....	79
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	90
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	93
ПРИЛОЖЕНИЯ	101

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: Современный спорт – это соревновательная деятельность, направленная на достижение высоких результатов посредством реализации потенциала каждого спортсмена.

Учебно-тренировочный процесс борцов-дзюдоистов, имеющих высокую спортивную квалификацию, определяется индивидуальным подходом и строится с учетом множества факторов. К таким факторам относятся восстановление работоспособности спортсмена после нагрузок на всех этапах подготовки к соревнованиям. Поскольку тренировочная нагрузка вызывает различную степень утомления, будет оправданным применение индивидуальных методов восстановления после них. Примером может служить методика восстановления физической работоспособности, включающая индивидуальную коррекцию микроэлементного баланса организма спортсмена, позволяющая улучшить степень переносимости физической нагрузки.

Умение борца эффективно выполнять технико-тактические действия на протяжении всей схватки подкрепляется высоким уровнем специальной выносливости. Для ее воспитания у борцов высокой квалификации необходимо повышать эффективность реализации их возможностей и добиваться постоянного их роста количеством повторений упражнения, а также продолжительностью и характером отдыха (или восстановительных интервалов), можно менять физиологическую направленность выполняемой работы.

Таким образом, спортивная подготовка квалифицированных дзюдоистов имеет сложное, многопараметрическое содержание, предусматривающее их активное включение в совместную творческую деятельность, направленную на выявление индивидуальных особенностей, возможностей и перспективу достижения спортивного мастерства как основы для организации и реализации лично ориентированного подхода, направленного на улучшение показателей тренированности.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс борцов дзюдоистов.

Предмет исследования: совершенствование специальной физической подготовленности дзюдоистов, посредством включения элементов кроссфит.

Цель исследования: разработать и доказать эффективность внедрения методики совершенствование специальной физической подготовленности дзюдоистов, посредством включения элементов кроссфит.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников по вопросам особенности тренировочного процесса дзюдоистов.
2. Используя метод анкетирования выявить, какие сложности испытывают спортсмены, и что они хотели бы поменять или добавить в план основной тренировки.
3. Провести педагогическое наблюдение, с целью выявления нюансов построения тренировочного процесса дзюдоистов.
4. Провести педагогический эксперимент, с целью совершенствования специальной физической подготовленности дзюдоистов посредством включения элементов кроссфит.

Гипотеза исследования: нами предполагалось, что разработка и внедрение новых программ тренировок таких как кроссфит, поможет повысить эффективность и результативность тренировочного процесса.

Научная новизна: впервые в тренировочный процесс дзюдоистов на базе СДЮШОР по дзюдо был включен комплекс упражнений кроссфит для совершенствования специальной физической подготовленности.

Практическая значимость: включение в тренировочный процесс по дзюдо комплекса упражнений кроссфит, повышает физическую подготовленность.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

По теме «Теоретические основы и методика тренировки дзюдоистов» мы рассмотрели 73 литературных источника. Исследованные литературные источники мы разделили на 6 разделов. Количество источников по каждому разделу представлено на рис.1

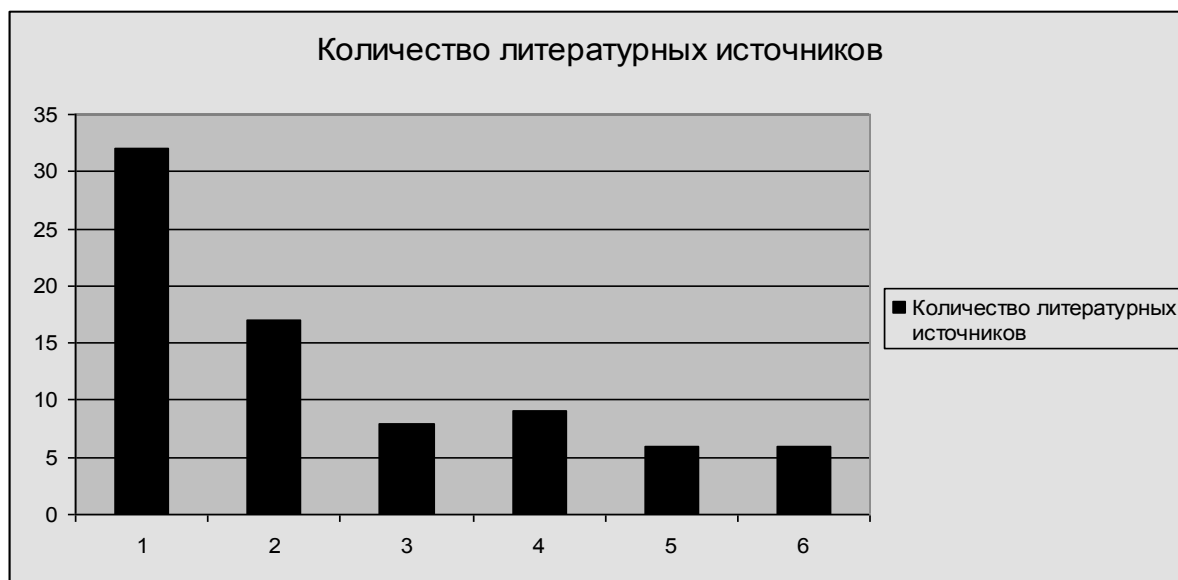


Рис. 1. Распределение литературных источников по разделам:

1. Характер построения тренировочного процесса дзюдоистов.
2. Техническая подготовка дзюдоистов.
3. Тактическая подготовка дзюдоистов.
4. Психологические аспекты тренировочной деятельности и предсоревновательной подготовки дзюдоистов.
5. Методы исследования в дзюдо.
6. Общая и специальная физическая подготовка дзюдоистов.

Из рис.1 видно, что наибольшее количество литературных источников – 32 обнаружено нами по вопросу «Теоретические основы и методика тренировки дзюдоистов», потому что это наиболее легкий, но в тоже время очень важный метод исследования.

Второй по количеству литературных источников (16) – «Техническая подготовка дзюдоистов».

Меньшим количеством литературных источников (9) представлен вопрос «Психологические аспекты тренировочной деятельности и предсоревновательной подготовки дзюдоистов»

По вопросу «Тактическая подготовка дзюдоистов» нами было обнаружено – 8 литературных источников.

И по одинаковому количеству литературных источников – 6 получилось в вопросах «Методы исследования в дзюдо» и «Общая и специальная физическая подготовка дзюдоистов»

1.1. Характер построения тренировочного процесса дзюдоистов

Одна из основных сторон воспитания дзюдоиста, как и любого педагогического процесса — обучение. Специфическим предметом обучения в дзюдо, как и в целом в спорте, являются двигательные действия. Разнообразные двигательные действия формируются в течение жизни человека под влиянием многих факторов.

Например, начинающий заниматься дзюдо впервые пытается сделать необходимый для овладения самостраховкой кувырок назад. Сразу это не получается. Но, изучив с помощью тренера комплекс подготовительных упражнений и повторив их какое-то количество раз, он сможет сделать нечто подобное. Это и будет начальным уровнем овладения техникой кувырка, который называется двигательным умением. А когда в процессе многократных занятий дзюдоист в совершенстве овладеет техникой кувырка назад, и она станет для него привычной — то такую способность принято называть двигательным навыком.

В спортивной тренировке, в том числе в дзюдо, двигательные умения и навыки являются, предметом специального обучения, имеющим свою технологию и методику. И если такие двигательные действия, как ходьба, бег, усваиваются в процессе жизни естественным путем, то приёмы дзюдо подлежат качественному овладению и совершенствованию на основе достижений науки и практики физического воспитания и теории тренировки.

Таким образом, двигательное умение можно определить, как способность выполнять двигательное действие.

Двигательный навык — это способность человека выполнять двигательное действие без значительного контроля сознания за основой техники, т. е. автоматизирование.

Вместе с тем у навыка есть один недостаток: если он сформирован с техническими ошибками (например, неправильно заучен бросок), навык очень трудно поддается переучиванию, исправлению. Недаром в жизни бытует выражение, что легче научить новому, чем переучить старое [1].

Потребности практики стремительно меняющейся социальной жизни и производства требуют формирования системы привития обучаемым не просто знаний и умений, а умений, проявляемых в конкретных жизненных ситуациях [5].

Научно обоснованная концепция и структурирование современной системы интегральной подготовки позволяют создать идеальную модель борца-олимпийца с выделением необходимых для него свойств и качеств. При этом следует отметить, что у каждого спортсмена высокого класса имеется индивидуальный разброс ведущих характеристик, возникающий на основе биологических и социальных различий. В блок основных таких характеристик входят:

- тактико-технический арсенал;
- физические качества и координационные способности;
- психические (врожденные) и характерологические (приобретенные) качества,
- весовая категория борца, педагогическое мастерство тренера [9,71].

Достижение высоких спортивных результатов во многом зависит от степени развития физических и психических способностей человека, что предполагает возможность спортивного отбора лиц с наиболее высоким уровнем развития важных для данного вида спорта качеств.

Для современного спорта характерно постоянное повышение требований к всесторонней подготовленности спортсменов. В этих условиях первостепенное значение приобретает глубокое изучение индивидуальных особенностей спортсменов и разработка эффективной методики отбора для занятий тем или иным видом спорта [12].

Эффективная спортивная тренировка представляет собой биопедагогический процесс. Многолетний анализ физиологических и биомеханических основ работы организма в условиях спортивной тренировки привел к разработке нового высокоэффективного тактико-технического действия в вольной борьбе под названием «капкан Завьялова» и к серии предполагаемых научных открытий, завершающих полную теорию деятельности сердца. Согласно новой теории сердце человека является пятикамерной системой (предсердия, желудочки и перикардальная полость, которая обеспечивает наполнение сердца кровью), а коронарное кровообращение является третьим самостоятельным кругом кровообращения. Новая теория деятельности сердца объясняет противоречивость данных о работе сердца во время медицинских обследований в покое и во время экстремальных физических нагрузок при спортивной тренировке [15].

Образование часто представляется как процесс трансляции знаний, навыков опыта, культуры от прошлых поколений нынешним. При этом акцент делается на прошлом, которое в процессе обучения и передается современникам. Акцент на прошлом стал как бы аксиомой педагогической деятельности: учебники, учебно-методические пособия, государственные образовательные стандарты, программы и т.д. ориентируются на «устоявшиеся» знания. Современное образование, делая акцент на прошлом, оказывается отторгнутым от будущего, и это противоречие необходимо разрешить, т.е. адаптировать образование к будущему.

Будущее в образовании в качестве понятия можно определить как «гипотетическое» будущее состояние общества», его взаимодействие с природой, в котором приоритетное место будет занимать разум. Однако, что бы достичь такого состояния общества, приоритетными должны стать процессы, связанные с интеллектуально-информационной деятельностью [20].

Цель нашего исследования - совершенствование процесса физической подготовки студентов педагогических вузов в учебном процессе на основе рационального применения специальных упражнений восточных единоборств в сочетании с упражнениями программных дисциплин физического воспитания.

Для достижения поставленной цели использовали такие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетирование;

педагогические наблюдения; комплексное педагогическое тестирование; психологическую диагностику; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводили на кафедре теории и методики физического воспитания и спорта. В основном педагогическом эксперименте участвовали 40 студентов основной и подготовительной медицинских групп (20 юношей и 20 девушек). Для полной характеристики состояния студентов была проведена оценка физической подготовленности, физического развития, морфофункционального уровня и психологических факторов учащихся.

В условиях педагогического эксперимента в экспериментальной группе на каждом практическом занятии 25% от общего времени занятия отводилось комплексу специальных упражнений восточных единоборств и 75% -выполнению обязательного базового компонента программы физического воспитания. Время, выделенное на этот раздел, компенсировали в каждой части занятия заменой традиционных средств физической культуры элементами каратэ.

Результаты исследования. В результате основного педагогического эксперимента был получен достоверный прирост большинства параметров физической подготовленности студентов экспериментальной группы, оптимальное сочетание специальных упражнений каратэ и восточных оздоровительных гимнастик с программными дисциплинами оказало положительное воздействие на развитие основных физических качеств, что обеспечило существенное повышение уровня функционального состояния и физической работоспособности студентов педагогического вуза [22].

Адаптация к комплексу новых факторов, специфичных для вузов, представляет собой сложный многоуровневый социально-психофизиологический процесс и сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма студентов. Наряду с высоким адаптационным потенциалом к комплексу факторов социального и природного окружения существует высокий риск нарушения здоровья. Вуз как заинтересованная сторона должен выступать инициатором и организатором целенаправленной и эффективной работы по сохранению, реабилитации и приумножению здоровья студенческого

контингента. Особое значение придается занятиям по физической культуре. При планировании режима двигательной нагрузки основное внимание уделяют, как правило, состоянию здоровья, не учитывая показателей функционального состояния организма [23,72].

Для правильного планирования тренировочного процесса необходимо экспериментальное исследование адаптации к используемым режимам подготовки. Режимы тренировочных нагрузок должны планироваться исходя из анализа данных соревновательной деятельности. Эффективность тренировочного процесса без учета данных о воздействии на организм спортсменов используемых тренировочных и соревновательных нагрузок существенно снижается. В настоящее время работ, посвященных комплексному исследованию адаптации центральной нервной, нервно-мышечной систем и реакции крови на соревновательные нагрузки у высококвалифицированных боксеров, не обнаружено [24].

Методика специальной силовой подготовки в спорте разработана довольно основательно и основывается на обобщении практического опыта и обширных экспериментальных исследований, выполненных как отечественными, так и зарубежными специалистами. Важной предпосылкой дальнейшей разработке теоретических основ методики специальной силовой подготовки послужили сведения о специфичности силы мышц. На этой основе стало возможным углубить теоретико-методические положения специальной силовой подготовки и вместе с тем конкретизировать их для различных видов единоборств. В частности, разработан принцип «динамического соответствия», содержащий критерии для определения адекватности средств силовой подготовки основному спортивному упражнению, а также «метод сопряженного воздействия», предусматривающий такой подбор тренировочных средств который одновременно способствовал бы развитию специальной силы и совершенствованию элементов технико-тактических действий [28,73].

Исследование практики спортивной борьбы показывает, что спортсмены, желая оказаться сильнее своих противников, в той или иной степени снижали и снижают вес тела (за исключением борцов тяжелого веса). При этом снижение веса, уже начиная с участия в первых соревнованиях, становится, чуть ли не обязательным

атрибутом спортивной борьбы. Данное обстоятельство привело к тому, что почти все борцы и тренеры имеют свое мнение по поводу того, как быстро и без потерь в спортивной подготовленности следует сбрасывать лишние килограммы в предсоревновательном периоде. К сожалению, данное мнение далеко не всегда соответствует научно обоснованным подходам к решению такой серьезной проблемы, как снижение (сгонка) веса спортсмена. Процесс сгонки и восстановления веса во многом носит эмпирический характер, без учета индивидуальных особенностей борца. Подобная практика переносится и на молодых борцов, нанося вред их здоровью и развитию их растущего организма [32].

Индивидуализация предсоревновательной подготовки участников сборов осуществлялась на основании результатов мониторинга физического состояния спортсменов в динамике микроциклов с учетом целевых задач микроцикла и преимущественного стиля соревновательной деятельности конкретного спортсмена.

Принимая во внимание ограниченную продолжительность сбора - 9 дней, - не представлялось возможным обнаружить существенные изменения метаболических характеристик или энергетических возможностей систем организма спортсменов, которые с учетом стажа спортивной деятельности участников сборов и их высокого квалификационного уровня были в физиологическом плане, проявлением долговременной (устойчивой) адаптации.

В связи с этим основной целью предсоревновательной подготовки являлась индивидуальная оптимизация функциональных возможностей, достижение к которой обеспечивалось направленной перестройкой характеристик регуляторных механизмов и более полным использованием резервных возможностей организма, - управление характером срочной (острой) адаптации [35].

В настоящее время постоянно повышается популярность спортивных единоборств, увеличивается число желающих заниматься, возрастает уровень подготовленности конкурентов, и добиться победы на международной арене становится все труднее. Единоборства предъявляют все более высокие требования к планированию и оптимизации учебно-тренировочного процесса в структуре многолетней подготовки спортсменов. Оптимизация тренировочного процесса

направлена на совершенствование морфофункциональных особенностей, расширение и углубление функциональных резервов организма юных атлетов.

Научно-методическая литература, раскрывающая вопросы функциональной подготовленности, в основном рассматривает высококвалифицированных спортсменов и недостаточно освещает этап начальной подготовки. Спортивная деятельность представляет собой сложное взаимодействие управленческих (психического, нейродинамического) и исполнительных (энергетического, двигательного) компонентов, объединяемых центральной нервной системой с целью достижения полезного результата. Уровень функционального состояния спортсмена, а следовательно и его результативность, будут полностью оценены при условии согласованности всех компонентов в целом. Для эффективного планирования, коррекции и оптимизации учебно-тренировочного процесса необходимо проведение всестороннего обследования психофизиологического состояния юных спортсменов, которое позволит определить не только уровень физической работоспособности атлета, но и его психический статус, функциональное состояние центральных систем управления двигательной деятельности [40].

В спортивной борьбе, и дзюдо в частности, в связи с частыми изменениями правил соревнований постоянно изменяются требования к соревновательной деятельности и соответственно возникает необходимость в переориентации всей методики подготовки, что, в свою очередь, возможно лишь на основе глубокого научного анализа соревновательной деятельности. В связи с этим научный поиск эффективных методов подготовки и разработка моделей соревновательной деятельности и различных компонентов подготовки является актуальной научной проблемой современной теории спорта [42].

Последние выступления сильнейших дзюдоистов России на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх свидетельствуют об утрате ими лидирующих позиций. Анализ результатов соревновательной деятельности ведущих спортсменов в данном виде спорта показал необходимость поиска эффективных способов повышения спортивного мастерства [55].

Развитие быстроты требует повышения оперативности центрального управления движениями и функционального совершенствования соответствующих

исполнительных механизмов. Отсюда вытекают две задачи СФП. Первая заключается в создании условий, способствующих активизации процессов формирования требуемой нейромоторной программы спортивного действия. Решается это главным образом за счет интенсификации потока проприоцептивной афферентации, соответствующей по своим характеристикам условиям выполнения спортивного действия. Вторая задача связывается со специальной подготовкой локомоторного аппарата к быстрой реализации требуемой нейромоторной программы и предусматривает, во-первых, сведение к минимуму чисто анатомических помех, способных оказать притормаживающее воздействие на движение, и, во-вторых, направленное воздействие на процесс выработки необходимой внутри- и межмышечной координации [63].

В настоящее время в литературе имеется несколько определений общей и специальной выносливости. «Специальная выносливость - способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку в течение времени, обусловленного требованиями его специализации».

С педагогической точки зрения специальная выносливость борца - многокомпонентное понятие и ее уровень взаимосвязан с рядом факторов, основные из которых - общая выносливость, скоростные и силовые возможности, эффективность технического мастерства, подготовленность опорно-двигательного аппарата, психологическая устойчивость к болевым и неприятным ощущениям и др.

В связи с этим направление воспитания специальной выносливости зависит от периодов подготовки. Так, на первом этапе борцы должны быть подготовлены к интенсивной специальной тренировке на последующих этапах. Это выражается в достижении высокого уровня развития общей и силовой выносливости и поддержании на определенном уровне скоростных возможностей. Задачи второго этапа - развитие физических способностей, отвечающих специфике требований борьбы [64].

В современной структуре спортивной подготовки отсутствует одна из основных и базовых ее составляющих - функциональная подготовка, что умаляет ее значимость для тренера, учителя физической культуры и значительно затрудняет процесс управления другими видами подготовки, часто приводя организм спортсмена к срыву физиологических механизмов адаптации или отсутствию

тренировочного эффекта и как следствие высокого спортивного результата. Данное обстоятельство связано с недостаточным вниманием исследователей-физиологов и врачей к данной проблеме, вследствие чего отсутствуют теоретические и практические научно-обоснованные разработки. Данная проблема требует срочного ее решения и в предстоящем будущем должна стать одним из приоритетных и перспективных направлений спортивной физиологии [66].

* * *

Завершая параграф 1.1. «Характер построения тренировочного процесса дзюдоистов», можно сделать следующие выводы:

1. За короткий промежуток времени невозможно обнаружить существенные изменения метаболических характеристик или энергетических возможностей систем организма спортсменов

2. В настоящее время в литературе имеется несколько определений общей и специальной выносливости.

3. С педагогической точки зрения специальная выносливость борца - многокомпонентное понятие.

4. Последние выступления сильнейших дзюдоистов России на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх свидетельствуют об утрате ими лидирующих позиций.

5. Стремление к наиболее эффективному достижению цели - процесс бесконечной оптимизации и совершенствования двигательных ключевых компетенций на разных технологических этапах, включая при необходимости введение дополнительных алгоритмов. Если в технологической цепочке не реализуется конкретное звено и не достигается цель, - значит, это звено в ряду других является одним из ключевых.

1.2. Техническая подготовка дзюдоистов

В последние годы все большее значение придается роли семейной наследуемости в детерминации тренируемости спортсменов различных видов спорта. Имеются сообщения о наследуемости многих признаков организма человека, аэробных и анаэробных возможностей, психофизиологических особенностей, интеллектуальных способностей, характеристик гормонального статуса, состава крови и системы кровообращения и др. В семьях спортсменов передаются по наследству способности к занятиям спортом и выбор отдельных специализаций. Однако исследований о роли наследственных факторов в детерминации темпов роста спортивного мастерства в различных видах единоборств не проводилось.

Вместе с тем значение быстрой или медленной тренируемости спортсменов чрезвычайно велико, так как различия в достижениях одних и тех же квалификационных уровней в одном и том же виде спорта достигают 6-8 лет [8].

Среди различных и многочисленных исследований двигательной деятельности проблема центрально-периферических нервно-мышечных взаимоотношений является новым направлением в изучении двигательной деятельности человека, требующим использования новых методических подходов и приемов исследования. Весь опыт наших и других исследований показывает, что эта проблема должна рассматриваться как одна из тех, решение которых имеет значение и само по себе, и для правильной оценки всего запаса знаний о механизмах нейрофизиологической организации напряженной целенаправленной двигательной деятельности человека [11].

В связи с часто изменяющимися условиями в современном спорте растут требования к подготовленности спортсмена. На высоком уровне должна быть физическая подготовленность, в которой определяющую роль играет функциональная готовность к интенсивным физическим нагрузкам. Без этого невозможны ни хорошая зрелищность поединка, ни его эффективная концовка, ни в целом положительная результативность соревновательной деятельности [13].

Биопедагогика - основа спортивной тренировки.

Эффективная спортивная тренировка представляет собой биопедагогический процесс Многолетний анализ физиологических и биомеханических основ работы

организма в условиях спортивной тренировки привел к разработке нового высокоэффективного тактико-технического действия в вольной борьбе под названием «капкан Завьялова» и к серии предполагаемых научных открытий, завершающих полную теорию деятельности сердца. Согласно новой теории сердце человека является пятикамерной системой (предсердия, желудочки и перикардальная полость, которая обеспечивает наполнение сердца кровью), а коронарное кровообращение является третьим самостоятельным кругом кровообращения. Новая теория деятельности сердца объясняет противоречивость данных о работе сердца во время медицинских обследований в покое и во время экстремальных физических нагрузок при спортивной тренировке.

Революционные преобразования в практику приходят со стороны взаимосвязи фундаментальных наук. Введение таких научных направлений как биофизика, биохимия, биомеханика и другие, сыграло огромную роль в развитии каждой из составляющих наук, привело к реализации в промышленной практике оригинальных проектов, обуславливающих современное стремительное развитие человеческих достижений.

Оптимальное сочетание биологии (повышение работоспособности) и педагогики (изучение приемов экономного преодоления препятствий или уклонения от них, рациональное сочетание преодолений и уклонений) создает высокоэффективный биопедагогический процесс спортивной (и, пожалуй, любой) деятельности.

Официально первое заявление термина «биопедагогика» было сделано на конференции в г. Малаховке в 1991 г. Участники конференции с одобрением приняли новый термин и его определение. Затем в 1992 г. вышла первая по этому направлению книга «Биопедагогика или спортивная тренировка» [15].

Технико-тактический арсенал спортивной борьбы огромен и многообразен. Это обуславливается большим количеством используемых спортсменом действий и приемов в быстротечных и разнообразных ситуациях единоборства. Соответствие и адекватность применяемых действий внезапно меняющимся ситуациям конфликтного взаимодействия спортсменов в поединке во многом определяются быстротой и качеством психических процессов борца. Психические процессы

человека (восприятие, мышление, память и др.) возникают и формируются в его деятельности и всегда опосредованы ею.

В процессе учебно-тренировочной деятельности спортсмен выполняет и осваивает большое количество двигательных действий. Обучение двигательным действиям, технике физических упражнений с психологической точки зрения является процессом чувственно-рационального познания и практического овладения ими до уровня заученных действий, т.е. навыков. Овладеть двигательными действиями, техникой упражнений - значит научиться управлять ими, регулировать их по параметрам пространства, времени и интенсивности прилагаемых усилий [27].

* * *

Завершая параграф 1.2. «Техническая подготовка дзюдоистов», можно сделать следующие выводы:

1. В последние годы все большее значение придается роли семейной наследуемости в детерминации тренируемости спортсменов различных видов спорта.

2. Новая теория деятельности сердца объясняет противоречивость данных о работе сердца во время медицинских обследований в покое и во время экстремальных физических нагрузок при спортивной тренировке.

3. Без физической подготовки невозможны ни хорошая зрелищность поединка, ни его эффективная концовка, ни в целом положительная результативность соревновательной деятельности

4. Революционные преобразования в практику приходят со стороны взаимосвязи фундаментальных наук. Введение таких научных направлений как биофизика, биохимия, биомеханика и другие, сыграло огромную роль в развитии каждой из составляющих наук, привело к реализации в промышленной практике оригинальных проектов, обуславливающих современное стремительное развитие человеческих достижений.

5. В процессе учебно-тренировочной деятельности спортсмен выполняет и осваивает большое количество двигательных действий.

1.3. Tактическая подготовка дзюдоистов

Спортивные достижения в программно-циклических видах спорта возможны за счет использования качества опорно-двигательного аппарата и обеспечивающих энергетических систем организма. Эти системы в процессе спортивной тренировки подвергаются определенной адаптации к нагрузкам, что иногда называют их обучением и воспитанием.

В программных, сложно-координационных видах спорта на первый план выступают координационные задатки и качество обучения сложным движениям.

В ситуационных видах спорта (игры, единоборства) ко всему перечисленному прибавляются особые требования к скорости переработки информации, поступающей извне, способности оценивать постоянно меняющиеся события, принимать адекватные решения и быстро их ре-ализовывать. Все это требует высоких интеллектуальных способностей, хорошей обученности и высокой помехоустойчивости всех систем организма, в особенности психологической.

Таким образом, после этапа базовой технической подготовки должен следовать этап научения целесообразному использованию приобретенной техники в зависимости от особенности меняющихся кинематических и динамических ситуаций. В данном случае имеются в виду меняющиеся условия взаимоположений и взаимозахватов, с одной стороны, и меняющихся направлений и величин усилий — с другой. При встрече двух единоборцев противопоставляются:

- технические умения обоих;
- их физические возможности реализовывать эти умения с максимальной силой, быстротой и длительностью;
- умения тактически эффективно использовать свои возможности и нейтрализовать в этом противника.

Чем больше технических действий содержит вид спорта, тем большая роль отводится тактике их использования и тем меньше нужно нагружать обеспечивающие системы организма.

До сих пор слишком упрощенной, на наш взгляд, является трактовка способов ведения поединка путем подавления, маневрирования и маскировки.

Например, подавление реализуется за счет силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости, техничности и тактики.

К подготовительным действиям относятся разведка, обманы и маневр. Перечисляются индивидуальные манеры ведения боя. Прослеживается их связь с морфологическими особенностями, темпераментом, волевыми качествами и сенсомоторикой боксеров. Отдельно выделяется раздел об особенностях боя с левшой.

Классификация тактики схватки:

Поскольку слово тактика издревле считается термином военным, разберем это понятие с военной точки зрения. Тактика в военном смысле — маневр силами и средствами в процессе ведения боя с целью достижения желаемого результата.

Под средствами понимается все то, что воздействует на противника.

В спорте целесообразно под силами понимать физические и волевые качества, посредством которых реализуются специфические спортивные действия. Под средствами следует понимать весь перечень технических действий в данном виде спорта [2].

Управление действиями противника всегда было в центре внимания специалистов боевых искусств и спортивных единоборств. В практике имеет место управление преднамеренными двигательными действиями противника, относимыми к сфере осознаваемого мышления, что позволяет рассматривать подобное управление как использование рефлекторных защитных действий или спровоцированных действий противника. Исследование взаимосвязи скорости двигательных реакции и чувства микроэлементов времени позволили С.Г. Геллерштейну выявить способность испытуемых оценивать и изменять длительность своих скоростных действий. Эти эксперименты продемонстрировали возможность тренировки у спортсменов умений управлять латентным временем как простых, так и сложные двигательных реакций. Расширение сферы манипулирования двигательными действиями в области сенсомоторных реакций было осуществлено в методике тренировки фехтовальщиков и впервые представлено в 1959 г.

Управление двигательными действиями противника в конфликтной ситуации и его сенсомоторными реакциями относится к скрытым тактическим намерениям. В условиях конфликтного противоборства выбор и принятие решений могут осуществляться как на сознаваемом, так и на неосознаваемом уровне. При дефиците времени мыслительные действия при принятии решения чаще всего осуществляются неосознанно, так как спортсмен еще находится в обычном состоянии по отношению к восприятию времени. Однако, это не значит, что процесс специализирования восприятий нельзя целенаправленно формировать. При определенной тренировке возможности человека значительно расширяются. Так, высококвалифицированные спортсмены могут как целенаправленно принимать решения в очень короткие промежутки во времени, так и осуществлять анализ своих реакций и действий противника, которые были им предприняты на неосознаваемом уровне. При этом у высококвалифицированных спортсменов при вхождении ими в состояние специальной готовности пороговые значения реакций могут значительно меняться [21].

Тактике спортивного поединка посвящено большое количество научно-методических публикаций в спортивном фехтовании, борьбе, боксе и других видах единоборств. Полученные данные позволяют определить научно-практические направления исследований теории тактики спортивных единоборств и обосновать ее основные структурные компоненты и взаимосвязи между ними как основы для разработки учебной дисциплины.

Тактика в спорте неоднородна по своему содержанию, это связано с тем, что в различных видах спорта между спортсменами могут возникать три основных типа соревновательных конфликтов, проявляемых в трех группах видов спорта.

Для циклических видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, плавания и других - характерен тип конфликта, когда предмет спортивной деятельности различен для каждого участника конфликта. Спортсмен осуществляет преобразование предмета, которого соотносится с преобразованием предмета его соперником или соперниками. Преимущество в преобразовании позволяет стать победителем. Этот тип конфликта можно назвать конфликтом приоритета. В этих

видах спорта спортсмены могут беспрепятственно осуществлять преобразования, а результат у них один, победа в состязании.

Спортсмены пытаются одновременно воздействовать на предмет. Если осуществить воздействие не удастся, то участник конфликта мешает это сделать своему противнику. В теннисе, например, спортсмены поочередно стремятся выполнить воздействие на мяч более эффективно, чем противник, и сделать это так, чтобы противник ответного воздействия осуществить не смог. Этот тип конфликта в большей степени проявляется как конфликт препятствий.

В спортивных единоборствах: борьбе, боксе, фехтовании и т.д. - проявляется третий тип конфликта, когда предметом преобразования выступает другой спортсмен. Это происходит в том случае, когда противник не позволяет проявлять активность по отношению к себе, так как сам выступает и субъектом и объектом конфликта. В данном случае он становится предметом преобразования. Успешность воздействия на противника позволяет различить конфликт и получить результат. Этот тип конфликта можно назвать конфликтом исключения

Во многих видах спорта эти разновидности конфликта представлены в различных пропорциях, и соответственно спортсмены могут придерживаться различных тактик поведения, характерных для разрешения этих конфликтов. Так, во многих спортивных видах разрешается единоборство, и спортсмены эпизодически вступают с противником в борьбу. В специальной литературе широко распространено определение тактики как искусства применения техники борьбы или боя, однако структурный анализ тактики позволяет представить ее в виде сложной системы организации соревновательной деятельности, включая собственное поведение и поведение противника. Анализ концепций тактик ведения поединка в спортивных единоборствах позволил выделить четыре теоретических направления ее исследований. Первое направление связано с обеспечением максимальной эффективности в демонстрации своих возможностей. Ко второму направлению относится тактика разрушения действий противника, его подавление. Третье направление заключается в использовании действий противника при выжидании благоприятной ситуации или действий [25].

Тактико-технический комплекс включает в себя:

- 1) способ тактической подготовки;
- 2) варианты предварительных и основных захватов;
- 3) защиту соперника;
- 4) атакующий прием.

Сложные построения состоят из нескольких комбинационных единиц и образуют инновационное образование, не использовавшееся ранее в ходе поединка. В инновационное образование дополнительно включаются защита или контрприем, которые могут создавать благоприятные условия для проведения последующей комбинации другого способа тактической подготовки, предварительного или основного захвата, защиты соперника, подготовительного приема, защиты и завершающее приема.

Опыт работы тренеров показывает, что обучать и формировать тактическую подготовленность для проведения приемов нужно после того, как занимающиеся усвоят структуру изучаемого приема, могут выполнять приемы с правой и левой стороны без активного сопротивления партнера. Усвоив тактические действия того или иного способа подготовки в неподвижном положении без сопротивления партнера и с преодолением неполного сопротивления, нужно изучить их в такой же последовательности и при передвижении занимающихся по коврику [36].

В связи с высокими требованиями, предъявляемыми к спортсменам, для достижения высоких спортивных результатов в тренировочном процессе используются максимальные объемы технических и физических нагрузок работы. Очевидно, что дальнейшее их увеличение может привести к перенапряжению различных систем организма.

Решить эту проблему можно с помощью установления количественной характеристики критериев, определяющих специальную физическую и техническую подготовленность самбистов, что даст возможность рационально использовать тренировочные нагрузки и повысить уровень спортивного мастерства единоборцев, при сохранении должного уровня их здоровья.

Определить объем тренировочной нагрузки можно различными способами и методами. Один из объективных методов, комплексно оценивающих

подготовленность единоборца,- метод факторного анализа, который систематизирует признаки в факторы, отражающие тренированность спортсменов.

В связи с этим, используя данный метод для оценки видов подготовленности, мы существенно упростим определение направленности нагрузки и ее объективность для конкретного контингента [45].

* * *

Завершая параграф 1.3. «Тактическая подготовка дзюдоистов», можно сделать следующие выводы:

1. Спортивные достижения в программно-циклических видах спорта возможны за счет использования качества опорно-двигательного аппарата и обеспечивающих энергетических систем организма.

2. Под средствами понимается все то, что воздействует на противника.

3. Для циклических видов спорта - характерен тип конфликта, когда предмет спортивной деятельности различен для каждого участника конфликта.

4. Опыт работы тренеров показывает, что обучать и формировать тактическую подготовленность для проведения приемов нужно после того, как занимающиеся усвоят структуру изучаемого приема, могут выполнять приемы с правой и левой стороны без активного сопротивления партнера.

5. Один из объективных методов, комплексно оценивающих подготовленность единоборца,- метод факторного анализа, который систематизирует признаки в факторы, отражающие тренированность спортсменов

1.4. Психологические аспекты тренировочной деятельности и предсоревновательной подготовки дзюдоистов

Спортивная деятельность многообразна. Ее условия в каждом конкретном виде различаются. Однако существуют и некоторые общие специфические особенности спортивной деятельности, типичные для всех ее разновидностей и в то же время отличающие ее от других видов деятельности, а именно:

- объектом воли и сознания человека в спортивной деятельности являются его собственное тело, его моторика,
- регулярные интенсивные и максимальные физические нагрузки, требующие значительных волевых усилий,
- наличие соревновательных требований [10].

Удельный вес психологической составляющей в структуре спортивной тренировки существенно вырос, поэтому одними из важнейших условий повышения эффективности соревновательной деятельности спортсменов является организация и проведение психологического сопровождения.

Психологическое сопровождение занимает основное место в работе со спортсменами. Особенно актуально оно при подготовке спортсменов высокой квалификации в связи с резким увеличением воздействия стрессогенных факторов, высокой вероятностью травм, экстремальностью физических и нервно-психических нагрузок, а также с началом личностного кризиса связанного с достижением пика спортивной карьеры [44].

Уровень спортивных результатов российских атлетов на мировой арене по многим видам спорта свидетельствует о необходимости глубокого переосмысления методологических положений, концепций и парадигм, использовавшихся тренерами и спортсменами предшествующих поколений, но не отвечающих современным условиям. Существенно повысились требования к объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечивающих надежность и стабильность показателей технико-тактического мастерства [37].

В последние годы проявляется тенденция к становлению психологической науки как прикладной отрасли научного знания, что весьма заметно ощущается и в спорте. Так, уже становится аксиомой, что психологическая подготовленность спортсмена к выступлению является одним из главных условий эффективности спортивной деятельности, а в случаях примерного равенства технико-тактических и функциональных показателей спортсменов главным фактором надежности спортсмена в соревновательной деятельности. Накоплены обширные теоретические сведения в области исследования спортивной деятельности с психолого-педагогических позиций, которые наметили условия формирования надежности

спортсмена. Методы диагностики надежности спортсмена изучены В.М. Игуменовым, В.М.Юшковым, А. П. Ганюшкиным, В.Б. Коренбергом, А. Ю. Гомельским и др. В данных работах утверждается, что целью психологической подготовки является формирование свойств личности спортсмена, обеспечивающих психическую готовность к выступлению на соревновании.

Таким образом, соревновательная деятельность, предъявляя высокие требования к психической сфере спортсмена, подчеркивает общепринятый в настоящее время факт, что психическая готовность спортсмена - один из важных компонентов надежности в спортивной деятельности [49].

Проблема психологической подготовки спортсменов к соревнованиям не нова. Данная проблема находила свое разрешение в работах А. В. Алексева, Б. А. Вяткина, И. П. Волкова, Г. Д. Горбунова, А.В.Родионова и др. Однако в большей своей части решение этой проблемы носило общий характер, не учитывались вид спорта, квалификация спортсмена, характер тренировочной нагрузки и, пожалуй, самое главное - состояние предсоревновательной психологической подготовленности в целом и ее составных компонентов на этапе непосредственной подготовки к соревнованию.

Перед спортивным соревнованием спортсмен может находиться в разных состояниях в зависимости от ряда факторов, а необходимым состоянием является боевая готовность. Это особенно важно в ответственных соревнованиях, где спортсмену необходимо мобилизовать себя на предстоящее выступление. В связи с этим перед тренером и спортсменом стоит важная задача - устранение неблагоприятного состояния и вхождение спортсмена в оптимальное боевое состояние. Не менее важна здесь адекватная оценка своего предстартового состояния, по результатам которой и должна осуществляться регуляция состояния.

Практика спорта свидетельствует, что потенциал спортсмена, накопленный в тренировочном процессе, реализуется при сохранении высокого уровня всех сторон его подготовленности на протяжении всего соревновательного периода с достижением наивысшей готовности к старту. Успешность реализации потенциала готовности спортсмена к предстоящему соревнованию во многом обусловлена эффективностью построения этапа предсоревновательной подготовки, существенное

место в котором займет психологическое обеспечение подготовки спортсменов, построенное на основе контроля психологической готовности спортсмена

Вопросами организации предсоревновательной подготовки спортсменов в различных видах спорта занимались многие исследователи. Во многих видах спорта этот вопрос приобретает особое значение, поскольку результат во многом обусловлен характером предстартового состояния борца, гимнаста, тяжелоатлета и т.п. и быстротечностью спортивного выступления способностью атлета мобилизоваться в нужный момент и т.д.

В последнее время психологическая подготовка в спорте трансформируется в понятие «психологическое обеспечение подготовки спортсменов», на наш взгляд, более полно представляет этот процесс.

Решение проблемы психологического обеспечения подготовки спортсменов представлено рядом спортивных психологов России. Однако в данных работах, на наш взгляд, недостаточно полно рассмотрено психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям, не учитываются этап подготовки спортсменов, спортивная специализация, что не позволяет использовать их в практической работе по подготовке дзюдоистов к соревнованиям на том или ином этапе [58].

* * *

Завершая параграф 1.4. «Психологические аспекты тренировочной деятельности и предсоревновательной подготовки дзюдоистов», можно сделать следующие выводы:

1. Уровень спортивных результатов российских атлетов на мировой арене по многим видам спорта свидетельствует о необходимости глубокого переосмысления.
2. Объектом воли и сознания человека в спортивной деятельности являются его собственное тело, его моторика.
3. Успешность реализации потенциала готовности спортсмена к предстоящему соревнованию во многом обусловлена эффективностью построения этапа предсорезновательной подготовки.

4. В последнее время психологическая подготовка в спорте трансформируется в понятие «психологическое обеспечение подготовки спортсменов».

5. В России недостаточно полно рассмотрено психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям.

1.5. Методы исследования в дзюдо

Многообразно и сложная координация технических действий в единоборствах побудили к созданию их классификаций, назначением которых было упорядочение представлений о способах их реализации. Так, еще в конце XIX в. была создана первая в единоборствах классификация техники приемов дзюдо, система которой впоследствии подвергалась изменениям без пересмотра основного смысла - степени динамического и сенсомоторного участия частей тела в осуществлении броска (броски техникой рук, техникой ног, техникой бедра)

Тем не менее, прогресс во взглядах на структуру приемов имел место. Так, в классификации В.С. Ощепкова группа бросков с собственным падением была переведена на нижележащий уровень и включалась в состав вышележащих групп, что свидетельствовало об общности их структуры несмотря на различия в динамике исполнения. Кроме того, если броски Сеоинаге (через спину) и Сеоиаге (через руку) по классификации Д. Кано относились к группе техникой рук, то в данной интерпретации они стали относиться к броскам техникой бедра, что требует изменения двигательных ориентиров на их проведение.

Много нерешенных проблем остается в ударных единоборствах [26].

Готовность - это состояние, характеризующееся динамической концентрацией внутренних сил человека, позволяющее ему целесообразно регулировать свою деятельность.

Состояние готовности к соревнованию описывается различными авторами как «боевая готовность» или «спокойная боевая уверенность». Состояние готовности позволяет спортсмену максимально реализовать в заданный момент времени все имеющиеся у него возможности (физические, технические, тактические, психические). Достижение результата деятельности обеспечивают три функциональные системы: 1) функциональная система, отвечающая за координацию движений по

амплитуде и времени (реализация технического мастерства); 2) функциональная система, отвечающая за анализ и переработку информации; 3) функциональная система, отвечающая за тонус организма.

Готовность борцов к участию в соревнованиях определяется множеством характеристик, представляющих собой совокупность социальных и физических компонентов, которые в конечном счете выливаются в конкретный спортивный результат. Каждый из этих компонентов содержит большое количество способов для эффективного решения задачи готовности. Но для того чтобы успешно реализовать готовность по указанным компонентам на соревнованиях, необходимо правильно подготовиться к выступлению в избранной весовой категории. Получается, что если не привести вес в порядок, то борец будет бороться в другой весовой категории, где неизвестные и, следовательно, сложные противники, с которыми спортсмен не готов встретиться в поединке, так как вся предсоревновательная подготовка была направлена на участие в соревнованиях в «своей» весовой категории.

Цель исследования заключалась в разработке и обосновании методики формирования готовности борцов к соревнованиям в границах избранной весовой категории, направленной на достижение повышенной соревновательной работоспособности.

Методы и организация исследования

Использовались общетеоретические (анализ и обобщение педагогической, справочно-энциклопедической литературы, документации -протоколов соревновательной деятельности спортсменов); эмпирические (анкетное исследование, беседы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент для проверки эффективности предложенной методики снижения веса и восстановления организма спортсмена после искусственного снижения веса); математические и статистические методы (качественный и количественный анализ результатов исследования). Опытно-экспериментальную работу проводили в период с 2001 по 2006 г., на разных его этапах приняли участие 868 человек.

Результаты и их обсуждение. Чтобы, стартуя в ответственных соревнованиях, выиграть, мало быть хорошо подготовленным, нужно еще и быть готовым. Быть

подготовленным к двигательной деятельности - значит иметь возможность такую деятельность осуществлять.

Для решения конкретной педагогической задачи в теории и практике спортивной тренировки выделяют разные виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую - с их помощью формируются соответствующие компоненты подготовленности.

Иначе говоря, подготовленность - это результат реализации подготовки. Подготовленность достигается в процессе спортивной тренировки, в ходе длительного спортивного совершенствования.

Однако предположим, что борец не смог привести собственный вес к необходимой границе весовой категории и на соревнованиях будет бороться с другими соперниками, к встрече с которыми физически или психологически не подготовлен. Сможет ли он показать результат, к которому подготовлен?

Состояние готовности к соревнованию описывается различными авторами по-разному.

Готовность к соревнованиям понимается как феномен сформированной установки на достижение определенного результата, опосредующий реализацию всех возможностей спортсмена в предстоящем конкретном соревновании и с учетом объективных условий этого соревнования.

Готовность, как и подготовленность, - явление сложное, складывающееся из многих составных частей (компонентов).

Состояние готовности позволяет спортсмену максимально реализовать в заданный момент времени все имеющиеся у него возможности (физические, технические, тактические, психические). Достижение результата спортсменом обеспечивают три функциональные системы:

- 1) отвечающая за координацию движений по амплитуде и времени;
- 2) отвечающая за анализ и переработку информации;
- 3) отвечающая за тонус организма.

Функциональные системы по П.-К. Анохину - комплекс избирательно извлеченных компонентов организма, взаимодействия и взаимоотношения которых ориентированы на получение фиксированного полезного результата.

Первая функциональная система отвечает за координацию движений по амплитуде и времени У борцов она неразрывно связана с количественной оценкой основных составных частей, определяющих биомеханические характеристики двигательного навыка. Надежность проявления борцами технико-тактических возможностей зависит от количественной оценки основных составных частей, определяющих биомеханические характеристики двигательного навыка. В спортивной борьбе, как правило, оцениваются временные показатели ритмической структуры технического действия, характеризующие латентное время двигательной реакции, длительность фазы подхода, фазы отрыв-полет, а также общее время действия.

Вторая функциональная система отвечает за анализ и переработку информации. Народная мудрость гласит: «Что толку от острого меча, если он в руках труса?». Неправильный анализ и переработка информации приводят к ошибке, то есть принятию решения, которое снижает эффективность ведения поединка.

Принятие решений - это процесс выработки на основании располагаемой информации, знаний, опыта, ожиданий, целей и т.д. нескольких возможных вариантов действий и выбора одного, наиболее предпочтительного.

Правильность решения зависит от знания спортсменом закономерностей борьбы, которые позволяют ему предвидеть появление удобной ситуации, а именно от того, насколько долго сохраняется устойчивость внимания спортсмена, от быстроты и подвижности его мыслительных процессов.

Если проблемы формирования двух первых функциональных систем рассмотрены и в теории, и в практике спорта, поскольку предлагается много вариантов для их решения, то особенности формирования третьей системы недостаточно изучены.

Третья функциональная система отвечает за тонус организма. В тех видах спорта, где важны весовые градации, очень сложно решить проблему формирования готовности в рамках третьей функциональной системы, так как, чтобы реализовать возможности спортсмена для достижения поставленного спортивного результата,

необходимо привести свой вес к границам весовой категории и сохранить работоспособность.

Мы предлагаем собственный взгляд на решение проблемы формирования готовности борцов к участию в соревнованиях в границах избранной весовой категории [50].

На сегодняшний день один из самых распространённых методов оценки состава тела - биоимпедансный анализ (БИА). Это метод измерения электрической проводимости тела, позволяющий определять содержание вне- и внутриклеточной воды в организме, а также жировую, безжировую, активную клеточную и мышечную массу тела.

Задачей исследования было оценить содержание жировой и мышечной массы у спортсменов - борцов разных специализаций и сравнить эти показатели.

Материалы и методы исследования. Материалы для данного исследования были собраны в 2006-2008 гг. в Москве. В РГУФКСиТ были обследованы 50 спортсменов-борцов мужского пола, средний возраст - 22 года. Спортсмены специализировались в трёх видах борьбы: вольной (20 человек), рукопашном бое (12 человек) и самбо (18 человек).

Исследование включало стандартную антропометрическую программу (В.В. Бунак, 1941) и биоимпедансный анализ. Для БИА-анализа была использована одночастотная четырехполярная система «ABC-1 Medass», работающая с частотой 50 кГц и силой тока 800 цА. Жировая масса и масса скелетной мускулатуры определяются с помощью оригинального программного обеспечения (Д.В. Николаев с соавт., 2004). Весоростовой индекс рассчитывали как отношение веса тела (кг) к квадрату длины тела (м²). Статистический анализ проводили с использованием пакета программ STATISTICA 6.0

Результаты и их обсуждение. Группа борцов вольного стиля оказалась самой низкорослой (170,2 см), у ру-копашников и самбистов значения близки (176,3 и 176,0 см соответственно). Максимальные значения веса тела у самбистов - 82,9 кг. Максимальные абсолютные и относительные величины оценки жировой массы (18,9 кг и 25,95 %) - у группы рукопашного боя. Минимальные абсолютные и относительные величины оценки жировой массы (9,2 кг и 2,59 %) - у группы борцов

вольного стиля Максимальная абсолютная величина оценки массы скелетной мускулатуры (38,5 кг) - у группы самбистов, максимальная относительная величина оценки массы скелетной мускулатуры (49,83%) - у группы борцов вольного стиля. Минимальные абсолютные и относительные величины оценки массы скелетной мускулатуры (27,6 кг и 38,50%) - у борцов-рукопашников.

Для оценки достоверности межгрупповых различий был применён t-критерий Стьюдента. Различия в длине тела оказались достоверными ($p < 0,05$). При близких значениях веса тела (71,8 и 71,9 кг; $p = 0,98$) группы борцов вольного стиля и рукопашного боя достоверно различаются по соотношению жировой и мышечной массы. У борцов вольного стиля меньше значения жировой массы (9,2 и 18,9 кг; $p < 0,05$) и больше - мышечной (35,7 и 27,6 кг; $p < 0,05$). Самбисты достоверно отличаются от борцов вольного стиля большими значениями веса тела ($p = 0,03$) и массы скелетной мускулатуры ($p = 0,03$), а от рукопашников - большими значениями массы скелетной мускулатуры ($p < 0,05$). Большой вес тела у самбистов объясняется не излишней жировой массой (15,74%), а большей долей мышечной массы (48,03%).

Весоростовой индекс часто используется для оценки избыточности жира отложения. Минимальные значения этого показателя у группы рукопашников (23,1), максимальные - у самбистов (26,3) и промежуточные - у борцов вольного стиля (23,1). Однако у спортсменов повышенные значения весоростового индекса (больше 25) скорее указывают на большую долю мышечной компоненты.

Был оценен уровень физического развития спортсменов трёх специализаций. Самбисты отличаются наибольшими значениями веса тела и массы скелетной мускулатуры. Борцы вольного стиля - наименьшей длиной тела. Группа борцов вольного стиля при одинаковом весе отличается от рукопашников меньшими значениями жировой массы и большими значениями массы скелетной мускулатуры [56].

В настоящее время в спорте, и особенно в борьбе дзюдо, тренировки для достижения высших результатов на соревнованиях практически доводят организм до предела человеческих возможностей, и поэтому надо кроме проведения углубленного и этапного медицинских обследований борцов искать новые методы диагностики и прогнозирования функционального состояния спортсмена. Еще в 70-

х гг XX века были созданы первые специфические тесты, которые помогли бы оценить функциональное состояние спортсменов-дзюдоистов.

Специалисты (Э А. Матвеева, В.М. Андреев, В.И. Сытник, ГГРатишвили) создали специфический тест для дзюдоистов, в котором по весовым категориям проводятся броски так называемых "чучел", а также проводилась телеметрическая запись (по времени и частоте) ритма сердца и непрямая калориметрия по методу "Дугла-са-Холдена" [1,2].

Надо отметить, что за последние годы лицо дзюдо изменилось и сегодня этот вид спорта стал более высокоинтенсивным, с короткими повторяющимися поэтапными нагрузками, которые продолжаются 5 мин без перерывов. На последнем чемпионате мира и Европы решением Международной федерации дзюдо (IJF) введено новое правило, так называемое правило "золотого очка", смысл которого заключается в следующем: если 5-минутная схватка заканчивается с ничейным результатом, то решением судей "хантей" отменяется и назначается дополнительная 5-минутная схватка до первого победного очка {не имеет значения, завоевано ли оно результативным броском или это результат предупреждения), а если и дополнительные 5 мин не определяют победителя, то будет назначен "хантей". Таким образом, схватка может продолжаться до 10 мин, что требует от дзюдоиста гораздо большего объема физических и функциональных затрат

Дзюдо - это высокоинтенсивная 10-30-секундная физическая нагрузка анаэробного типа с 10-15-секундными паузами. Соотношение работа-отдых -1.2 или 1:3, пауза (период после атак) состоит из движений субмаксимальной интенсивности, и спортсмен использует это минимальное время для восстановления.

В средних весовых категориях атаки длятся 10 с. в легких - меньше 10 с, в тяжелых - больше 15 с. Единоборства в легких весовых категориях продолжаются в среднем 3 мин, а тяжелых - больше 3 мин. Очевидно, что для достижения хороших спортивных результатов у дзюдоистов должна быть хорошо развита анаэробно-гликолитическая энергетическая система [65].

* * *

Завершая параграф 1.5. «Методы исследования в дзюдо», можно сделать следующие выводы:

1. Для решения конкретной педагогической задачи в теории и практике спортивной тренировки выделяют разные виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую

2. Принятие решений - это процесс выработки на основании располагаемой информации, знаний, опыта, ожиданий, целей и т.д. нескольких возможных вариантов действий и выбора одного, наиболее предпочтительного.

3. В настоящее время в спорте, и особенно в борьбе дзюдо, тренировки для достижения высших результатов на соревнованиях практически доводят организм до предела человеческих возможностей.

4. За последние годы лицо дзюдо изменилось и сегодня этот вид спорта стал более высокоинтенсивным.

5. Дзюдо - это высокоинтенсивная 10-30-секундная физическая нагрузка анаэробного типа с 10-15-секундными паузами.

1.6.Общая и специальная физическая подготовка дзюдоистов

Физическая подготовка — педагогический процесс укрепления здоровья, формирования телосложения и совершенствования физических качеств спортсменов, оздоровительный аспект профессиональной деятельности тренера.

Здоровье — это бесперебойное нормальное функционирование организма. Плохое здоровье связано с заболеваниями.

Спортсмены, готовящиеся к соревнованиям, достигнув физической формы, испытывают огромное психическое напряжение и становятся необычайно уязвимы к простудным и инфекционным заболеваниям. Поэтому очень важно уметь расслабляться, отдыхать, не доводить себя до стресса.

Основные болезни человека подразделяются на наследственные, инфекционные и спорадические.

Мозг человека, обладая сознательной и бессознательной памятью, ежесекундно воспринимает 1 мегабайт информации, а за всю жизнь — 10 млн. гигабайт, сохраняя при этом лишь 1 % этой информации. По этому критерию мозг человека превосходит компьютер в миллион раз. Следует, однако, оговориться, что начиная с 25 до 65 лет способность человека усваивать новый опыт снижается на 35 %. Это происходит потому, что ежедневно погибают 100 тыс. нейронов. После 50 лет объем мозга уменьшается.

Важное место в жизни людей занимают профессиональные заболевания.

Любому государству нужны прежде всего здоровые граждане. Вместе с тем в России наблюдается снижение средней продолжительности жизни. Если в 1992 г. она составляла у мужчин 62, а у женщин — 74 года, то в 2005 г. эти показатели снизились до 54 и 65 лет соответственно. На 20 — 25% увеличилось количество нетрудоспособных людей старшего возраста, трудоспособное население пенсионного возраста составляет лишь 30 %, уменьшилась численность молодого поколения. Эта тенденция — свидетельство серьезного неблагополучия в стране. Тем более что средняя продолжительность жизни в цивилизованных странах намного выше. Борьба против старости стала глобальной, а возможность долгой и здоровой жизни является теперь предметом исследований во всем мире. Особую активность в этом проявляют специалисты по питанию, продлевая жизнь животным на 40 % за счет добавления в пищу витамина В6, нуклеиновой и пантотеновой кислот. Среди ученых появилось мнение, что продолжительность жизни должна увеличиваться не столько за счет продления старости, сколько за счет «растягивания» молодости, что возможно при условии существенного снижения скорости процесса старения. Этому же, хотя и в несколько меньшей мере, могут способствовать различные программы физической подготовки и укрепления здоровья населения.

По оценкам отечественных и зарубежных специалистов, состояние здоровья человека зависит:

- на 15 — 20 % от генетических факторов;
- на 20 — 30 % от состояния окружающей среды;
- на 10 % от деятельности службы здравоохранения;

- на 40 — 50% от образа жизни (в том числе спортивной деятельности) [3].

Расширение географии стран, проводящих крупнейшие международные соревнования и Олимпийские игры, выдвинуло новую проблему в подготовке спортсменов -проблему их адаптации к климатическим или временным условиям страны - организатора соревнований. Первые серьезные проблемы адаптации в системе подготовки олимпийских сборных команд были связаны с Олимпийскими играми в Мексике. Фактор высоты места проведения игр, временной пояс и жаркий климат заставили специалистов и тренеров практически всех стран искать новые пути и возможности рациональной организации системы подготовки спортсменов к Олимпийским играм. Проведение Олимпиады 1968 г. впервые создало предпосылки развития олимпийских баз, подготовки спортсменов в условиях среднегорья и высокогорья. Были построены спортивные базы в Цахкадзоре, Аппаране, Домбае и т. д. Этот период времени можно считать периодом достаточно широких исследований в области механизмов адаптации спортсменов к горным, широтным или временным условиям проведения соревнований. Все летние игры последнего десятилетия в той или иной степени характеризовались климато-поясными особенностями, которые создавали существенные сложности для оптимального состояния участников соревнований (Атланта - временной сдвиг и высокая температура воздуха, Сидней - временной сдвиг, Барселона -жаркий и очень влажный климат, Афины - высокая температура воздуха и в определенной степени загазованность атмосферного воздуха) [16].

Для современного спорта характерно постоянное повышение требований к всесторонней подготовленности спортсменов. В этих условиях большое значение приобретает глубокое изучение пропедевтики технических действий юных самбистов на спортивно-оздоровительном этапе. Физические качества у детей в разные возрастные периоды формируются неодновременно. Для развития каждого качества имеются определенные сенситивные периоды, когда может быть получен его наибольший прирост. Они имеют специфические особенности проявления и генетически определяемую индивидуальную программу развития [30].

Практика единоборств показывает, что недостаточная эффективность работы учебно-спортивных подразделений с детьми младшего школьного возраста снижает результативность тренировочной деятельности на следующих этапах становления спортивного мастерства, приводит к высокому отсеву занимающихся из спортивных школ. В связи с этим в подготовке юных борцов актуализируются поиск новых научных подходов и оперативное внедрение в спортивную практику инновационных методик обучения и спортивной тренировки на начальных этапах тренировочного цикла. В спортивной научно-методической литературе подробно представлены методы тренировки спортсменов, однако большее внимание уделяется методическим аспектам тренировки квалифицированных борцов, их технической и соревновательной подготовке (Г.М. Грузных, 1987, Б.Н.Тараканов, 2000, А.С.Ковалёв. 2002, Н. Ю. Неробеев, 2003). В то же время процесс построения тренировки юных спортсменов в многолетнем аспекте исследован недостаточно, в частности, требуется более глубокое исследование этапа начальной подготовки юных спортсменов. Следовательно, возникает необходимость в разработке методики подготовки юных спортсменов, исследований динамики развития физических качеств начиная с этапа предварительной подготовки, особое внимание при этом следует уделять качествам, определяющим успех в выбранном виде спорта, и формированию устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям борьбой [39].

В подготовке дзюдоистов большое значение имеет достижение высокой функциональной работоспособности, которая выступает частью общей подготовленности к соревнованиям, а основной составляющей ее развития является скоростно-силовая подготовка спортсменов. Вот почему определить влияние скоростно-силовой подготовки на функциональную работоспособность спортсменов важно при проведении полноценных тренировок дзюдоистов [46].

Силовая подготовка – важный раздел подготовки спортсменов в различных видах спорта. В зависимости от специализации совершенствование силовых способностей может быть направлено на развитие максимальной силы (тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовая акробатика, метание снарядов и др.), силовой

выносливости (гимнастика), скоростно-силовых способностей' (единоборства) и строительства тела (бодибилдинг).

Сила - это комплексное качество, в ее формировании, участвуют периферические и центральные факторы, определяющие величину максимального мышечного напряжения. Группа периферических факторов подразделяется на структурные и функциональные. Из числа структурных факторов выделяют количество мышечных волокон, длину мышечных волокон, строение (степень наклона мышечных волокон к оси движения), композицию мышц. Функциональные факторы обусловлены количественным содержанием в мышцах сократительных белков, АТФ, КрФ, гликогена. Центральные факторы включают характер внутримышечной координации (частоту и характер нервных импульсов, регуляцию числа активных двигательных единиц - ДЕ, режим сократительной деятельности, синхронизацию работы ДЕ) и межмышечной координации (мобилизацию агонистов, торможение антагонистов, адаптационно-трофические влияния симпатической нервной системы). Соответственно оперативное управление процессом силовой подготовки спортсменов должно быть основано на контроле физиологических и биомеханических параметров, среди которых важное место занимают электрофизиологические характеристики нервно-мышечного аппарата [47].

Спортивные единоборства традиционно относят к видам спорта, в которых основную роль играет физическая подготовленность спортсменов. Многочисленные научные исследования физиологических функций борцов, педагогические наблюдения в условиях учебно-тренировочного процесса, проведенные с участием спортсменов-единоборцев, и соревновательная практика подтверждают тот факт, что высокий уровень функциональной работоспособности является основным фактором успешной реализации технико-тактических действий в соревновательных условиях [60].

Через некоторое время после начала поединка борец начал чувствовать что борется становиться все труднее и труднее. В схватку вступает незримый противник побороть которого труднее самого грозного конкурента. Имя его – утомление. Способность борца противостоять утомлению в ходе тренировочной или соревновательной деятельности характеризуется его специальная выносливость.

Выносливость борца в соревновательной деятельности определяется его способностями эффективно и с высокой степенью надежности использовать свои технико-тактические, функциональные и волевые потенциальные возможности в ходе одной схватки и всего турнира.

Выносливость – это своего рода базис, на котором настраиваются все другие физические качества и двигательные умения. При прочих равных условиях выиграет тот борец, который более вынослив.

Опыт соревнований показывает что борцы обладающие хорошей техникой нередко проигрывают на последних минутах схватки из-за отсутствия достаточного уровня развития выносливости.

Физиология механической выносливости.

Понятие выносливость тесно связано с понятием утомление. В большинстве случаев причиной прекращения работы и снижением ее эффективности является нарастающее утомление. Выносливость проявляется в способности противостоять нарастающему утомлению и продолжать заданную работу на его фоне [62].

* * *

Завершая параграф 1.6. «Общая и специальная физическая подготовка дзюдоистов», можно сделать следующие выводы:

1. Состояние здоровья человека зависит от генетических факторов, состояния окружающей среды, деятельности службы здравоохранения и от образа жизни (в том числе спортивной деятельности).

2. В подготовке дзюдоистов большое значение имеет достижение высокой функциональной работоспособности.

3. Спортивные единоборства традиционно относят к видам спорта, в которых основную роль играет физическая подготовленность спортсменов.

4. Опыт соревнований показывает, что борцы, обладающие хорошей техникой, нередко проигрывают на последних минутах схватки из-за отсутствия достаточного уровня развития выносливости.

5. Понятие выносливости тесно связано с понятием утомления.

* * *

*

Заключение по 1 главе

Дзюдо - это высокоинтенсивная 10-30-секундная физическая нагрузка анаэробного типа с 10-15-секундными паузами.

Уровень спортивных результатов российских атлетов на мировой арене по многим видам спорта свидетельствует о необходимости глубокого переосмысления. Успешность реализации потенциала готовности спортсмена к предстоящему соревнованию во многом обусловлена эффективностью построения этапа предсоревновательной подготовки.

Стремление к наиболее эффективному достижению цели - процесс бесконечной оптимизации и совершенствования двигательных ключевых навыков. В процессе учебно-тренировочной деятельности спортсмен выполняет и осваивает большое количество двигательных действий. Все больше тренеров уделяют внимание на повышение у спортсменов специальной выносливости. В настоящее время в литературе имеется несколько определений общей и специальной выносливости. С педагогической точки зрения специальная выносливость борца - многокомпонентное понятие.

Без физической подготовки невозможны ни хорошая зрелищность поединка, ни его эффективная концовка, ни в целом положительная результативность соревновательной деятельности.

В последние годы все большее значение придается роли семейной наследуемости в детерминации тренируемости спортсменов различных видов спорта.

За короткий промежуток времени невозможно обнаружить существенные изменения метаболических характеристик или энергетических возможностей систем

организма спортсменов. Последние выступления сильнейших дзюдоистов России на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх свидетельствуют об утрате ими лидирующих позиций.

Революционные преобразования в практику приходят со стороны взаимосвязи фундаментальных наук. Введение таких научных направлений как биофизика, биохимия, биомеханика и другие сыграло огромную роль в развитии каждой из составляющих наук, привело к реализации в промышленной практике оригинальных проектов, обуславливающих современное стремительное развитие человеческих достижений.

Спортивные достижения в программно-циклических видах спорта возможны за счет использования качества опорно-двигательного аппарата и обеспечивающих энергетических систем организма.

Один из объективных методов, комплексно оценивающих подготовленность единоборца, - метод факторного анализа, который систематизирует признаки в факторы, отражающие тренированность спортсменов.

В России не достаточно полно рассмотрено психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям.

В последнее время психологическая подготовка в спорте трансформируется в понятие «психологическое обеспечение подготовки спортсменов».

Новая теория деятельности сердца объясняет противоречивость данных о работе сердца во время медицинских обследований в покое и во время экстремальных физических нагрузок при спортивной тренировке.

Для циклических видов спорта - характерен тип конфликта, когда предмет спортивной деятельности различен для каждого участника конфликта.

Опыт работы тренеров показывает, что обучать и формировать тактическую подготовленность для проведения приемов нужно после того, как занимающиеся усвоят структуру изучаемого приема, могут выполнять приемы с правой и левой стороны без активного сопротивления партнера.

Объектом воли и сознания человека в спортивной деятельности являются его собственное тело, его моторика.

Для решения конкретной педагогической задачи в теории и практике спортивной тренировки выделяют разные виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую.

Принятие решений - это процесс выработки на основании располагаемой информации, знаний, опыта, ожиданий, целей и т.д. нескольких возможных вариантов действий и выбора одного, наиболее предпочтительного.

В настоящее время в спорте, и особенно в борьбе дзюдо, тренировки для достижения высших результатов на соревнованиях практически доводят организм до предела человеческих возможностей.

Состояние здоровья человека зависит от генетических факторов, состояния окружающей среды, деятельности службы здравоохранения, и от образа жизни (в том числе спортивной деятельности).

В подготовке дзюдоистов большое значение имеет достижение высокой функциональной работоспособности.

Спортивные единоборства традиционно относят к видам спорта, в которых основную роль играет физическая подготовленность спортсменов.

Опыт соревнований показывает что борцы, обладающие хорошей техникой, нередко проигрывают на последних минутах схватки из-за отсутствия достаточного уровня развития выносливости.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследований

1 этап – на этом этапе нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Теоретические основы и методика тренировки дзюдоистов». За период обучения нами было собрано и проанализировано 73 литературных источников.

2 этап – нами с сентября 2013 по декабрь 2013 года было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 100 респондентов. В нем приняли участие дзюдоисты разных спортивных разрядов: МСМК, МС, КМС, 1 взрослый разряд, 2 взрослый разряд, 2 юношеский разряд.

Анкетирование было направлено на выявление особенностей тренировочного процесса у дзюдоистов.

3 этап – нами было проведено педагогическое наблюдение в период с февраля по май 2014 года в СДЮШОР по дзюдо на Центральном стадионе. В наблюдении приняли участие спортсмены разных возрастных категорий, занимающиеся дзюдо. Нами было просмотрено и изучено 100 тренировочных занятий по дзюдо. Педагогическое наблюдение было направлено на выявление проблем в тренировочном процессе дзюдоистов.

4 этап – нами в период с октября по декабрь 2014 года был проведен 1 этап педагогического эксперимента, на базе спортивной детско-юношеской школы олимпийского резерва по дзюдо, находящейся на Центральном стадионе г. Красноярска. В эксперименте принимали участие 20 спортсменов возрастной группы от 13 до 16 лет. Мы разделили их на две группы: экспериментальную и контрольную по 10 человек в каждой. Цель эксперимента: усовершенствовать физическую подготовленность дзюдоистов.

5 этап – С целью совершенствования физической подготовленности дзюдоистов нами в период с января по май 2015 года был проведен 2 этап педагогического эксперимента на базе спортивной детско-юношеской школы олимпийского резерва по дзюдо, находящейся на Центральном стадионе г. Красноярска.

6 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 теоретическими основами и методиками тренировки дзюдоистов. В результате проведения анализа литературных источников нами были исследованы следующие вопросы: «Общая и специальная физическая подготовка дзюдоистов», «Техническая подготовка дзюдоистов», «Тактическая подготовка дзюдоистов», «Психологические аспекты тренировочной деятельности и предсоревновательной подготовки дзюдоистов», «Методы исследования в дзюдо», «Теоретические основы и методика тренировки дзюдоистов»,

Анкетирование – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Анкетирование проводилось с целью выявления знаний спортсменов и тренеров по дзюдо построение тренировочного процесса.

Педагогическое наблюдение – метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных.

Педагогический эксперимент – это запланированное вмешательство исследователя в процесс изучаемого явления. Нами был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте участвовало 20 спортсменов СДЮШОР по дзюдо.

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.

Данный метод заключается в следующем:

Во-первых, мы вычисляли среднюю арифметическую величину. Чтобы её подсчитать, мы суммировали все значения ряда и разделили сумму на количество суммированных значений.

$$X = (X_1 + X_2 + X_3 + X_4) / n,$$

где X – значение отдельного измерения; n – количество человек.

Во-вторых, вычисляли среднее квадратическое отклонение (обозначаемое греческой буквой сигма) и называемое также стандартным отклонением. Для вычисления используется следующая формула:

$$\delta = (X_{\max} - X_{\min}) / K,$$

где X_{\max} – наибольшее значение варианты; X_{\min} – наименьшее значение варианты; K – табличный коэффициент, соответствующий определённой величине размаха.

В-третьих, вычисляли стандартную ошибку среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = (\delta) / \sqrt{n - 1}$$

В-четвёртых, находили среднюю ошибку разности по формуле:

$$t = (X_{\text{э}} - X_{\text{к}}) / \sqrt{m_{\text{э}}^2 + m_{\text{к}}^2}$$

Затем по специальной таблице мы определяли достоверность различий. Для этого полученное (t) сравнивалось с граничным при 5%-ном уровне значимости ($t_{0,05} = 2,45$) при числе степеней свободы $f = n_{\text{э}} + n_{\text{к}} - 2$, где $n_{\text{э}}$ и $n_{\text{к}}$ – общее число индивидуальных результатов соответственно в контрольной и экспериментальной группах.

ГЛАВА 3. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дзюдо - это высокоинтенсивная физическая нагрузка анаэробного типа.

Уровень спортивных результатов российских атлетов на мировой арене по многим видам спорта свидетельствует о необходимости глубокого переосмысления. Успешность реализации потенциала готовности спортсмена к предстоящему соревнованию во многом обусловлена эффективностью построения этапа предсоревновательной подготовки.

Без физической подготовки невозможны ни хорошая зрелищность поединка, ни его эффективная концовка, ни в целом положительная результативность соревновательной деятельности.

За короткий промежуток времени невозможно обнаружить существенные изменения метаболических характеристик или энергетических возможностей систем организма спортсменов. Последние выступления сильнейших дзюдоистов России на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх свидетельствуют об утрате ими лидирующих позиций.

Один из объективных методов, комплексно оценивающих подготовленность единоборца, - метод факторного анализа, который систематизирует признаки в факторы, отражающие тренированность спортсменов.

Спортивные единоборства традиционно относят к видам спорта, в которых основную роль играет физическая подготовленность спортсменов.

Проведенное анкетирование показало, что о новых программах тренировки, например, таких как кроссфит, 49% опрошенных узнают самостоятельно и практикуют после окончания основной тренировки. Меньшее количество опрашиваемых узнает о таких программах от тренера (32%) (важно, что большое количество тренеров уделяют внимание новым программам тренировки). (14%) ни разу не слышали об этом. Остальные борцы (5%) изучают такие программы только теоретически.

Важной составляющей тренировки является выстраивание ведения тактики борьбы после окончания основной тренировки. На наш взгляд, это непосредственная обязанность тренера.

Для достижения высоких результатов, спортсмен должен понимать, что без упорных продолжительных тренировок невозможно добиться больших высот в спорте. 63% опрошенных посещают тренировки 2 раза в день. Чаще всего спортсмены посещают тренировки 5 раз в неделю (68 %) меньше тренировки посещают 3 раза и 6 раз в неделю (16%). Но те кто тренируется 6 раз в неделю являются спортсмены имеющие спортивный разряд КМС и выше.

План тренировки в спорте очень важен. Воспитанники - 94% довольны планом тренировки, который перед ними ставит тренер, следовательно они получают больше тренировочного эффекта за счет положительных эмоций, которые в свою очередь непосредственно влияют на борьбу в дальнейшем.

Поскольку после окончания основной тренировки спортсмены чаще всего занимаются в тренажерном зале, мы решили узнать, как они строят план работы в нем. Большее количество опрошенных выстраивают план тренировки в тренажерном зале сами (53%), (тем самым подвергая себя неправильному развитию мышц, либо травматичности. Не касается спортсменов со спортивным разрядом МС и выше). Другие же спортсмены выстраивают план тренировки с помощью тренера (41%). Остальные опрошенные выполняют упражнения, глядя на своих друзей (6%).

Важной составляющей тренировки является выстраивание введения тактики борьбы, после окончания основной тренировки. Это непосредственная обязанность тренера.

Часто тренер помогает выстроить тактику ведения борьбы, что позволяет спортсменам анализировать свои ошибки (58%). Для (29%) опрошенных тренер выстраивает общую тактику ведения борьбы для всех своих воспитанников. Остальным (13%) тренер говорит, чтобы они боролись, как борются.

О важности беседы тренера со своими воспитанниками после окончания соревнований знает каждый спортсмен, но каждый тренер говорит свои пожелания. И так, (84%) опрошенных указали, что их тренер указывает им на недостатки и что

нужно доработать на тренировке. Почти равным по ответам оказались, что тренер ругает без пояснений(4%) и подбадривает (12%).

Большее количество опрошенных (49%) ответили, что хотят продолжить спортивную карьеру. Меньшим по популярности ответили, что хотят открыть свой спортивный клуб (25%).

После проведенного нами наблюдения и сопоставления его с литературными данными и исследованиями видно, что тренировочный процесс дзюдоистов требует доработки. Пример этому – недостаточное уделение времени новым программам тренировки, например, такие как кроссфит. Совершенствовать свои навыки, и физические качества, нужно постоянно искать, что-то новое в тренировочном процессе. Многие тренеры выстраивают план тренировки по “старинки”, так же как их учили их тренера. Но есть такие системы тренировок, которые помогают развить все физические навыки в комплексе.

С целью повысить уровень физической подготовленности дзюдоистов, нами был проведен педагогический эксперимент.

Подводя итоги проведенного эксперимента, мы можем сказать, что за время эксперимента отмечаются изменения со значительной динамикой роста показателей. Уровень физической подготовленности спортсменов сначала эксперимента был ниже, чем после внедрения нашей системы тренировок.

После подведения итогов проведенных исследований с уверенностью можно утверждать, что уровень физической подготовленности дзюдоистов повысился. В эксперименте участвовали дзюдоисты 13-16 лет, тренирующиеся на базе СДЮШОР по дзюдо.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Трутнев П.В., Козлов Г.А. Основы теории тренировки в дзюдо: Учебное пособие. Красноярск: ИЦ «Платина», 2004. – 240с.
2. Миндиашвили Д.Г. Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена. // Спортивная борьба. Ежегодник. - М., Физкультура и спорт., 1989. - 192с
3. Каражанов Б.К, Сариев К.С, Шиян В.В. Влияние специальной выносливости дзюдоистов на проявление технико-тактического мастерства в условиях, моделирующих соревновательную деятельность // Теория и практика ФК. № 11, 1993 г. с. 22-23.
4. Блеер, А.Н. Как повысить соревновательную надежность высококвалифицированных борцов / А.Н. Блеер, Л.А. Игуменова // Теория и практика физической культуры. - 1999. - N 2. - С. 53-54.
5. Завьялов Д.А. Теория ключевой двигательной компетенции / Завьялов Д.А // Теория и практика физической культуры. – 2002. – N 12. – С. 2-4.
6. Греховодов В.А. Спортивная борьба: проблемы методического обеспечения / Греховодов В.А // Теория и практика физической культуры. – 2005. – N 4. – С. 63.
7. Иванюженко Б.В. Спортивная Структура и содержание комбинационной техники в спортивной борьбе / Иванюженко Б.В // Теория и практика физической культуры. – 2006. – N 1. – С. 46-48.
8. Бакулев С.Е. Генеалогические аспекты прогнозирования быстроты тренируемости единоборцев / С.Е. Бакулев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – N 10. – С. 30-31.
9. Карелин А.А. Структурно-функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации / А.А. Карелин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – N 10. – С. 36-38.
10. Горбунов Ю.Я. Особенности волевой активности в различных видах спорта / Ю.Я. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – N 11. – С. 20-24.
11. Мартьянов В.А. Закономерности центрально-периферической нервно-мышечных взаимоотношений при напряженной двигательной деятельности / В.А. Мартьянов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – N 2. – С. 72-74.

12. Миндиашвили Д.Г. Современные критерии отбора в спортивной борьбе / Д.Г. Миндиашвили // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 34-35.
13. Савчук А.Н. Повышение двигательной активности квалифицированных борцов средствами тактико-технических установок / А.Н. Савчук // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 40-41.
14. Юшков О.П. Комплексный контроль в системе подготовки борцов / О.П. Юшков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 8. – С. 43-45.
15. Завьялов А.И. Биопедагогика – основа спортивной тренировки / А.И. Завьялов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 56-58.
16. Панков В.А. Формы адаптации спортсменов-единоборцев на заключительном этапе подготовки к крупнейшим международным соревнованиям / В.А. Панков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 9. – С. 41-43.
17. Ростовцев В.Л. Изменение физиологических показателей организма элитных спортсменов под воздействием многолетнего специфического метаболизма физических нагрузок / В.Л. Ростовцев // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 1. – С. 24-28.
18. Передельский А.А. Поединок – основной метод педагогики единоборств / Иванюженко Б.В // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 2. – С. 17-19.
19. Колупаев В.А. Динамика показателей дыхания и кровообращения под влиянием анаэробных, аэробных физических нагрузок и сезонных изменений условий внешней среды / В.А. Колупаев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 1. – С. 46-48.
20. Свищев И.Д. Компетентностный подход в разработке учебной программы “ Теория и методика дзюдо” / И.Д. Свищев // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 6. – С. 74-78.
21. Малков О.Б. Управление сенсомоторными реакциями противника в конфликтных взаимодействиях единоборцев / О.Б. Малков // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 48-51.

22. Литвинов С.А. Технология использования модельно-ситуационных характеристик технических действий восточных единоборств для совершенствования процесса физической подготовки студентов педагогических вузов / С.А.Литвиников // Теория и практика физической культуры. – 2008. – N 10. – С. 5.

23. Капилевич Л.В. Мониторинг функционального состояния студентов при использовании спортивно ориентированных форм физического воспитания / Л.В. Капилевич // Теория и практика физической культуры. – 2008. – N 10. – С. 29-31.

24. Корженевский А.Н. Адаптация единоборцев к соревновательным нагрузкам / А.Н. Корженевский // Теория и практика физической культуры. – 2009. – N 1. – С. 44-48.

25. Малков О.Б. Основные компоненты тактики поединка в спортивных единоборствах / О.Б. Малков // Теория и практика физической культуры. – 2009. – N 2. – С. 3-6.

26. Левченко Д.А. Объективизация двигательных ориентиров в единоборствах на базе тензодинамометрии, синхронизированной с двухплоскостной видеосъемкой и анимационным комплексом / Д.А. Левченко // Теория и практика физической культуры. – 2009. – N 2. – С. 7-11.

27. Дементьев В.Л. Взаимосвязь теоретических знаний и практических навыков конфликтного взаимодействия с соперником посредством идеометрики / В.Л. Дементьев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – N 3. – С. 49-51.

28. Дворкин Л.С. Теорико-методические основания интенсификации специальной силовой подготовки высококвалифицированных борцов / Л.С. Дворкин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – N 7. – С. 31-35.

29. Габов М.В. Социальная адаптация высококвалифицированных борцов, выступающих на Сурдолимпийских играх / М.В. Габов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – N 1. – С. 29-31.

30. Вандышев В.И. Развитие координационных способностей на спортивно-оздоровительном и начальном этапах у юных самбистов на основе

специализированных игровых заданий / В.И. Вандышев // Теория и практика физической культуры. – 2010. – N 1. – С. 44-47.

31. Опыт спортивного населения – Универсиаде-2013 // Теория и практика физической культуры. – 2010. – N 1. – С. 85.

32. Дементьев В.Л. Базовые профессиональные знания и умения тренера в сфере регулирования веса тела борца / В.Л. Дементьев // Теория и практика физической культуры. – 2010. – N 2. – С. 70-72.

33. Перевицкий И.С. Квалификационные признаки судьи в спортивной борьбе / И.С. Перевицкий // Теория и практика физической культуры. – 2010. – N 3. – С. 74-77.

34. Похачевский А.П. Исследование эффективности восстановительных мероприятий при подготовке квалифицированных борцов-самбистов / А.П. Похачевский // Теория и практика физической культуры. – 2010. – N 3. – С. 78-80.

35. Зекрин Ф.Х. Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных единоборств / Ф.Х. Зекрин // Теория и практика физической культуры. – 2010. – N 5. – С. 77-78.

36. Плотников В.И. Структура тактической подготовленности в спортивных видах борьбы / В.И. Плотников // Теория и практика физической культуры. – 2010. – N 5. – С. 73-76.

37. Костюнина Л.И. Влияние двигательной памяти на результативность спортивной подготовки / Л.И. Костюнина // Теория и практика физической культуры. – 2010. – N 4. – С. 66-68.

38. Доронин А.И. Влияние носового ротового дыхания на показатели гемодинамики спортсменов циклических и ситуационных видов спорта / А.И. Доронин // Теория и практика физической культуры. – 2011. – N 2. – С. 62-64.

39. Лубышева Л.И. Акцентированное развитие физических качеств юных самбистов на этапе начальной спортивной подготовки / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2010. – N 12. – С. 77.

40. Кадочкин А.Н. Функциональная подготовленность и эффективность деятельности юных спортсменов, специализирующихся в единоборствах / А.Н. Кадочкин // Теория и практика физической культуры. – 2010. – N 12. – С. 95-97.

41. Бабушкин Г.Д. Диагностика и коррекция психологической подготовленности юных спортсменов при подготовке к соревнованиям / Г.Д. Бабушкин // Теория и практика физической культуры. – 2010. – N 7. – С. 19-23.
42. Багдасаров А.Ю. Оптимизация методики развития специальной подготовленности дзюдоистов / А.Ю. Багдасаров // Теория и практика физической культуры. – 2010. – N 6. – С. 28.
43. Похачевский А.Л. Определение степени переносимости физической нагрузки при подготовке квалифицированных борцов-самбистов / А.Л. Похачевский // Теория и практика физической культуры. – 2010. – N 6. – С. 35.
44. Смирнова В.В. Психологическое сопровождение подготовки борцов высокой квалификации / В.В. Смирнова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – N 6. – С. 66-68.
45. Алексеева И.В. Факторная структура специальной физической и технической подготовленности борцов-самбистов разных возрастных групп / И.В. Алексеева // Теория и практика физической культуры. – 2010. – N 6. – С. 69-72.
46. Пашинцев В.Г. Влияние скоростно-силовой подготовки на функциональную работоспособность дзюдоистов / В.Г. Пашинцев // Теория и практика физической культуры. – 2010. – N 10. – С. 43-45.
47. Гурова М.Б. Электрофизиологические особенности нервно-мышечной системы при силовой тренировке различной направленности / М.Б. Гурова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – N 10. – С. 46-49.
48. Кужугет А.А. Функциональные особенности дыхания и кровообращения студентов в зависимости от вида спортивной деятельности / А.А. Кужугет // Теория и практика физической культуры. – 2010. – N 10. – С. 50-52.
49. Попова М.В. Психологическое сопровождение при формировании готовности к поединку у единоборцев-юниоров / М.В. Попова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – N 10. – С. 75-78.
50. Полева Н.В. Формирование готовности борцов к соревнованиям в границах избранной весовой категории / Н.В. Полева // Теория и практика физической культуры. – 2010. – N 8. – С. 76-80.

51. Трегубова М.В. К вопросу о реактивности сократительной деятельности миокарда единоборцев / М.В Трегубова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – N 9. – С. 46-48.
52. Ратников В.П. Многоборная направленность физической подготовки дзюдоистов 10-11 лет / В.П. Ратников // Теория и практика физической культуры. – 2011. – N 3. – С. 13-16.
53. Трегубова М.В. К вопросу о применении векторкардиографии при исследовании величины полостей сердца спортсменов / Трегубова М.В. // Теория и практика физической культуры. – 2011. – N 4. – С. 35-37.
54. Исаев А.П. Роль соединительной ткани в интенсивных тренировочных воздействиях при формировании гомеостаза и физической работоспособности у спортсменов олимпийского резерва / Исаев А.П. // Теория и практика физической культуры. – 2011. – N 4. – С. 20-22.
55. Бучнев А.А. Модель повышения спортивного мастерства квалифицированных дзюдоистов / А.А Бучнев // Теория и практика физической культуры. – 2012. – N 1. – С. 47-49.
56. Третьяков А.В. Оценка жировой и мышечной массы у спортсменов методом биоимпедансометрии/ А.В. Третьяков // Теория и практика физической культуры. – 2009. – N 7. – С. 54.
57. Вальшин Р.Р. Выявление ошибок в соревновательных поединках юных борцов и методика их устранения / Р.Р. Вальшин // Теория и практика физической культуры. – 2010. – N 2. – С. 50.
58. Шумилин А.П. Концепция психолого-педагогического обеспечения предсоревновательной подготовки дзюдоистов / Шумилин А.П. // Теория и практика физической культуры. – 2011. – N 7. – С. 43-47.
59. Голованов Е.А. Влияние гипоксически-гиперкапнических газовых смесей в системе интервальных тренировок на состояние функциональных резервов организма борцов / Е.А. Голованов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – N 7. – С. 16-19.
60. Кочанов С.А. Общефизические средства аэробного компонента выносливости в дзюдо / С.А. Кочанов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – N 7. – С. 14-15.

61. Зекрин Ф.Х. Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных единоборств / Ф.Х. Зекрин // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 5. – С. 77-78.
62. Шепилов А. А., Климин В. П Выносливость борцов – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 128с.
63. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев, 1984. – 250с.
64. Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов / А.А. Рузиев // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №8. – С. 37-38.
65. Кахабришвили, З.Г. Использование специфических тестов для оценки функционального состояния борцов дзюдо / З.Г. Кахабришвили В.Ю. Ахалкаидзе Д.Г. Квиникадзе // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №2. – С. 36-37.
66. Л.Кудашова, В.Кудашов. Теоретические и практические аспекты проблемы функциональной подготовленности спортсменов.
67. Сорванов, А.В. Поиск способов измерения специальной выносливости / В.А. Сорванов Ю.П. Алексеева // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №3. – С. 49-53.
68. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
69. Олзоев К.С., Геселевич В.А. Показатели стиля спортивной деятельности борца // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1983. - С.59-60.
70. Малинский И. Реализация анаэробного гликолитического потенциала как фактор специальной работоспособности квалифицированных борцов // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №6. – С. 45-56.
71. Тихонова И.В. Классификации техники бросков дзюдо и проблемы их использования в учебной практике женского дзюдо // Ученые записи университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. - №10. – С. 105-109.
72. Закиров Р.М., Наборщикова Ю.В. Адаптивное дзюдо: возможности и перспективы реализации программы для дзюдоистов с нарушением опорно-двигательного аппарата // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. - №1. – С. 34-38.

73. СхаляхоЮ.М., Шишкин С.А. Вариативность техники бросков спортивного дзюдо в условиях взаимной согнутой стойки // Вестник спортивной науки. – 2012. - №6. – С. 23-27.

ПРИЛОЖЕНИЯ

АНКЕТА

Спортивное звание (разряд) _____ стаж занятий дзюдо _____

Лучший спортивный результат _____

1. В день вы тренируетесь:

а) 1 раз б) 2 раза

2. В неделю вы тренируетесь:

а) 1 раз б) 3 раза в) 5 раз г) Ваш вариант _____

3) Планом вашей тренировки, который перед вами ставит тренер, вы:

а) Довольны б) Хотели бы немного изменить в) Категорически не довольны

г) Ваш вариант (что бы хотели изменить) _____

4) В процессе основной тренировки чаще всего Вы выполняете:

а) Подвороты на скорость б) Броски на технику в) Борьба более 10 минут

г) Ваш вариант _____

5) Помимо основной тренировки вы:

а) Бегаєте кросс б) Работаете в тренажерном зале в) не работаю

г) Ваш вариант _____

6) Во время работы в тренажерном зале вы:

а) выстраиваете план тренировки сами б) с помощью тренера выстраиваете план работы

в) выполняете упражнения, глядя на своих друзей

г) ваш вариант _____

7) О новых программах тренировки, например такие как Кроссфит вы:

а) узнаете сами и практикуете после окончания основной тренировки б) узнаете сами и изучаете

только теоретически в) узнаете от тренера г) Ни разу не слышали об этом

8) После основной тренировки ваш тренер:

а) помогает вам выстроить свою тактику ведения борьбы б) выстраивает общую тактику для всех

своих воспитанников в) говорит, чтобы вы боролись как боретесь г) ваш

вариант _____

9) После проведенных соревнований ваш тренер:

а) указывает недостатки и что нужно доработать б) подбадривает вас

в) ругает без пояснений

г) ваш вариант _____

10) В дальнейшем вы планируете:

а) продолжить спортивную карьеру б) стать тренером

в) открыть свой спортивный клуб г) работать вне сферы спорта

д) Ваш вариант _____

Спасибо за ответы!!!