



Специальная физическая подготовка в тренировке дзюдоистов

Аннотация. В статье на основе проведенного опроса тренеров и педагогического наблюдения выявлена целесообразность применения игры в регби как перспективного средства физической подготовки дзюдоистов, определено ее значение для развития физических качеств и формирования двигательных навыков борцов.

Ключевые слова: дзюдоисты, регби, тренировка.

Раздел: (01) педагогика; история педагогики и образования; теория и методика обучения и воспитания (по предметным областям).

Применение игровых методов позволяет успешнее достигать цели и сформировать надежный навык, систематически применяемый в условиях соревновательного поединка, способствует улучшению качества обучения борцов различным приемам, повышает результативность соревновательных действий спортсменов, обеспечивает сопряженность воздействия на формирование технико-тактических действий и развитие физических качеств спортсменов [1].

Для применения в специальной физической подготовке борцов дзюдо специалисты стараются подбирать такие игры, которые бы положительно влияли как на развитие физических качеств, так и на освоение двигательных умений. Одной из таких игр является регби. Однако нет данных о том, насколько применение игры в регби целесообразно для дзюдоистов, как к этому относятся тренеры по дзюдо, что и определяет актуальность нашего исследования.

Основу специальной физической подготовки в дзюдо традиционно составляют такие упражнения в выполнении приемов, фрагментов борьбы, которые направлены на повышение возможностей занимающихся в проведении избранных технических действий [2]. Анализ научных исследований по вопросам развития физических качеств в дзюдо показывает, что в последнее время внимание специалистов направлено на изучение и подбор наиболее эффективных средств и методов физической подготовки, поиск новых и оригинальных подходов, которые предъявляют повышенные требования к функциональным системам организма спортсмена и во многом определяют успех в соревновательной деятельности [3].

Среди прочих средств тренировки игры в подготовке борцов занимают особое место. Специализированные игры с элементами единоборств (например, «Оторви соперника от ковра и вынеси из круга», «Затащи соперника за свою линию» и другие) предлагается проводить перед началом освоения раздела «Борьба» на уроках физической культуры в школе [4].

Высказывается также мнение о том, что включение различных игр в занятия обеспечивает быструю двигательную адаптацию школьников к новым для них двигательным действиям и более успешное овладение техникой борьбы. Игры применяются также для проведения разминки, с целью восстановления организма и активно-



го отдыха после напряженных тренировок борцов, для развития психических характеристик спортсменов и решения многих других задач.

В теории и практике подготовки борцов применяют как подвижные, так и хорошо известные спортивные игры. Кроме того, в литературе критикуется традиционный подход к освоению технико-тактических действий юных борцов, строящийся только на изучении отдельных приемов и их последующем включении в борьбу. Критика объясняется тем, что некоторые тренеры упускают на начальном этапе подготовки юных борцов изучение базовых элементов борьбы: захваты соперника, стойки, передвижения, освобождение от захватов и другие [5]. Многие считают, что базовые элементы борьбы сформируются естественным способом в умения, если систематически проводить учебные, тренировочные схватки с юными спортсменами, но опыт показывает, что такая практика становится неэффективной. Необходимо, с одной стороны, последовательно и методично осваивать все базовые элементы еще до того, как начнутся учебно-тренировочные схватки и первые соревнования, с другой стороны, необходимо обеспечивать широкий диапазон двигательных возможностей начинающих борцов, основанный на формировании у спортсменов большого объема различных двигательных умений и навыков. Содержание тренировки борцов должно быть более насыщенным новыми средствами, по мере роста квалификации борцов их спортивная подготовка должна становиться интегральной [6].

Спортивные и подвижные игры способствуют решению данных задач, поскольку сам игровой сюжет позволяет в процессе игры создавать большую вариативность двигательных действий, требует проявлять универсальность при реагировании каждого игрока на создаваемую ситуацию и ее быстрое изменение. Постоянное напряжение, концентрация во время игры требуют большой физической и психической работоспособности, которая также нужна в борьбе. Имеются данные о том, что применение игровых методов в содержании тренировки положительно сказывается на работоспособности борцов-дзюдоистов, показателях физического развития и физической подготовленности борцов классического стиля [7].

Что касается непосредственно игры регби как средства для специальной физической подготовки борцов-дзюдоистов, то следует отметить, что она привлекает внимание специалистов по борьбе, потому что в ней имеются движения, похожие на борцовские действия (например, захваты соперника, отталкивание, обманные движения). Кроме того, эта игра развивает физические качества, необходимые в борьбе (силу, силовую выносливость, ловкость, общую выносливость, скоростно-силовые качества). В то же время игра полезна тем, что включает двигательные действия, которые почти отсутствуют в борьбе (бег, прыжки, метания), и поэтому в активную работу включаются мышечные группы, которые не участвуют в спортивной борьбе. Следовательно, играя в регби, юные дзюдоисты могут расширять свои двигательные возможности, развивать адаптационные реакции организма, повышать одновременно уровень общей и специальной физической подготовленности.

На этом основании игра в регби интересна как новое средство совершенствования специальной физической подготовки борцов-дзюдоистов, однако в настоящее время фактически отсутствует научное обоснование методики такой подготовки.

Анализ содержания специальной физической подготовки дзюдоистов свидетельствует о том, что в настоящее время сложилось определенное противоречие: с одной стороны, практика физической подготовки дзюдоистов требует новых подходов, средств и методов развития специальных физических качеств, основанных на применении игры в регби и обеспечивающих высокий уровень спортивной формы по



отношению к соперникам, с другой стороны, методика развития этих качеств у дзюдоистов на основе применения игровых элементов регби недостаточно разработана.

Исследование включало проведение бесед с тренерами и педагогическое наблюдение. Всего было опрошено 45 тренеров, работающих в Курской и Белгородской областях. В их числе – выдающиеся тренеры и спортсмены, специалисты по борьбе, такие как Н. В. Солодухин – олимпийский чемпион, чемпионы мира среди ветеранов по борьбе дзюдо И. В. Глывук, Н. С. Демкин, заслуженный тренер России М. Г. Скрыпов. В анкете было всего 8 вопросов. Информация фиксировалась при помощи записи ответов. В беседе выяснялось мнение тренеров о том, какие физические качества для дзюдо самые важные, о необходимости совершенствования физической подготовки дзюдоистов, о средствах физической культуры для физической подготовки борцов, целесообразности применения спортивных игр, их значении, в том числе целесообразности применения игры регби в тренировке дзюдоистов.

Педагогическое наблюдение использовалось для изучения традиционно сложившейся методики физической подготовки дзюдоистов. Объектом наблюдения был учебно-тренировочный процесс дзюдоистов 16–17 лет Курской области. Предметом наблюдения были средства и методы общей и специальной физической подготовки дзюдоистов. Педагогическое наблюдение было открытым и проводилось в естественных условиях учебно-тренировочного процесса. Всего было проведено 43 педагогических наблюдения на базе спорткомплекса «Динамо» г. Курска, ОГОУ ДОД «Областная специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва», «Детско-юношеская спортивная школа имени Н. И. Солодухина», «Детско-юношеская спортивная школа г. Железногорска». Беседы и наблюдения проводились на протяжении 2010–2011 гг.

В результате проведения опроса выявлено, что наиболее важными для дзюдоистов физическими качествами являются: сила, быстрота реакции, силовая выносливость, ловкость, гибкость. Однако 73% опрошенных считают, что самыми важными качествами дзюдоиста являются быстрота реакции, ловкость, силовая выносливость. Более 50% уверены, что важнее всего общая выносливость, физическая и психическая работоспособность спортсмена-борца. Около 32% считают самым главным качеством координационные способности борца.

Все опрошенные респонденты однозначно заявили о необходимости постоянного совершенствования физической подготовки дзюдоистов. При этом многие респонденты указывали, что в условиях современного развития дзюдо, новых технологий, обострения спортивной конкуренции между спортсменами разных стран проблема совершенствования подготовки дзюдоистов будет все больше актуализироваться.

Около 43% респондентов назвали традиционные средства спортивной подготовки самыми необходимыми для спортсменов. 25,9% указали на необходимость больше включать в подготовку спортсменов силовые упражнения, особенно те, которые выполняются на современных тренажерах. 30% считают, что необходимо шире применять средства физической культуры из других видов спорта, в том числе из различных спортивных игр.

Более половины опрошенных – 56% – совершенно уверены, что в спортивной подготовке дзюдоистов необходимо использовать не только спортивные игры, но и другие игры – подвижные, народные, дидактические. Они считают, что игры имеют большой потенциал для физической подготовки дзюдоистов, но сначала надо анализировать каждую спортивную игру, а затем уже применять ее в процессе тренировки.



Особый интерес представлял вопрос о целесообразности применения игры регби в тренировке дзюдоистов. 68% респондентов одобрили возможность применения игры в регби для физической подготовки дзюдоистов. Половина респондентов решили, что регби может оказаться полезным для переключения двигательной деятельности на новый вид движений, непривычный по структуре и активности (45%). Такую игру они бы применяли в восстановительный период или в период интенсивной подготовки для смены деятельности при тяжелой нагрузке. 37% респондентов указали на необходимость применения регби в период общей физической подготовки в начале подготовительного периода тренировочного годичного цикла. Остальные нашли другой вариант применения игры – для отработки элементов техники дзюдо, которую можно было бы осуществлять непосредственно во время игры в регби. В этом случае, по их мнению, техника движений должна быть смешанной и в ней должны быть элементы регби в сочетании с элементами (приемами) дзюдо.

Как видно из результатов опроса, тренеры еще не знают точно, как лучше всего использовать регби в тренировке дзюдоистов. Некоторые из них даже применяли иногда эту игру на своих тренировках, но такие примеры были эпизодическими, в большей степени стихийными, чем основательно продуманными и логически выстроенными. В ходе опросов было заметно, что тренеры еще недостаточно осознают значение этой игры в тренировке дзюдоистов. Они не готовы категорично определить, например, нужно ли применять эту игру в соревновательном периоде, какую нагрузку можно давать юным спортсменам во время игры, как сочетать применение игры регби и других средств в процессе тренировки, какие именно элементы борьбы дзюдо можно отрабатывать во время игры.

Другие предложили использовать регби для целенаправленного развития таких физических качеств, как ловкость, силовая выносливость, скоростно-силовые качества. Кроме того, небольшое количество респондентов (всего 12% от общего числа респондентов) увидели в регби возможность для тренировки тактического мышления спортсменов при выборе вариантов ведения игры и характера действий в процессе противоборства.

В ходе наблюдения было установлено, что в учебно-тренировочной группе дзюдоистов 16–17 лет примерно 45–50% всей тренировочной работы в подготовительном периоде отводится общефизической подготовке. Остальное время направлено на специальную подготовку спортсменов.

Примерно 65% технико-тактических действий, упражнений отводится на овладение защитными действиями. Остальное время тратится на действия в нападении, в партере и развитие физических качеств.

По данным педагогического наблюдения, основными методами тренировки являются: повторный, круговой, игровой, соревновательный, интервальный. Что касается игрового метода, то он используется в большей степени как дополнительный метод. Для этого чаще всего используют спортивные игры: футбол, баскетбол по упрощенным правилам или по тем правилам, которые в настоящее время в этих играх приняты. Гораздо реже используют некоторые подвижные игры. Очень редко включают регби в подготовительном периоде годичной тренировки. Другие игры в тренировку не включают.

В результате проведения предварительного исследования удалось установить, что физическая подготовка дзюдоистов нуждается в совершенствовании, направленном на самые важные для дзюдоистов физические качества – ловкость, быстроту реакции, общую и силовую выносливость.



Традиционные средства и методы построения специальной физической подготовки дзюдоистов среди специалистов начинают подвергаться обоснованной критике прежде всего потому, что имеется острая потребность в применении новых средств и методов тренировки, которые могли бы существенно повышать адаптационные возможности организма спортсмена, его физическую и психологическую готовность к борьбе, функционально-двигательную универсальность. В то же время имеющийся положительный опыт применения различных игр в подготовке борцов и вообще в разных видах спортивных единоборств требует пристального внимания и изучения как перспективное направление поиска новых средств, методов и подходов к спортивному совершенствованию спортсменов-борцов в условиях обостряющейся конкуренции на международной спортивной арене.

По результатам исследования выявлено, что одним из потенциальных средств специальной физической подготовки дзюдоистов тренеры считают игру регби, которая по своему характеру близка спортивной борьбе дзюдо, но игра в двигательном отношении более разнообразна, универсальна по воздействию на физические качества и вообще значима для решения многих вопросов спортивной подготовки борцов-дзюдоистов. В то же время тренеры на практике еще редко используют игру регби в физической подготовке дзюдоистов и мнения их расходятся по вопросу о том, как именно и с какой направленностью следует применять эту спортивную игру в тренировке юных борцов.

Педагогическое наблюдение показало, что содержание тренировки дзюдоистов 16–17-летнего возраста остается традиционным, игровой метод применяется исключительно в качестве дополнительного приложения к ее основному содержанию, а в качестве игр используются чаще всего только футбол, баскетбол, подвижные игры, которые по структуре двигательных действий довольно далеки от структуры единоборства в борьбе дзюдо и больше используются для разминки или переключения внимания, отдыха в восстановительный период тренировки.

Специалисты утверждают, что применение регби целесообразно в подготовке юных дзюдоистов, но требует основательной научной разработки и создания специальной методики, что является предпосылкой для дальнейшего изучения проблемы применения регби в тренировке борцов-дзюдоистов.

Ссылки на источники

1. Балдаев К. В. Подвижные игры на занятиях борьбой // Физическая культура в школе. – 1986. – № 10. – С. 46.
2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика: в 4 кн. Кн. 1. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 182 с.
3. Юдин В. Д. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Инфра-М, 2009. – 280 с.
4. Карелин А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации: монография. – Новосибирск: ГИПП «Советская Сибирь», «Мангазее», 2002. – 480 с.
5. Цандыков В. Э. Использование игр с элементами калмыцкой национальной борьбы в учебно-тренировочном процессе студентов, занимающихся борьбой // Актуальные проблемы совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи в современных условиях: сб. науч. тр. / под науч. ред. канд. мед. наук, доц. Т. И. Волковой. – Чебоксары: ЧИЭМ СПБГПУ, 2010. – С. 180–185.
6. Туманян Г. С. Указ. соч.
7. Пашинцев В. Г. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов при переходе из учебно-тренировочных групп в группы спортивного совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: РГАФК, 1995. – 22 с.



ART 14355 УДК 372.879.6:796.853.23

Zurab Kurasbediani,

Associate Professor at the chair of Physical Education, Southwestern State University, Honored coach of Russia, Kursk

Dmitri Chevychelov,

trainer and lecturer at the chair of Theory and Methods of Physical Education, Kursk State University, Kursk

Physical training during judo workout

Abstract. Based on the survey of coaches and teacher observations, the paper reveals the feasibility of rugby as a promising mean of physical training of judoists. The authors determine the importance of rugby for development of important physical qualities and formation of motor skills of wrestlers.

Key words: judo, rugby, training.

References

1. Baldaev, K. V. (1986) "Podvizhnye igry na zanjatijah bor'boj", *Fizicheskaja kul'tura v shkole*, № 10, p. 46 (in Russian).
2. Tumanjan, G. S. (2002) *Sportivnaja bor'ba: teorija, metodika: v 4 kn. Kn. 1*, Fizkul'tura i sport Moscow, 182 p. (in Russian).
3. Judin, V. D. (2009) *Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija i sporta*, Infra-M, Moscow, 280 p. (in Russian).
4. Karelin, A. A. (2002) *Sportivnaja podgotovka borcov vysokoj kvalifikacii: monografija*, GIPP "Sovetskaja Sibir", "Mangazeja", Novosibirsk, 480 p. (in Russian).
5. Candykov, V. Je. (2010) "Ispolzovanie igr s jelementami kalmyckoj nacional'noj bor'by v uchebno-trenirovochnom processe studentov, zanimajushihhsja bor'boj", in Volkova, T. I. (ed.) *Aktual'nye problemy sovershenstvovanija fizicheskoi podgotovlennosti studencheskoj molodezhi v sovremennyh uslovi-jah: sb. nauch. tr.*, ChIJeM SPbGPU, Cheboksary, pp.180–185 (in Russian).
6. Tumanjan, G. S. (2002) Op. cit.
7. Pashincev, V. G. (1995) *Skorostno-silovaja podgotovka dzjudoistov pri perehode iz uchebno-trenirovochnyh grupp v gruppy sportivnogo sovershenstvovanija: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk*, RGAfK, Moscow, 22 p. (in Russian).

Рекомендовано к публикации:

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук, главным редактором журнала «Концепт»

Утёмовым В. В., кандидатом педагогических наук

