

МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ, ПРЕИМУЩЕСТВЕННО НАПРАВЛЕННАЯ НА ПРОТИВОБОРСТВО В ПАРТЕРЕ¹

Светик К.С.

*Светик Кирилл Сергеевич – магистрант,
направление: профессиональное образование в отрасли физической культуры и спорта,
факультет физической культуры,
Московский государственный областной университет, г. Мытищи*

Аннотация: рассмотрена возможность повышения качества освоения юными дзюдоистами атакующих действий в партере посредством специальной физической подготовки. В основе исследования лежит экспериментальная методика, основанная на специальных упражнениях подобранных с учётом индивидуальных особенностей спортсмена, этапа подготовки и тренировочного цикла. Эффективность методики проверена на элементах борьбы в партере.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, дзюдо, партер, атакующие действия, физические качества, методика.

Анализ источников доказывает, что в настоящее время идёт подбор разносторонних средств и методов в подготовке квалифицированных единоборцев, которые в свою очередь предъявляют высочайшие требования к функциональным системам организма спортсменов. С.М. Вайцеховский в «Книге тренера» отмечает, что разносторонняя физическая подготовка недооценивается. Физическая подготовка в определенном виде единоборств пользуется замкнутым кругом средств, что может навредить не только достижению результата, но и нанести ущерб здоровью [1].

Исследования и практика доказывают ведущую роль развития физических качеств единоборцев, неотрывно связанных с высокой функциональностью всех систем организма. «Решающую и основополагающую роль в подготовке борца играет физическая подготовка»- А.П. Купцов [4].

В системе тренировочного процесса спортсмену приходится решать задачу развития своего физического потенциала. Посредством общих и специальных физических упражнений он повышает свои показатели в силе, скорости, ловкости, гибкости, выносливости, а также в смежных качествах, таких как скоростная-выносливость или скоростная-сила. Гармоничное развитие всех этих качеств является хорошей базой для построения техники двигательного действия, а отдельное развитие лишь одного или нескольких видов физических качеств до высокого уровня без взаимосовершенствования с другими, по мнению многих авторов, невозможно, однако, в практике спортивных единоборств имеет место положение о преобладании скоростно-силовых качеств. (Л.П. Матвеев, Н.Г. Озолин, Ю.В. Верхошанский и др.) [2, 6].

Специальная физическая подготовка необходима для развития качеств, которые позволяют дзюдоисту проводить специфические действия. Она является составной частью всего учебно-тренировочного процесса на всех его этапах, включая соревновательный.

Некоторые фрагменты борьбы можно также отнести к специальной физической подготовке, так как они решают её задачи. Внешне схожие с элементами борьбы упражнения специальной подготовки вовсе не гарантируют успешное их применение. Проверить правильность использования упражнений можно лишь при проведении приемов на тренировке и особенно на соревнованиях. Специальную физическую подготовленность необходимо связывать с результатами успешности проведения технических действий в частности и на соревнованиях [5].

Цель и задачи исследования предусматривали апробацию экспериментальной методики в условиях тренировочного процесса дзюдоистов 11-13 лет.

Используемая нами методика включала несколько групп специальных физических упражнений, имеющих различный характер воздействия на спортсменов, включающиеся в разные этапы тренировки, а также ориентированные на задачи текущего периода подготовки.

1) Специальные физические упражнения, выполняемые без внешних отягощений, направленные на лучшее понимание координации движений, развитие специфических качеств (гибкость, специальная выносливость) и разминку перед выполнением главных задач тренировки (специфические упражнения из гимнастики, накаты на переднем и заднем борцовских мостах, «забегания», переходы с переднего на задний и с заднего на передний борцовские мосты, перемещения по-пластунски, перемещения

¹ Научный руководитель: кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедры теории и методики физического воспитания, факультета физической культуры, Московского государственного областного университета, г. Мытищи Вяльцев Александр Степанович.

скручиваниями, «промокашки» и т.д.), использование таких упражнений возможно в любой части тренировки.

2) Специальные физические упражнения, с отягощениями. В качестве тренажеров использовались манекены, специальные виды борцовской «резины», утяжелители, также отягощением часто служит партнер, выбранный по категории. Задача таких средств - это максимальное развитие комплекса физических качеств, в основном связанных с проявлением вариаций силовых способностей, необходимых для ведения борьбы в партере. Примеры используемых упражнений: перевороты манекена через борцовский мост; подрыв партнера (манекена) захватом за пояс с заносом ноги (ног) под него; перевороты качением или подрывом на скорость.

3) Специальные физические упражнения, с максимальным отягощением приближенные к соревновательной борьбе. Такие упражнения используются в конце предсоревновательного периода подготовки и способствуют преимущественному развитию взрывной силы и силовой выносливости, а также имеют сильное влияние на морально-волевую подготовленность дзюдоиста. Средства практически повторяют вышеуказанные, но отягощения становятся максимальными или субмаксимальными, а партнеры подбираются выше по категории или мастерству.

Для оценки уровня специальной физической подготовленности, непосредственно связанной с атакующей борьбой в партере были разработаны следующие тесты, оценивавшиеся методом экспертной оценки:

- переворот соперника из положения лёжа
- переворот соперника из положения упора на предплечья и голени («закрытой скамьи»)
- уход с бокового удержания

Методы и организация исследования

Исследование проводилось в период с 2015 по 2017 г. г. На базе спортивной школы «Авангард» и средней образовательной школы № 31 г. Мытищи, были охвачены 12 юношей, занимающихся дзюдо 2004-2005 годов рождения.

Тестирование для определения общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов 11-13 лет проводилось вначале исследования для формирования групп и в конце для анализа результатов исследования. Были использованы нормативные документы и из них выявлены тесты для оценки физических качеств: бег на 60м (с.); челночный бег 3х10 (с); бег 1500м (мин); подтягивание на перекладине (раз); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз); прыжок в длину с места (см)

Для оценки уровня специальной физической подготовленности, непосредственно, связанной с атакующей борьбой в партере были разработаны следующие тесты, оценивавшиеся методом экспертной оценки: переворот соперника из положения лёжа (60 с.); переворот соперника из положения упора на предплечья и голени («закрытой скамьи») (60 с.); уход с бокового удержания.

Для второго вида тестирования группа экспертов (3 человека), имеющая опыт судейства соревнований по дзюдо ставят оценку по правилу большинства, если 2 эксперта считают элемент выполненным, то оценка засчитывается. Для получения результатов в такого рода тесте вёлся подсчёт положений, которых успел достичь испытуемый при выполнении элементов за отведённое время (60 с.):

а) При перевороте соперника на спину из положения лёжа оценка в 1 балл дается, если проекция его спины полностью направлена вниз, и атакующий контролирует положение; оценка в 0,5 балла дается, если только половина проекции направлена вниз.

б) По такому же критерию оценивалась успешность переворота соперника из положения упора на предплечья и голени («закрытой скамьи»)

в) При уходе с удержание оценка в 1 балл дается, если испытуемый полностью ушёл с удержания «токета»; оценка 0,5 балла дается, если был совершён уход, но атакующий мгновенно вернул положение удержания «осаекоми».

Предполагалось, что использованная нами методика специальной физической подготовки, даст значительный прирост в раскрытии атакующего потенциала дзюдоистов 11-13 лет при борьбе в партере. В итоге работы мы получили следующие результаты (Таблицы 1 и 2).

Таблица 1. Результаты контрольного тестирования по влиянию специальной физической подготовки на результативность атакующей борьбы в партере (ЭГ)

п /ЭГ	Исп.	Год рождения	Спортивный разряд	Экспертная оценка в баллах		
				переворот соперника из положения лёжа (за 60 с)	переворот соперника из положения упора на предплечья и голени («закрытой скамьи»)	уход с бокового удержания (за 60 с)

					(за 60 с)	
1	ША	2005	1 юн	7	8	6,5
2	ГЭ	2004	1 юн	6	7	6
3	ИТ	2004	2 юн	5,5	6	4,5
4	ЖМ	2004	1 юн	5	6,5	5,5
5	ДН	2005	2 юн	4,5	5	5
6	ВБ	2005	2 юн	5	4,5	4
среднее значение ($\bar{x}$)				5,5	6,17	5,25
стандартное отклонение (σ)				0,89	1,29	0,93
коэффициент вариации (U)				16,3	20,9	17,8
сумма рангов (ΣR_{Σ})				52	52,5	48,5

Таблица 2. Результаты контрольного тестирования по влиянию специальной физической подготовки на результативность атакующей борьбы в партере (КГ)

п /КГ	Исп.	Год рождения	Спортивный разряд	Экспертная оценка в баллах		
				переворот соперника из положения лёжа (за 60 с.)	переворот соперника из положения упора на предплечья и голени («закрытой скамьи») (за 60 с.)	уход с бокового удержания (за 60 с.)
1	АА	2004	2 юн	4	6	4,5
2	ММ	2005	2 юн	3,5	5	3,5
3	ГМ	2005	1 юн	4	4,5	6
4	КИ	2005	2 юн	3,5	4	3
5	НТ	2004	1 юн	6	3,5	5
6	КП	2004	1 юн	4,5	4	3,5
среднее значение ($\bar{x}$)				4,25	4,5	4,25
стандартное отклонение (σ)				0,94	0,89	1,13
коэффициент вариации (U)				22	19,9	26,6
сумма рангов (ΣR_k)				26	25,5	29,5

Проанализировав результаты тестирования в начале и конце эксперимента прослеживается явное увеличение показателей экспериментальной группы. Увеличение среднего значения составило: 34,6%, 39,6% и 37% в соответствие каждого элемента, данный показатель гораздо ниже у контрольной группы: 10,9%, 2,5% и 18,6%.

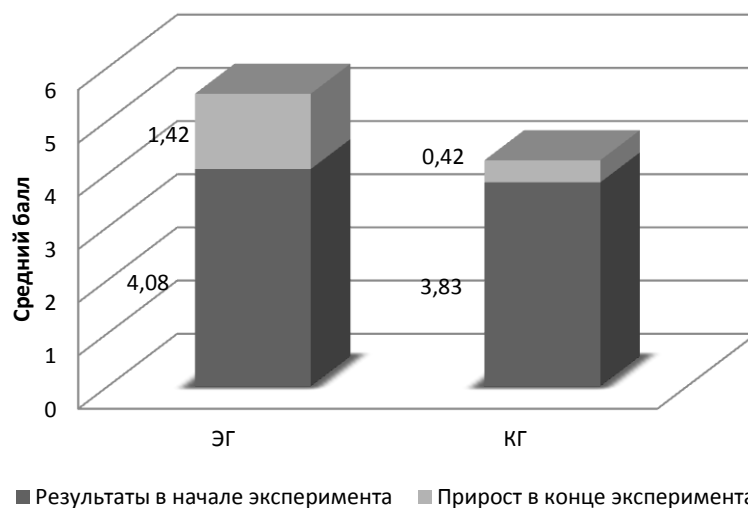


Рис. 1. Прирост средних показателей в тесте переворот соперника из положения лёжа

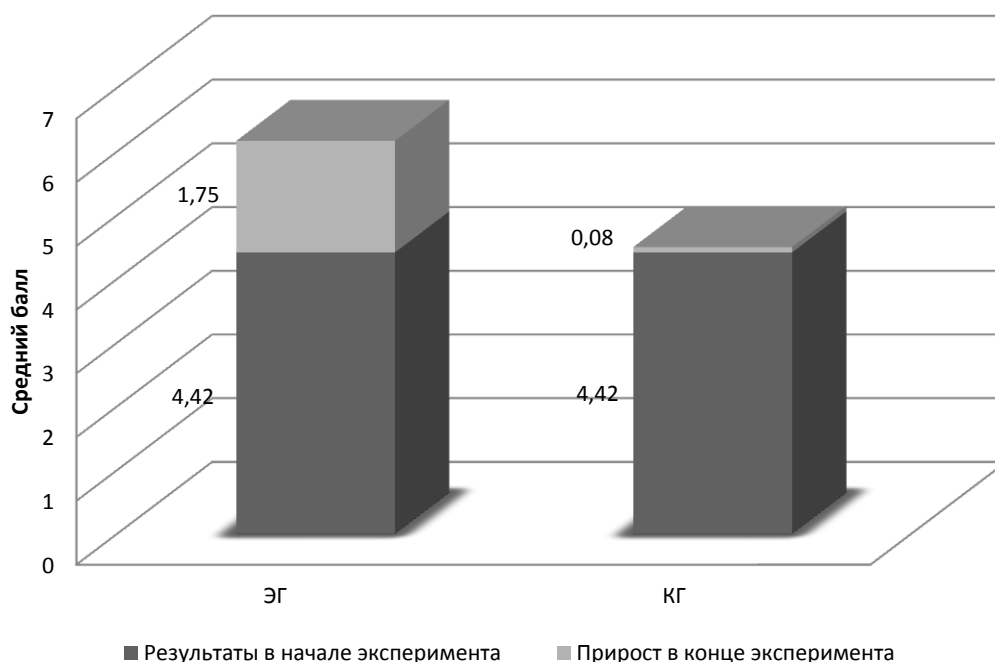


Рис. 2. Прирост средних показателей в тесте переворот соперника из положения упора на предплечья и голени («закрытой скамьи»)

Определение достоверности различий при $P = 0,95$ по т-критерию Уайта, дало следующие результаты: При выполнении элемента переворот соперника из положения лёжа за 60 секунд экспериментальная группа показала достоверно лучший результат по сравнению с контрольной группой ($\Sigma R_{\text{Э}} = 52, \Sigma R_{\text{К}} = 26$, следовательно $T_{\text{ст}} = 26 = T_{\text{ф}} = 26$, при $P = 0,95$) (Рисунок 1); при выполнении элемента переворот соперника из положения упора на предплечья и голени («закрытой скамьи») за 60 секунд экспериментальная группа также показала достоверно лучший результат ($\Sigma R_{\text{Э}} = 52,5, \Sigma R_{\text{К}} = 25,5$, следовательно, $T_{\text{ст}} = 26 > T_{\text{ф}} = 25,5$, при $P = 0,95$) (Рисунок 2).

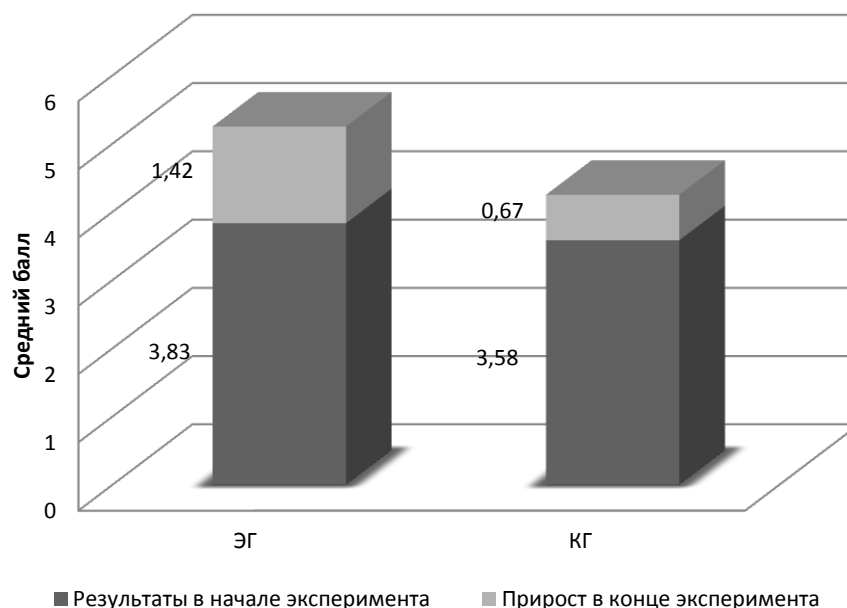


Рис. 3. Прирост средних показателей в тесте уход с бокового удержания

Различия результатов по третьему элементу на основании т-критерия Уайта не являются достоверными так как $T_{ст} = 26 < T_{ф} = 29,5$, при $P = 0,95$, однако изменение можно считать значительным по сравнению с результатами первого измерения (Рисунок 3). Ранговые показатели после первого тестирования по третьему элементу: $\Sigma R_{э} = 40,5$; $\Sigma R_{к} = 37,5$. Ранговые показатели после повторного тестирования: $\Sigma R_{э} = 48,5$; $\Sigma R_{к} = 29,5$.

Проанализировав результаты тестирования в начале и конце эксперимента прослеживается явное увеличение показателей экспериментальной группы. Экспериментальная методика специальной физической подготовки значительно повысила реализацию технических действий в партере у дзюдоистов 11-13 лет. Следует отметить, что разнообразие средств и методов специальной физической подготовки вызвало большой интерес у занимающихся.

Список литературы

1. Вайцеховский С.М. Книга тренера. [Текст]: книга / С.М. Вайцеховский. М.: Физкультура и спорт, 1971. 293с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. [Текст]: книга / Ю.В. Верхошанский. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2014. 352 с.
3. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. [Текст]: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. М.: Изд. центр «Академия», 2002. 264 с
4. Купцов А.П. Эволюция и применение классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы: Методические рекомендации для студентов ГЦОЛИФК. [Текст] / А.П. Купцов. М., 1980. 70 с.
5. Основы специальной физической подготовки в дзюдо. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://xn----htbalcxtl3k.xn--p1ai/na-zametku/professionalam/162-osnovy-spetsialnoj-fizicheskoj-podgotovki-v-dzyudo/> (дата обращения: 03.07.2016).
6. Панков В.А. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств. [Текст] / В.А. Панков, А.О. Акопян // Теория и практика физической культуры, 2004. № 4. С. 6-9.