

Следует отметить недостоверное различие у спортсменов контрольной группы в таком упражнении, как «поднимание и опускание туловища, лежа на животе» и «проход в ноги противника с последующим отрывом от ковра», остальные изменения достоверны.

Таблица 5 – Показатели результатов в контрольной группе

Контрольная группа	Подтягивание из виса на перекладине, $x \pm m$	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на животе $x \pm m$	Приседание со сгибанием одной ноги $x \pm m$	Проход в ноги противника с последующим отрывом от ковра $x \pm m$
В начале эксперимента	7,5±0,62	11,1±0,51	3,1±0,30	9,4±0,40
Достоверность	$p < 0,05$	недостоверно	$p < 0,05$	недостоверно
В конце эксперимента	8,9±0,20	12,7±0,71	4,7±0,51	10,8±0,71

Таким образом, наша методика требует некоторых доработок, так как у спортсменов экспериментальной группы показатели прироста силовой выносливости по сравнению с борцами контрольной группы незначительные.

В дальнейшем для улучшения показателей результативности мы планируем усовершенствовать методику развития силовой выносливости путем введения новых, более эффективных упражнений.

1. Новиков, А.А. Управление тренировочным процессом / А.А. Новиков // Спортивная борьба: ежегодник. М., 1976. – С. 4–8.
2. Мартянов, В.А. Восстановление силы мышц борцов после поединка / В.А. Мартянов, В.В. Поляков // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1980. – С. 45–46.
3. Пилоян, Р.А. Повышение эффективности подготовки борцов / Р.А. Пилоян, В.Т. Джапаралиев // Спортивная борьба: ежегодник. – М., – 1982. – С. 3–7.

РАЗМИНКА БОРЦА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Витковский А.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Подготовка спортсмена к старту – всегда процесс ответственный и волнующий, тем более что современный спорт характеризуется острой спортивной борьбой и высокой плотностью спортивных результатов. Эти условия диктуют необходимость поиска различных средств, способных оптимизировать подготовку спортсмена к старту и способствующих наивысшим достижениям в соревновательных условиях.

Одним из факторов, ограничивающих максимальную работоспособность спортсмена в начальный период тренировки или соревнования, является наличие периода приспособления организма к работе, или периода вработываемости.

За короткий интервал времени зачастую невозможно перейти от состояния покоя к состоянию, обеспечивающему выполнение напряженной спортивной деятельности. В целях сокращения периода вработываемости проводится разминка, в физиологическом отношении составляющая начальный этап работы.

В результате выполнения разминки в организме спортсменов активизируются обменные процессы, повышается температура тела, изменяется состояние центральной нервной системы (ЦНС), системы дыхания и кровообращения. Все это приводит к повышению работоспособности спортсменов, готовности выполнять сложные технические действия с максимальной скоростью и мощностью. Имеет место и психологический эффект, который ведет к улучшению эмоционального состояния спортсмена, настраивая его на эффективное выполнение тренировочной или соревновательной нагрузки.

В методической литературе и спортивной практике содержание разминки условно подразделяется на подготовительную, общую и специально-подготовительную части. У борцов особое значение по важности обретает специально-подготовительная часть, имеющая цель дополнительного решения нескольких задач, поставленных в одном тренировочном занятии. Специально-подготовительная часть разминки направлена на восстановление координационных возможностей спортсменов, настроенности их на проведение основных схваток тренировочного занятия. Кроме того, она решает задачи переключения с одной схватки на другую.

По мнению многих авторов [1 и др.], оптимальными в процессе подготовки спортсмена к старту являются разминка и сочетание физических упражнений с массажем. Известно, что массаж применяется в тренировке спортсмена как для восстановления работоспособности, так и для стимуляции спортивной деятельности.

Результаты наблюдений за юными борцами-дзюдоистами различной квалификации показывают, что большинство спортсменов не всегда грамотно выполняют разминку, не увязывают ее с основным содержанием тренировки. Это ведет к тому, что спортсмены не полностью раскрывают свои функциональные возможности, непродуктивно тратят свою энергию и время при подготовке к тренировке или соревнованиям.

В этих условиях очевидна необходимость проведения исследований эффективности разминочных средств, усовершенствования методики их использования в предстартовых ситуациях, недостаточно разработанных в теории и практике современного дзюдо.

Обобщение данных научно-методической литературы способствовало конкретизации цели и задач настоящей работы, позволило обобщить имеющиеся результаты, разработать программу для проведения эксперимента.

В работе была поставлена задача: изучить эффективность методики разминки юных борцов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников, обобщение передового практического опыта, педагогические наблюдения, эксперимент.

На первом этапе была разработана методика обучения спортивно-техническим противодействиям на базе борьбы лежа.

На втором этапе был проведен педагогический эксперимент для оценки эффективности сформированных комплексов спортивно-технических противодействий в борьбе лежа и рациональности разработанной методики их обучения в подготовительной части тренировочного занятия, отвечающих разнородным задачам разминки и общей цели обучения спортивной борьбе дзюдо в целом. Эффективность комплексов и рациональность методики обучения оценивалась по соревновательной результативности обучаемых.

Для проведения педагогического эксперимента были укомплектованы две группы по 10 занимающихся в каждой. Для равнозначного комплектования в каждую группу в течение месяца (8 занятий по 80 мин) все 20 дзюдоистов обучались вместе (в одной группе).

На этих занятиях дзюдоистов обучили нескольким приемам борьбы стоя (подсечкам; передней, задней и боковой подножкам; трем броскам через голову), а в партере – всем типам удержаний и уходов от них. Затем на последнем занятии было проведено соревнование с судейством. Каждый занимающийся боролся в четырех поединках длительностью 3 мин каждый без прекращения борьбы независимо от чистой победы.

На основе проведенного соревнования были предварительно укомплектованы экспериментальная и контрольная группы на основе равноценных судейских оценок, т. е. дзюдоисты имеющие отличные и хорошие результаты в поединках равномерно распределялись в обе группы. На следующем занятии вновь проводилось уточняющее соревнование по аналогичной схеме – модели, в которых борцы контрольной группы боролись с борцами экспериментальной группы. По такой методике были окончательно укомплектованы обе группы с равноценным составом всех 10 участников.

Затем было проведено обучение в течение 2 месяцев (18 занятий) в контрольной группе по поурочной программе [8], а в экспериментальной – с использованием предложенной авторами исследования методики.

В контрольной группе обучение проводилось по следующей методической схеме:

1. В подготовительной части занятия (разминке) использовались общеобразовательные и «специальные» упражнения в соотношении времени 320 : 100 % по отношению к изучению и совершенствованию техники и тактики, а также времени учебно-тренировочных поединков.

2. В основной части занятия тренер объяснял и показывал разучиваемые и совершенствующие спортивно-технические действия (движения).

3. Исправление ошибок сводилось к прямому их изменению без обоснований, индивидуальной коррекции и дополнительных разъяснений.

4. Таким образом, обучение основывалось на поверхностном «навязывающем» восприятии приемов и самой борьбы в форме, которой владеет тренер без активного участия дзюдоиста.

Обучение в экспериментальной группе основывалось на рекомендуемой авторами исследования методической разработке:

1. Обучение проводилось с акцентом на борьбу лежа, в частности, на различные «рычаги» конструкций силовых взаимосвязей и силовых контактов для перемещения соперника и держания (фиксирования) его элементов тела.

2. Процесс обучения организовывался тренером по методу от частного к общему и от простого к сложному по разработанной педагогической модели на основе системного подхода с использованием структурно-функционального анализа. Обучение велось на основе формирования знаний закономерностей, принципов, механизмов спортивно-технического мастерства и умений их применять в меняющейся спортивной ситуации на ковре. Для практических примеров использовались базовые педагогические схемы приемов борьбы стоя и лежа, которые в дальнейшем индивидуализировались для каждого занимающегося с последующим его творческим активным участием в самом процессе обучения.

3. С первых занятий такой подход позволил научить каждого занимающегося технологии изучения и совершенствования спортивно-технического и тактического мастерства с его непосредственным и персональным участием в этом процессе.

4. Характеристика приема давалась кратко, на основе ключевых слов (иногда принципами типа «принцип параллелограмма, маятника, опорной ноги» и т. п.) без грамматического построения объяснения.

5. Обучение основывалось на решении двигательных задач и заданий разных уровней, а не приема исходя из его названия.

В конце эксперимента (через 16 занятий) было проведено соревнование между группами вначале по борьбе стоя и лежа, а затем – только лежа. Результаты поединков участников обеих групп показали, что не только в борьбе лежа (как планировалось) экспериментальная группа имела значительное преимущество, но и очевидного преимущества эта группа добилась и в комплексной борьбе – стоя и лежа, в частности, имела большую общую суммарную результативность оцененных судьями приемов стоя.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Проведенный анализ литературных источников показал, что методике разминки в дзюдо, как и в других видах борьбы, специалистами уделено мало внимания. Большинство исследований проведено с высококвалифицированными спортсменами, методика разминки недостаточно учитывает возрастные особенности юных борцов, во многом повторяет методику обучения, используемую взрослыми.

Задача спортсмена – посредством разминки поднять работоспособность организма, настроиться на предстоящую работу ЦНС, но в то же время сохранить свои силы для основной части занятий или соревнований.

В зависимости от цели, которую ставит перед собой тренер, он выбирает нужные ему упражнения. Подбор специальных упражнений должен быть связан с техническими особенностями приемов, которые встречаются в основной части занятия. Главная задача разминки перед стартом на соревнованиях – подвести организм спортсмена к состоянию высшей работоспособности. Игры помогают оживить и разнообразить тренировку, способствуют восстановлению сил непосредственно в ходе занятия и облегчают овладение учебным материалом.

Соревновательная разминка отличается от тренировочной в деталях, сохраняя за собой общие положения, она ставит своей целью подвести спортсмена к показу наивысшего результата на соревнованиях, а тренировочная чаще всего решает комплексную задачу: способствует разогреванию организма и подведению к основной части тренировки, воспитанию физических качеств, совершенствованию техники, выполнению тренировочной работы в оптимальных режимах.

2. Экспериментально установлено, что наиболее эффективным вариантом предстартового массажа мышц борца, несущих основную нагрузку при борьбе, является вариант, в котором 80 % времени отводится на прием растирания, по 10 % – на приемы поглаживания и встряхивания. Мышцы, несущие второстепенную нагрузку (в каждом способе борьбы они различны), только встряхиваются.

На сеанс предварительного массажа борца следует отводить 12–14 мин. Приступая к сеансу массажа, массажист должен определить мышечные группы, несущие основную нагрузку.

Заканчивать сеанс массажа следует за 15–20 мин до старта. Это время отводится для окончательной нивелировки факторов, не способствующих успешному выступлению на соревнованиях, психологической настройке на борьбу с соперниками.

3. Предложенный один из частных вариантов методики обучения с использованием «игры в дзюдо» в борьбе лежа в подготовительной части тренировочного занятия наиболее эффективен и рационален на начальной стадии процесса обучения и особенно для начинающих, в частности, детей младшего возраста 10–14 лет (в начальных группах обучения).

1. Айкина, Л.И. Особенности предстартового массажа спортсменов / Л.И. Айкина // Вопросы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов: сб. науч. тр. – Омск: ОГИФК, 1985. – С. 5–7.

2. Бобров, А.А. Совершенствование технического мастерства в подготовительной части тренировочного занятия по дзюдо в условиях, приближенных к соревновательному поединку / А.А. Бобров, А.Ф. Карашук, Н.Ю. Студеникин // Сб. науч. тр. молодых ученых и студентов РГАФК. – М., 2000. – С. 4–10.

3. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / авт.-сост. И.Д. Свищев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

4. Игуменов, В.М. Спортивная борьба: учеб. пособие для пед. ин-тов и училищ / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.

5. Озолин, Н.Г. Разминка спортсмена / Н.Г. Озолин. – М.: ФиС, 1967. – 40 с.

6. Теория спорта / под общ. ред. проф. В.Н. Платонова – Киев.: Вища шк.: Головное изд-во, 1987. – 424 с.

7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 469 с.

8. Дзюдо: поурочная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ (1–2 год) / сост. И.Д. Свищев, В.М. Сивельников. – М.: ФиС, 1979 – 111 с.