

собственные экспериментальные исследования, примерные программы обучения студентов в вузах, культивирующих дзюдо, позволили изложить учебный материал в логической последовательности обучения студентов.

Представленный материал может быть использован для самостоятельного изучения и под руководством инструктора или тренера в общеобразовательных школах, колледжах, военно-учебных заведениях, воинских частях, объединениях, соединениях, а также с личным составом армии и флота в Вооруженных силах, в том числе дислоцируемых воинских частей морской пехоты Военно-морского флота.

1. Акопян, А.О. Дзюдо. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян, В.В. Кашавцев, Т.П. Клименко. – М.: Советский спорт, 2003. – 96 с.

2. Грищенков, В.Н. Поединки на татами / В.Н. Грищенков, Е.И. Кочурко. – Минск: Польша, 1987. – 223 с.

3. Дзюдо. Система и борьба: учеб. для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / под общ. ред. Ю.А. Шулика [и др.] – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 800 с.

4. Дзюдо: учеб. для студентов высших и средних учебных физкультурных заведений, специалистов, тренеров, спортсменов-дзюдоистов, аспирантов, слушателей системы повышения квалификации / под ред. д-ра пед. наук, проф. А.В. Еганова. – Челябинск: УралГУФК, 2008. – 352 с.

5. Еганов, А.В. Методика начального обучения в дзюдо: учеб. для студентов, тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами, слушателей системы повышения квалификации / А.В. Еганов. – Челябинск: УралГУФК, 2008. – 283 с.

6. Еганов, А.В. Обоснование модели тренировки дзюдоистов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей: монография / А.В. Еганов: – Челябинск: УралГУФК, 2009. – 161 с.

7. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.В. Ерегина [и др.] // Национальный союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2006. – 212 с.

8. Рудницкий, В.И. Борьба классического стиля / В.И. Рудницкий, Г.Ф. Мисюк, Н.Н. Нижибицкий. – Минск: Польша, 1990. – 149 с.

9. Рыбалко, Б.М. Классификация специальных игровых комплексов в спортивной борьбе / Б.М. Рыбалко, И.Н. Крепчук, Е.М. Геллер // Теория и практика физической культуры, 1986. – № 1. – С. 10–12.

10. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) : учеб. для ИФК / под общ. ред. Н.М. Галковского, А.З. Кагулина. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 584 с.

11. Спортивная борьба: учебник для ИФК / под. ред. А.П. Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 424 с.

12. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.С. Туманян:– М.: Академия, 2006. – 592 с.

ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ЖЕНСКОЙ БОРЬБЕ

Егорова М.М.,

Белорусский государственный институт физической культуры,
Республика Беларусь

Женская вольная борьба очень популярна во всем мире. Количество занимающихся этим видом борьбы стремительно растет. Поэтому все более настоятельно требуется создание научно обоснованной системы подготовки спортсменок. Теоретическая разработка такой системы должна базироваться на современных тенденциях спортивной тренировки, которые характеризуются повышенным объемом физических нагрузок, ранней спортивной специализацией, уменьшением возраста победителей крупнейших соревнований, непрерывным повышением уровня высших достижений.

Однако научное обоснование специфики женской борьбы не вполне соответствует потребностям спортивной практики. Подавляющее большинство исследований по изучению влияния занятий борьбой на организм, а также по обоснованию режима нагрузок и методики тренировки проведены на мужчинах. Результаты таких исследований нередко механически переносятся на подготовку женщин, что не во всем правомерно, а их применение на практике может быть и не безвредно.

Высокий уровень развития выносливости – одна из важнейших сторон подготовки борцов. В современной теории и методике борьбы развитию этого качества придается большое значение. Однако в решении вопроса о факторах, определяющих выносливость, о наиболее информативных показателях, дозировке и нормировании нагрузок, предназначенных для развития этого качества, среди специалистов не существует единого мнения. Это в основном связано с недостаточной изученностью данных вопросов.

Выносливость обычно определяют как «способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности». Проявление выносливости в спорте носит специфический характер. Развитие этого качества с применением специальных средств и методов в наибольшей мере повышает производительность в данном виде упражнений, и в существенно меньшей степени, или вообще не влияет, на результаты в других видах упражнений. В связи с этим принято говорить о специальной выносливости спортсменов.

Под специальной выносливостью подразумевается способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку в течение времени, обусловленного требованиями его специализации. Применительно к борьбе специальная выносливость должна обеспечивать поддержание высокой активности ведения схватки и эффективного выполнения основных технических действий на протяжении всего времени поединка.

Длительное поддержание высокой работоспособности требует больших затрат энергии. Поэтому в основе проявления выносливости спортсмена лежит его способность к преобразованию энергии во время выполнения упражнений за счет аэробных и анаэробных метаболических процессов, осуществляющихся в рабочих органах и тканях. Наряду с развитием биоэнергетических способностей, лежащих в основе специальной выносливости борца, на проявление этого качества в условиях соревновательной схватки влияют эмоциональное возбуждение, техника выполнения приемов, тактика ведения схватки.

Воспитание выносливости осуществляется в несколько этапов, на которые делится круглогодичная тренировка. Чаще всего их три: этап воспитания общей выносливости, этап построения специального фундамента, этап воспитания специальной выносливости. Переход от одного этапа к другому должен быть более или менее постепенным. Некоторые специалисты, основываясь на научном анализе и учитывая огромный опыт спортивной практики, пришли к твердому мнению, что единственно правильным путем в воспитании выносливости является последовательный путь – сначала заложить прочный фундамент, а потом воспитывать специальную выносливость [1].

Принято выбирать средства и методы тренировки выносливости по ожидаемому физиологическому воздействию с учетом специфических условий вольной борьбы. Длительность соревнования соответствует здесь времени соревнований на средних дистанциях. Существенное отличие заключается, однако, в постоянной смене интенсивности и форм движения. Кроме того, под влиянием конкретной ситуации борьбы или правил соревнований возникают частые перерывы, которые придают нагрузке интервальный характер.

В целом суть задач по воспитанию специальной выносливости борца вольного стиля заключается в том, чтобы обеспечить направленное развитие специфической выносливости всех типов в той мере, в какой это необходимо для всестороннего совершенствования двигательных способностей и специальной подготовки в вольной борьбе. Все задачи на эта-

пах воспитания выносливости взаимосвязаны. Объективную основу их единства составляет общность факторов, определяющих выносливость разного типа. Воздействуя на них в ходе воспитания общей выносливости, тем самым увеличивают возможности развития специфической выносливости, а разносторонне воспитывая специфическую выносливость, в той или иной мере содействуют повышению общего уровня развития выносливости. Во всех случаях целостный подход к процессу воспитания выносливости борца должен быть направлен на комплексное развитие не только физической работоспособности, но и личностно-психических качеств, от которых в решающей мере зависит полноценное использование работоспособности.

Для развития специальной выносливости применяют специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, а также сочетание различной продолжительности в различных занятиях. Используя различные варианты с постоянной или колеблющейся продолжительностью упражнений, с постоянно возрастающей или убывающей, целенаправленно воздействуют на специальную выносливость.

Классифицировать методы совершенствования выносливости борца можно по следующим признакам:

1. Методы, основным признаком которых является интенсивность выполняемых упражнений. Равномерный метод характеризуется постоянной, как правило, не очень высокой интенсивностью упражнения. В переменных методах интенсивность непостоянная.

2. Методы с однократным или многократным выполнением тренировочных упражнений. К первым можно отнести непрерывный равномерный метод; ко вторым – повторный и интервальный методы. Методы, в которых отражены особенности организации занятий или условия выполнения упражнений. Например, методы соревновательный, круговой тренировки, игровой и др. Особо следует отметить метод «сопряженных воздействий», используя который можно одновременно решать задачи по повышению специальной выносливости и совершенствованию технико-тактического мастерства борцов.

Аэробная производительность у борцов повышается в два этапа. На первом этапе основная цель тренировочных нагрузок – повышение уровня функционирования систем организма, ответственных за доставку кислорода к работающим мышцам, совершенствование координации работы этих систем. Наиболее эффективно поставленная цель достигается в ходе выполнения длительной работы умеренной интенсивности.

На втором этапе совершенствования аэробной производительности борцов решаются три основных задачи: 1. Повышение уровня МПК. 2. Развитие способностей поддерживать этот уровень длительное время. 3. Ускорение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Анаэробные возможности борца – основной физиологический фактор специальной выносливости. Для повышения анаэробных возможностей используют упражнения, которые можно систематизировать следующим образом [2]:

1. Упражнения, способствующие преимущественно повышению алактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 5–15 секунд, интенсивность максимальная.

2. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15–30 секунд, интенсивность 90–100 % от максимальной.

3. Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30–60 секунд, интенсивность 85–90 % от максимальной.

4. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать лактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1–5 минут, интенсивность 85–90 % от максимальной.

Эффективность различных упражнений во многом зависит от методики их выполнения. Решающую роль играют интенсивность работы, продолжительность и характер пауз между упражнениями, общее количество повторений.

При совершенствовании анаэробных механизмов выносливости решаются две задачи: 1. Повышение функциональных возможностей креатинфосфатного механизма. 2. Совершенствование гликолитического процесса энергообразования. Методика совершенствования анаэробных механизмов строится таким образом, чтобы осуществить относительно избирательное воздействие на каждый из них.

Для всесторонней оценки специальной выносливости борцов необходимо тестировать по критериям мощности, емкости и эффективности аэробную, анаэробную алактатную и анаэробную лактатную производительность. Но это чрезвычайно трудоемкий процесс, да и не совсем оправданный, поскольку вышеотмеченные факторы находят свое отражение в большом количестве показателей, среди которых можно выделить несколько наиболее информативных, таких как максимум потребления кислорода, кислородная стоимость работы, порог анаэробного обмена, максимум анаэробной мощности, максимум кислородного долга.

Максимальные размеры аэробной производительности борцов наиболее полно отражаются в величине МПК. Помимо измерения МПК возможна оценка аэробной работоспособности с использованием многих других показателей, в частности, показателей, основанных на измерениях «рабочего» потребления кислорода, показателей мощности и количества внешней работы, выполненной в условиях аэробных показателей, характеризующих работу аппарата внешнего дыхания, сердечно-сосудистой системы и системы крови. Кроме того, применяются комплексные оценки, включающие в себя перечисленные выше показатели одновременно. Объективная оценка аэробных возможностей борцов является основной для планирования тренировочных нагрузок [3].

1. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 480 с.
2. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: в 3 частях / Е.И. Иванченко. – Ч. 2. – М.: 1979. – 179 с.
3. Шиян, В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов / В.В. Шиян. – М.: ФОН, 1997. – 167 с.

СПЕЦИФИКА СОДЕРЖАНИЯ ИНОЯЗЫЧНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

Жулкевская Г.В., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В последние годы заметно возросла роль иностранных языков в подготовке специалистов, в том числе и в области физического воспитания и спорта. Это связано с повышением требований к их кругозору и культурному уровню и стремлением самих студентов к межкультурному общению. В совокупности с другими вузовскими дисциплинами иностранный язык не только должен способствовать решению задач, составляющих его специфику как учебной дисциплины, он и вносить свой вклад в профессиональную подготовку студентов – будущих тренеров по борьбе.

Иностранный язык рассматривается преподавателями кафедры иностранных языков БГУФК как средство профессионального роста и повышения активности будущего специалиста как необходимый компонент профессиональной культуры.