

**Государственное образовательное учреждение дополнительного
образования детей Тульской области
«Областная специализированная детско-юношеская спортивная
школа олимпийского резерва»**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Черенкова Дмитрия Борисовича тренера-преподавателя по дзюдо

**ТЕМА: «Особенности развития специальной выносливости у
спортсменов-дзюдоистов»**

Тула. _____

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Глава 1. Основы теории и методики развития выносливости как физического качества

1.1. Выносливость, как физическое качество

1.2. Проявление специальной выносливости у спортсменов по борьбе дзюдо

Глава 2. Методика развития специальной выносливости спортсменов по борьбе дзюдо

2.1. Методы воспитания специальной выносливости.

2.2. Особенности воспитания специальной выносливости спортсменов по борьбе дзюдо

Заключение

Список литературы

ВВЕДЕНИЕ

Дзюдо – вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия дзюдо оказывают на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Вопросы подготовки юных борцов в настоящее время являются одними из наиболее актуальных в построении спортивной тренировки. И

от того насколько рационально будут решены вопросы тренировки в молодом возрасте, процесс начального становления технического мастерства, уровня развития специальных физических качеств во многом зависит дальнейший рост спортивно-технических результатов.

Движение высокого спортивного мастерства при занятиях борьбой в дзюдо связана с уровнем развития двигательных способностей (силы, быстроты, выносливости) и эффективностью их взаимодействия. Высокий же уровень работоспособности, спортивного мастерства дзюдоиста достигается на базе развития специальной выносливости. При недостаточном развитии выносливости немислим высокий уровень общей и специальной подготовок юных борцов. Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

ГЛАВА 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ КАК ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА

Выносливость, как физическое качество

Выносливость – это способность совершать работу заданного характера в течение длительного времени, способность бороться с утомлением.

Эта способность обуславливается деятельностью коры больших полушарий головного мозга, определяющей и контролирующей работоспособность всех органов и систем. Она обусловлена также подготовленностью мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и других систем и органов. Ухудшение работоспособности нервных аппаратов - главное звено в цепи процессов, характеризующих развитие утомления. Выносливость спортсмена зависит от совершенства его техники, умение выполнять движения свободно, экономно, без излишних

энергетических затрат, от уровня развития быстроты, силы, волевых качеств.

Выносливость, это как привычка - привычка тела к определённому количеству нагрузок. Зависимость выносливости естественно зависит от возраста человека, то есть с возрастом она изменяется; есть момент, когда выносливость увеличивается, а потом идёт на спад. Существуют методы и программы развития выносливости. Это различные тренировки, имеющие свои особенности. Естественно, что слабо подготовленному человеку большие нагрузки тренировок не выдержать, поэтому методы применяют разные, иногда индивидуальные.

Выносливость является важнейшим физическим качеством, отражающим общий уровень работоспособности человека и проявляющимся как в спортивной, так и в повседневной жизни. Выносливость нужно развивать для того, чтобы иметь способность к длительному перенесению каких-либо физических нагрузок, в общем, чтобы как можно дольше не утомиться.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая (неспецифическая) выносливость – это способность продолжительное время выполнять физическую работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и опосредованно влияющую на спортивную специализацию.

Физиологической основой общей выносливости для большинства современных видов профессиональной деятельности являются аэробные способности, они относительно мало специфичны и мало зависят от вида выполняемых упражнений. Поэтому, например, если вы в беге или плавании сумеете повысить свой аэробные возможности, то это улучшение скажется и на выполнении упражнений в других видах деятельности, например, в лыжах, гребле, езде на велосипеде и других. Чем ниже мощность выполняемой работы и больше количество участвующих в ней мышц, тем в меньшей степени её результативность будет зависеть от совершенства двигательного навыка и больше – от аэробных возможностей. Функциональные возможности вегетативных систем организма будут высокими при выполнении всех упражнений аэробной направленности. Именно поэтому выносливость к работе такой

направленности имеет общий характер и её называют общей выносливостью.

Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной деятельности. За счёт высокой мощности и устойчивости аэробных процессов быстрее восстанавливаются внутримышечные энергоресурсы и компенсируются неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма в процессе самой работы, обеспечивается переносимость высоких объемов интенсивных силовых, скоростно-силовых физических нагрузок и координационно-сложных двигательных действий, ускоряется течение восстановительных процессов в периоды между тренировками.

Общая выносливость необходима каждому спортсмену, как прочный фундамент, база, на большом фоне которой можно переходить к любому другому виду деятельности более узконаправленной.

Специальная (специфическая) выносливость – это способность обеспечивать продолжительность эффективного выполнения специфической работы в течение времени, в определённом виде спорта.

Специальная выносливость делится на виды: сложнокоординированная, силовая, скоростно-силовая и гликолистическая анаэробная работа; статическая выносливость, связанная с длительным пребыванием в вынужденной позе в условиях малой подвижности или ограниченного пространства; выносливость к продолжительному выполнению работы умеренной и малой мощности; выносливость к длительной работе переменной мощности; выносливость к работе в условиях гипоксии (недостатка кислорода); сенсорную выносливость - способность быстро и точно реагировать на внешние воздействия среды без снижения эффективности профессиональных действий в условиях физической перегрузки или утомления сенсорных систем организма. Сенсорная выносливость зависит от устойчивости и надёжности функционирования анализаторов: двигательного, вестибулярного, тактильного, зрительного, слухового.

Специальная выносливость классифицируется:

по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая

выносливость);

по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость);

по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).

Проявление специальной выносливости у спортсменов по борьбе дзюдо

Выносливость борца – это способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований.

Длительность работы ограничивается утомлением, а вследствие этого неспособностью спортсмена продолжать ее. Поэтому выносливость характеризуется способностью организма противостоять утомлению и восстанавливать работоспособность после перенесенных нагрузок.

В проявлении выносливости отражаются уровень развития всех физических качеств и все стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая и морально-волевая).

Функционально выносливость определяется слаженностью работы всех систем организма, работоспособностью нервных клеток, дыхания, кровообращения и др.

Проявление выносливости в сочетании с другими двигательными качествами не исключает возможности целенаправленной работы над ее совершенствованием.

Специальная выносливость проявляется в избранных видах спорта и формируется на базе общей выносливости. Однако следует помнить, что основой устойчивости к утомлению в единоборствах является

высокая степень обученности технике и тактике борьбы.

Утомление начинается с коры головного мозга. Отсюда чем сложнее движения в спорте, чем быстрее меняются ситуации, чем больше может быть незнакомых ситуаций в поединке, тем быстрее устает мозг. Поэтому доведение борца до способности решать в кратчайший срок все возможные задачи в поединке обеспечивает и длительную способность выполнять такую работу.

Тем не менее, не снимается вопрос и о повышении качества и вегетативной составляющей выносливости.

Индивидуальная особенность спортивной подготовленности борцов характеризуется наличием «коронных» приемов техники, тактики и выносливости при выполнении отдельных действий в борьбе. Борец, обладающий выносливостью к физическим напряжениям, может длительное время стоять на мосту в опасном положении; борец, обладающий силовой выносливостью, может длительное время держать в захвате противника; борец, обладающий специальной выносливостью, может проводить все схватки с любым противником в высоком темпе.

Тренировка на выносливость предполагает последовательное выполнение непрерывных, повторных, переменных или интервальных физических нагрузок с заданной интенсивностью.

Подготовка дзюдоистов к соревнованиям совмещается с развитием специальной выносливости. Действительно, на уровне высшего спортивного мастерства при наличии достаточной технической и тактической подготовленности одной из главных задач тренировки является повышение работоспособности дзюдоистов. Работоспособность спортсменов обеспечивается с помощью увеличения количества и повышения качества тренировочных занятий, на которых создается определенная нагрузка. В ходе непосредственной подготовки к соревнованиям тренеры, как правило, решают проблему снятия у дзюдоистов эффекта нарастающего утомления, а попросту – повышения качества специальной выносливости за счет противодействия «сбивающим факторам» соревновательного поединка.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПО БОРЬБЕ ДЗЮДО

2.1. Методы воспитания специальной выносливости

Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и интервальные, а также контрольный (или соревновательный) методы тренировки. Варьируя видом упражнений (ходьба, бег, лыжи, плавание, упражнения с отягощением или на снарядах, тренажерах и т.д.), их продолжительностью и интенсивностью (скоростью движений, мощностью работы, величиной отягощений), количеством повторений упражнения, а также продолжительностью и характером отдыха (или восстановительных интервалов), можно менять физиологическую направленность выполняемой работы. Задачи по воспитанию специальной выносливости дзюдоистов:

1. Совершенствование аэробных возможностей организма.
2. Повышение анаэробных возможностей организма путем совершенствования алактатного и лактатного механизмов энергообеспечения работы.
3. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным сдвигам в организме, вызванным напряженной работой.

Основными методами развития специальной выносливости являются:

- 1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);
- 2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);
- 3) соревновательный и игровой методы.

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Равномерный метод применяют для воспитания общей

выносливости. Этот метод тренировки характеризуется максимальной по длительности (до 40 мин.) непрерывной работой борца, выполняемой с постоянной интенсивностью при пульсе не более 130 уд./мин. Работа считается равномерной, если колебания частоты пульса не превышают 3–5 %. В результате такой нагрузки образуется небольшой, легкоустраняемый кислородный долг.

Этот метод способствует установлению устойчивой взаимосвязи между всеми функциональными системами организма.

Равномерный метод применяется в учебных схватках в основном в подготовительный период тренировки, однако на всех других этапах тренировки используется как средство увеличения объема и снижения интенсивности нагрузки.

Этим методом развивают аэробные способности. В такой работе необходимый для достижения соответствующего адаптационного эффекта объём тренировочной нагрузки должен быть не менее 30 минут. Слабоподготовленные люди такую нагрузку сразу выдержать не могут, поэтому они должны постепенно увеличивать продолжительность тренировочной работы без наращивания её интенсивности. После 3 минут периода вработывания устанавливается стационарный уровень потребления кислорода. Увеличивая интенсивность работы (или скорость передвижения), интенсифицируют аэробные процессы в мышцах. Чем выше скорость, тем больше активизируются анаэробные процессы и сильнее выражены реакции вегетативных систем обеспечения такой работы, а уровень потребления кислорода поднимается до 80-95% от максимума, но не достигает своих «критических» значений.

Переменный метод применяют для воспитания общей и специальной выносливости. Этот метод тренировки характеризуется непрерывной работой, выполняемой с переменной интенсивностью при максимальном пульсе 180 уд./мин.

Переменный метод тренировки является более специфичным для самого процесса борьбы. Он оказывает разностороннее воздействие на спортсменов, так как вынуждает их выполнять часть работы в анаэробных условиях мышечной деятельности и оказывает влияние на формирование способностей резко увеличивать интенсивность выполняемой работы.

В качестве упражнений применяются бег с периодическим изменением скорости, спортивные игры, борьба с заданием предпринимать спурты в определенные периоды схваток.

Переменный метод используется в конце подготовительного периода как средство воспитания общей выносливости, а в соревновательном периоде – как средство воспитания специальной выносливости.

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1–3 мин (иногда по 15–30 с). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.

Интервальный метод применяют с целью направленного повышения специальной выносливости спортсменов. Он характеризуется повторением одинаковых упражнений, но с определенными интервалами отдыха. Упражнение в таких случаях оказывает тренирующее влияние на спортсменов.

Спортсменам, которые еще не готовы проводить полные девятиминутные схватки, рекомендуется применять короткие отрезки схваток, которые по мере роста тренированности соединяют воедино.

Если спортсменам (прошедшим подготовительный период тренировки) не удастся вести схватку в высоком темпе, применяют повторение таких отрезков схватки, во время которых они могут действовать в нужном темпе. Это делается до тех пор, пока борцы не будут в состоянии выдерживать нужный темп схватки в течение времени, предусмотренного правилами соревнований.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6–10 упражнений («станций»), каждая из которых проходит от 1 до 3 раз.

Круговой метод можно успешно применять в комбинации с повторным и интервальным методами.

Сущность кругового метода заключается в том, что упражнения выполняются в условиях движущегося потока спортсменов (в одном направлении по кругу).

Разновидностью кругового метода тренировки является замена элементов «круга» по ходу выполнения упражнений (с легких на более тяжелые, с тяжелых на более легкие и пр.). С этой же целью по ходу выполнения (на втором или третьем «круге») может быть изменена дозировка каждого отдельного упражнения.

Партнеры, тренировочные манекены, снаряды и т. д. могут быть заранее расположены по «кругу» в два или три ряда. По мере выполнения упражнений спортсмены после выполнения элементов первого круга приступают к элементам второго или переходят на второй ряд.

Как правило, в спортивной литературе под круговым методом понимают занятия по физической подготовке со сменой снарядов и повторным их прохождением.

Однако, на наш взгляд, в борьбе более ценным является круговой метод отработки технико-тактических действий с учебными местами, имитирующими классификационные разделы техники борьбы со сменой взаимных поз.

Повторный метод применяют с целью подготовки спортсменов к выполнению тренировочной нагрузки определенного объема и интенсивности. Он характеризуется повторением одинаковых упражнений с интервалами отдыха, достаточными для восстановления работоспособности.

В подготовительном периоде вначале применяют отдельные трехминутные отрезки схватки, затем их объединяют. Повторение нагрузок, получаемых от проведения полных схваток, в итоге еще более повышает работоспособность спортсменов.

Повторный метод направлен на развитие скоростной выносливости и характерен повторным прохождением отрезков дистанции с максимальной или предельной интенсивностью. Отдых продолжается, пока частота сердечных сокращений не снизится до зоны умеренной

интенсивности – пульс 120 – 140 уд/мин. Выполнение повторной нагрузки на фоне высокого функционального состояния организма от предыдущей работы, с одной стороны, предъявляет «жесткие» требования к переносимости нагрузки, с другой – повышает тренировочный эффект.

Соревновательный метод применяют для подготовки спортсменов непосредственно к соревнованиям.

Этот метод тренировки характерен соревновательными интенсивностью и объемом нагрузки. Он помогает не только повышать состояние тренированности, но и овладевать тактическими умениями и навыками, а также совершенствовать волевые качества, приобретать соревновательный опыт.

Основная определяющая черта соревновательного метода – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Сравнительно с другими методами физического воспитания он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию.

Тренирующее воздействие упражнений соревновательного характера общеизвестно, однако злоупотреблять ими опасно, так как спортсменов можно привести к глубокому утомлению.

Игровой метод является ведущим в физическом воспитании. Его специфическая особенность состоит в возможности условного моделирования двигательных действий в реальной жизни. Игровая деятельность в процессе физического воспитания имеет, как правило, комплексный характер т.е. включает в себя различные двигательные действия – бег, прыжки, метания, броски и т.д.

Данный метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность. Борцы в схватке применяют действия, вынуждающие своевременно отвечать на них соответствующими защитами и контрприемами без особой психической нагрузки.

Поэтому игровой метод широко используют в борьбе как средство тренировки специальных качеств, общего разностороннего физического развития и как средство переключения на другую форму тренировочной

работы.

Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки.

2.2. Особенности воспитания специальной выносливости спортсменов по борьбе дзюдо

Специальная выносливость для каждой спортивной дисциплины имеет свои ведущие компоненты, определяющие её специфичность в конкретном виде соревновательной деятельности.

Этап предварительной подготовки предполагает постепенную адаптацию организма дзюдоистов к последующим тренировочным нагрузкам, требующим проявления выносливости. Наиболее эффективными для развития общей выносливости являются длительные упражнения циклического характера (бег, плавание). Они имеют 1 выраженный недостаток — монотонность, хотя и очень полезный для юных дзюдоистов. В группах начальной подготовки целесообразно применять подвижные и спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол). Нужно учитывать, что у новичков трудно дозировать нагрузку в играх, более выносливые дзюдоисты дольше сохраняют работоспособность, а менее подготовленные играют в «защите» или резко снижают интенсивность деятельности.

Этап начальной специализации предполагает развитие общей выносливости дзюдоистов, применяя длительный бег, плавание, ходьбу на лыжах, ациклические упражнения (подтягивания, отжимания, прыжки, приседания), которым придается циклический характер.

Специальная выносливость дзюдоистов проявляется в устойчивости спортивной техники в условиях наступающего эмоционального и физического утомления. У дзюдоистов 13–14 лет участие в соревнованиях, особенно длительное ожидание поединка, служит эффективным подходом к развитию эмоциональной устойчивости и возможности сохранять высокую работоспособность в режиме ожидания. Основы развития личностных качеств, сопутствующих проявлению специальной выносливости, закладываются у юных дзюдоистов в процессе увеличения времени на совершенствование

техники, повышения длительности противоборства в партере и стойке (2–4 мин).

Этап углубленной спортивной специализации направлен на комплексное совершенствование всех видов выносливости дзюдоистов. В возрасте 15–17 лет у занимающихся установлен чувствительный (сенситивный) период развития скоростной выносливости.

Специальная выносливость объединяет в себе несколько разновидностей:

Скоростная выносливость – способность противостоять утомлению при нагрузках максимальной или близкой к максимальной (субмаксимальной) интенсивности.

Скоростная выносливость проявляется в основном в деятельности, предъявляющей повышенные требования к скоростным параметрам движений в зонах субмаксимальной и максимальной мощности работ.

Скоростная выносливость в максимальной зоне обусловлена функциональными возможностями анаэробного креатинфосфатного энергетического источника. Предельная продолжительность работы не превышает 15–20 с. Для ее воспитания используют интервальный метод. Часто используют прохождение соревновательной дистанции с максимальной интенсивностью. В целях увеличения запаса прочности практикуют прохождение более длинной дистанции, чем соревновательная, но опять же с максимальной интенсивностью.

Скоростная выносливость в зоне субмаксимальных нагрузок в основном обеспечивается за счет анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения и часто аэробного, поэтому можно говорить, что работа совершается в аэробно-анаэробном режиме. Продолжительность работы не превышает 2,5–3 мин. Основным критерием развития скоростной выносливости является время, в течение которого поддерживаются заданная скорость либо темп движений.

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.

Силовая выносливость отражает способность длительно выполнять работу без снижения ее эффективности. Привателная

решения двигательной задачи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. – К.: Олимпийская литература, 2004 г.

Волков В.Л. Вольная борьба: комплексная оценка специальной подготовленности. - К.: Нора-принт, 2000 г.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991 г.

Матвеев Л.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: Учебн. пособие для студентов пед. институтов и учащихся пед. училищ. М.: Просвещение, 1991 г.

Основные формы физической культуры: Метод. рекомендации/ подготовил И.И. Сулейманов. Омск: Знание, 1998 г.

Сулейманов И.И., Хромин В.Г. Основы теории и методики физической культуры: Метод. пособие. Омск, 1997 г.

Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высшего учебного заведения. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.-6-е изд.-М.: Изд. Центр «Академия», 2008 г.

Травин Ю.Г., Гудьма С.А. Выносливость, методы ее развития и контроля: Метод. реком. Для слушателей ФПК и студентов ГЦОЛИФКа. М.: Б.И., 1991 г.