



На правах рукописи

ЧЕВЫЧЕЛОВ Дмитрий Алексеевич

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ 16-17
ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРЫ В РЕГБИ**

13.00.04 — теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной
физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Тамбов – 2019

Работа выполнена в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Курский государственный университет»

Научный руководитель: кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»
Павлов Павел Владимирович

Официальные оппоненты: **Свищёв Иван Дмитриевич,** доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики единоборств ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)» (РГУФКСМиТ) Министерства спорта Российской Федерации

Тихонова Ирина Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Ведущая организация: ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»

Защита состоится «21» июня 2019 г. в 10:00 часов на заседании диссертационного совета Д 212.261.05 в ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина» по адресу: 392008, г. Тамбов, ул. Советская, д. 181и, зал заседания диссертационных советов.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке Тамбовского государственного университета имени Г.Р. Державина и на сайте ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р.Державина» <http://www.tsutmb.ru>.

Автореферат разослан «__» _____ 2019 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета
кандидат педагогических наук, доцент



Курин А.Ю.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Общая физическая подготовка является базой для специальной подготовки. 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 (Г.С. Туманян, 2002; Ю.А. Шулика, В.М. Косухин, В.И. Лещенко, 2006 и др.). Анализ научных исследований по вопросам развития физических качеств в дзюдо показал (Г.С. Туманян, 2002; В.Д. Юдин, 2009 и др.), 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. Применение новых средств и методов тренировки активизирует процесс адаптации организма и это соответственно повышает тренировочный эффект (В.В. Черняев, 1983; С.Н. Симонов, О.В. Тегенева, С.Ю. Швецова., 2003; Э.М. Османов., Ю.Ю. Кораблев, И.Ю. Пугачев, 2007; Ф.И. Собянин, В.И. Махов, И.И. Махов, 2008 и др.). Как показывает спортивная практика, выполнение большинства технических бросковых приемов в единоборствах (вольная борьба, греко-римская борьба, борьба дзюдо, самбо, рукопашный бой) и ударных действий (бокс, каратэ, рукопашный бой) требуют от спортсмена максимального проявления, прежде всего, скоростно-силовых качеств и выносливости (О.В. Иванкин, 2011; В.Д. Юдин, 2009 и др.). Поэтому необходимо вести поиск таких средств физической культуры, которые направлены на развитие именно этих физических качеств.

К данным средствам можно отнести различные игры. На практике игры уже относительно давно применяют в тренировке борцов (Ю.Г. Коджаспиров, 1982; Д.Г. Морев, 1991; А.С. Сагалеев, В.Г. Пашинцев, 1995; В.Э. Цандыков, 2010 и др.). Специализированные игры с элементами единоборств («Оторви соперника от ковра и вынеси из круга», «Затащи соперника за свою линию» и т.д.) предлагается проводить перед началом освоения раздела «Борьба» на уроках физической культуры в школе (К.В. Балдаев, 1986 и др.). Высказывается мнение о том, что такой подход обеспечивает быструю двигательную адаптацию юных борцов к новым для них двигательным действиям и более успешное овладение техникой борьбы. Игры применяются также для проведения разминки, и с целью восстановления организма и активного отдыха после напряженных тренировок борцов, для развития психических характеристик спортсменов и решения многих других задач.

В теории и практике подготовки борцов достаточно часто применяются как подвижные игры, так и спортивные игры. Кроме того, в научно-методической литературе критикуется традиционный подход к освоению технико-тактических действий юных борцов, строящийся на изучении отдельных приемов и их последующем включении в борьбу. Критика объясняется тем, что некоторые тренеры на начальном этапе подготовки юных борцов не уделяют внимания изучению базовых элементов борьбы, таких, как захваты соперника, стойки, передвижения, освобождение от захватов и т.д. (А.Г. Станков, 1994 и др.). Пытаясь освоить базовые элементы в процессе учебных, тренировочных схваток юных борцов, тренеры считают, что базовые элементы естественным образом сформируются в умения. Но такой подход часто оказывается неэффективным. В то

же время применение игровых методов позволяет успешнее достигать цели и сформировать надежный навык, систематически применяемый в условиях соревновательного поединка. Применение игр в тренировке борцов способствует улучшению качества обучения технико-тактическим действиям борцов, повышает результативность соревновательных действий, обеспечивает сопряженность воздействия на овладение технико-тактическими действиями и развитие физических качеств юных спортсменов (К.В. Балдаев, 1986; А.Г. Станков, 1994 и др.). Имеются данные о том, что применение игровых методов положительно сказывается на работоспособности борцов-дзюдоистов, показателях физического развития и физической подготовленности борцов классического стиля (О.В. Иванкин, 2008; Ю.Г. Коджаспиров, 1982; А.Г. Станков, 1994 и др.).

Для применения в специальной физической подготовке борцов дзюдо специалисты стараются подбирать такие игры, которые бы имели положительный перенос, как по развитию физических качеств, так и по освоению двигательных умений. Одной из таких игр является регби. 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 работу вводятся мышечные группы, активно не участвующие в спортивной борьбе.

Анализ теории и практики спортивных тренировок дзюдоистов показал, что в настоящее время обнаруживаются следующие **противоречия**:

- практика физической подготовки дзюдоистов требует новых подходов, средств и методов развития специальных физических качеств, обеспечивающих быстрый прирост спортивной подготовленности, в то время как традиционные средства и методы специальной физической подготовки дзюдоистов не обеспечивают необходимых темпов достижения высоких спортивных результатов;

- применение элементов игры регби в подготовке дзюдоистов могло бы успешно решать данные задачи, но теоретико-методическая часть такого применения недостаточно разработана.

Все это приводит к возникновению **проблемы**: каковы научно-методические основы специальной физической подготовки дзюдоистов 16-17-летнего возраста с использованием элементов регби?

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс по физической подготовке дзюдоистов 16-17-летнего возраста.

Предмет исследования – специальная физическая подготовка борцов с использованием элементов игры в регби.

Цель исследования – теоретически и методологически обосновать основы методики физической подготовки дзюдоистов 16-17-летнего возраста с применением элементов игры в регби.

Гипотеза исследования. В исследовании предполагается, что включение элементов игры регби в содержание учебно-тренировочных занятий дзюдоистов 16-17 лет позволит эффективно повысить уровень специальной физической подготовленности дзюдоистов, если:

- определить перечень элементов регби, способствующих улучшению специальной физической подготовки юных дзюдоистов;

- спланировать динамику объема и интенсивности физической нагрузки специальной физической подготовки с применением элементов регби в микроциклах и мезоциклах подготовительного периода годичной тренировки дзюдоистов;

- разработать критерии и показатели специальной физической подготовленности, позволяющие тренеру фиксировать уровни сформированности специальной физической подготовленности дзюдоистов и корректировать при необходимости учебно-тренировочный процесс;

- в процессе учебно-тренировочных занятий учитывать содержание разработанной методики физической подготовки дзюдоистов.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности современной методики специальной физической подготовки в борьбе дзюдо.
2. Определить особенности игры в регби в качестве средства специальной физической подготовки дзюдоистов и обосновать целесообразность их применения в учебно-тренировочном процессе.
3. Выявить перечень элементов игры в регби для дзюдоистов и обосновать целесообразность включения их в учебно-тренировочный процесс юных борцов.
4. Подобрать диагностические методики и процедуры оценки общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов 16-17 лет.
5. Теоретически обосновать и экспериментально проверить методику специальной физической подготовки дзюдоистов 16-17 лет с применением элементов регби.

Методологическая основа исследования опирается на философские положения о роли деятельности в формировании человека и его качеств, об игре, как специфическом культуросозидающем виде человеческой деятельности, о роли игры в развитии человеческой сущности (Й.Хейзинге и др.), идеи Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, Д.Б. Эльконина о психолого-педагогическом и культурном значении игры в обучении, воспитании, развитии подрастающего поколения молодежи.

Теоретическую основу исследования составляют: теория и методика спортивной подготовки (Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, Ю.Ф. Курамшин), положения о теории и методике развития физических качеств (Ю.В. Верхошанский, Н.Г. Озолин и др.), теория спортивных игр (Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, Б.А. Варякин), теория и методика игры в регби (В.А. Кучин, Р.Пурен, Ж.К. Холодов), положения о применении игр в подготовке спортсменов в игровых и неигровых видах спорта (П.В. Матижев, И.И. Альшевский, А.А. Змачинский и др.), разработки, исследования в области применения различных игр в подготовке спортсменов-борцов (Ф.А. Керимов, А.А. Рузиев, А.В. Егапов, Р.М. Закиров, А.Е. Миллер, Г.М. Грузных).

Методы исследования: анализ и обобщение данных специальной литературы, опрос, педагогическое наблюдение, тестирование общей и специальной физической подготовленности спортсменов-борцов, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Опытно-экспериментальной базой исследования являлся Клуб боевых единоборств «Универсал» г. Курска в учебно-тренировочных группах по борьбе дзюдо. В экспериментальной и контрольной группе было по 15 юношей 16-17 лет и

одинакового уровня подготовленности и спортивной квалификации. Исследование проводилось с сентября 2011 года по февраль 2018 года.

Первый этап длился с сентября 2011 по сентябрь 2014 года. На первом этапе была разработана тематика исследования, поставлены задачи. Был проведён анализ научно-методической литературы, беседы с высококвалифицированными тренерами, спортсменами и другими специалистами, педагогическое наблюдение для выявления средств и методов физической подготовки борцов-дзюдоистов, анализ методик физической подготовки сильнейших дзюдоистов Курской области и России. В сентябре 2013 года проходило обследование спортсменов для отбора из 212 дзюдоистов г. Курска однородной (по физической подготовленности и спортивной квалификации) выборки для формирующего эксперимента.

Второй этап проводился с октября 2014 по февраль 2016 года. На втором этапе был проведён основной педагогический эксперимент, в котором участвовали дзюдоисты в учебно-тренировочных группах. На втором этапе были организованы две группы детей, ранее занимавшихся дзюдо 3 года. Все дети были здоровы, имели практически одинаковый уровень подготовленности и физического развития. Секционные занятия по дзюдо проводились на базе Клуба боевых единоборств «Универсал» по утверждённой программе для системы дополнительного образования детей. Дзюдоисты экспериментальной группы ежедневно, кроме содержания занятий по образовательной программе, занимались 10-40 минут специальной подготовкой по разработанной нами универсальной программе. Применяемые средства и методы не отличались от традиционно используемых в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов. Отличие заключалось в том, что дзюдоисты традиционно используют рассредоточенный метод силовой подготовки, то есть после основной части тренировочного занятия они подвергают силовому воздействию мышечные группы всех частей тела. В то время как дзюдоисты экспериментальной группы выполняли комплекс заданий, состоящий из 10 специальных упражнений. Затем переходили к выполнению отобранных элементов регби в течение 10-40 минут или выполняли фрагменты игры с элементами регби по упрощённым правилам (мяч держать не более 20 секунд; разрешаются разные сбивания, захваты, срывы, толчки, изученные броски, борьба в партере), где цель занести мяч за линию. Контрольная группа занималась строго по образовательной программе. Подготовительная часть составляла стандартную акробатическую разминку со специальными упражнениями.

Третий этап (март 2016 г – сентябрь 2018 г.) был посвящён завершению экспериментальной части исследования, обработке и анализу полученных результатов двух групп. После полного сбора, статистической обработки и интерпретации полученных результатов в экспериментальной и контрольной группе, научный материал был оформлен в виде диссертационной работы.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечена выбором теоретико-методологических оснований исследования, применением методов исследования, их согласованностью с целью и поставленными задачами, выводами, экспериментальной проверкой рабочей гипотезы, корректным применением методов математико-статистической обработки и интерпретацией полученных результатов.

Результаты исследования внедрены в практику учебно-тренировочного процесса Клуба боевых единоборств «Универсал» г. Курска.

Научная новизна исследования состоит в том, что в исследовании впервые:

- определены элементы игры в регби, позволяющие повысить уровень развития физических качеств борцов-дзюдоистов;
- разработаны мезоциклы учебно-тренировочного процесса в подготовительном периоде для юных дзюдоистов с применением элементов игры регби, определены уровни интенсивности физической нагрузки в тренировочных мезоциклах;
- подобраны комплексы тестов для оценки общей и специальной физической подготовленности юных дзюдоистов в подготовительном периоде тренировки;
- экспериментально обосновано содержание методики специальной физической подготовки дзюдоистов 16-17 лет в подготовительном периоде годичного цикла тренировки;
- подтверждено эффективное влияние элементов игры в регби на общую и специальную физическую подготовленность юных борцов-дзюдоистов.

Теоретическая значимость заключается:

- в дополнении теории и методики спортивной тренировки дзюдо научно обоснованными выводами, раскрывающими структуру и содержание тренировочного процесса в подготовительном периоде годичного цикла для дзюдоистов 16-17 лет на этапе спортивного совершенствования;
- в обосновании подбора элементов игры в регби, включённых в содержание учебно-тренировочных занятий с дзюдоистами;
- в подтверждении эффективности экспериментальной методики специальной физической подготовки дзюдоистов с использованием элементов игры в регби;
- в разработке содержания и последовательности применения мезоциклов в подготовительном периоде тренировки дзюдоистов с включением элементов игры в регби;
- в обосновании необходимости привлечения игры в регби, как эффективного средства общей и специальной физической подготовки в теории и методике спортивных единоборств.

Практическая значимость выполненного диссертационного исследования заключается в том, что на основе полученных результатов были разработаны методические рекомендации для тренеров дзюдо по использованию в учебно-тренировочном процессе элементов игры регби в основной части занятия.

Значимость результатов исследования характеризуется возможностью их использования:

- при распределении последовательности тренировочных занятий по дзюдо в микро и мезоциклах;
- при планировании интенсивности тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования;
- при подборе средств и методов специальной физической подготовки борцов-дзюдоистов;
- при разработке программно-нормативных документов ДЮСШ, СДЮСШОР и спортивных клубов.

Основные результаты исследования реализованы в учебно-тренировочном процессе Клуба боевых единоборств «Универсал» муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Дом искусств «Ритм» г. Курска». Разработанные рекомендации адресованы тренерам-

преподавателям по борьбе дзюдо для использования в учебно-тренировочном процессе.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Содержание методики специальной физической подготовки юных дзюдоистов состоит из шести взаимосвязанных и взаимообусловленных мезоциклов: вводного, базового, ординарного, ударного, предсоревновательного и соревновательного. Специальными физическими качествами дзюдоиста являются: сила, быстрота реакции, ловкость, гибкость и силовая выносливость.

2. Теоретический и практический анализ борьбы дзюдо и игры регби свидетельствует о наличии в их содержании элементов, схожих по структуре и содержанию. Игра регби направлена на развитие общей и скоростно-силовой выносливости, гибкости, ловкости, силы, быстроты реакции, что имеет положительный перенос физических упражнений и приемов, необходимых для общей и специальной физической подготовки юношей-дзюдоистов.

3. Применение перечня элементов регби в качестве приемов специальной физической подготовки юных дзюдоистов включает: уход от столкновения с соперником, выведение противника из равновесия, освобождение от захватов одной или двумя руками за одежду или за различные части тела, или за спину, ограничение действий соперника, защита ограниченной территории и вытеснение из нее соперника, комплексные действия против соперника во время схватки. Все эти элементы выполняются в основной части тренировки по 10-30 минут и имеют положительный перенос для борцов дзюдо по физическим качествам и навыкам.

4. Тестирование общей и специальной физической подготовленности юных дзюдоистов включает: подтягивание на перекладине (кол-во раз), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз), сгибание и разгибание туловища (кол-во раз), прыжки в длину с места (см); специальной физической подготовленности – это броски чучела за 30 сек (кол-во раз), броски чучела за 3 мин (кол-во раз), непрерывное выполнение приема «учи-коми» (имитация бросков) 30 раз (сек).

5. Систематическая реализация элементов регби в экспериментальной методике при подготовке юных дзюдоистов позволяет повысить уровень развития физических качеств и улучшить состояние готовности к участию в соревнованиях. Это происходит преимущественно за счет увеличения игровой составляющей тренировочного процесса, повышения эмоционального фона борцов.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные результаты диссертационного исследования апробированы и внедрены в учебно-тренировочный процесс федерации спортивной борьбы Курской области. Теоретические положения, результаты исследования отражены в публикациях и выступлениях автора. Основные положения диссертационного исследования докладывались, обсуждались и были одобрены на заседаниях и семинарах кафедры теории и методики физической культуры Курского государственного университета; методических совещаниях тренеров федерации спортивной борьбы Курской области; на Всероссийской научно-методической конференции с международным участием «От качества преподавания к качеству образования: современные тенденции и новации в подготовке преподавателей высшей школы» (Курск, 2012); международной научно-практической конференции «Научные исследования современности» (Киев, 2012); международной научно-практической конференции «Интегративные процессы в образовании и науке» (Москва, 2012); международном научном форуме «ЛОМОНОСОВ» (Москва, 2012, 2013, 2018); II

всероссийской заочной научно-практической конференции «Спорт, олимпизм, Олимпийский край: навстречу XXII олимпийским зимним играм и XI Параолимпийским зимним играм 2014 года в городе Сочи» (Краснодар, 2012); всероссийской научно-практической конференции «Современные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма» (Курск, 2015, 2016); международной научно-практической конференции «Здоровье для всех» (Пинск, 2017). По теме диссертации опубликовано 19 работ, в том числе 4 в изданиях из перечня ВАК.

Личный вклад автора состоит в проведении педагогического эксперимента, получении научных результатов исследования, личном участии в апробации результатов эксперимента, подготовке основных публикаций по выполненной работе; создании и внедрении в учебно-тренировочный процесс федерации спортивной борьбы Курской области по использованию элементов игры в регби в специальной физической подготовке борцов.

Структура и объём диссертации. Диссертация состоит из введения, шести глав, заключения, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложения. Работа изложена на 131 страницах, иллюстрирована таблицей и рисунком. Список литературы включает 221 источник, из них 6 на иностранных языках.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении диссертации представлена актуальность исследования, раскрываются противоречия, проблема, формулируются цель, задачи, объект и предмет исследования, гипотеза, описываются методологические и теоретические основы исследования, новизна, теоретическая и практическая значимость, основные положения, выносимые на защиту.

В первой главе «Теоретические аспекты использования элементов игры регби для физической подготовки дзюдоистов» анализируются основы физической подготовки борцов, особенности физической подготовки борцов-дзюдоистов, опыт применения спортивных и подвижных игр в содержании специальной физической подготовки дзюдоистов и возможности применения элементов игры в регби для специальной физической подготовки борцов-дзюдоистов. В заключении главы формулируется гипотеза исследования.

Специалисты по борьбе традиционно различают в содержании физической подготовки две составляющие: общефизическую подготовку (базовую) и специальную. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических спортивных качеств, необходимых для достижения высоких результатов. Основными средствами специальной физической подготовки борцов, как правило, являются соревновательные упражнения и специальные подготовительные упражнения. В то же время без определенного уровня развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, то есть без тесной связи специальной физической подготовки с развитием базовых физических качеств научить борьбе сложнее.

Имеются разнообразные данные о средствах и методах физической подготовки борцов. Так, например, некоторые тренеры рекомендуют для развития скоростно-силовых качеств юных борцов-дзюдоистов и проведения оперативного

контроля в тренировочном процессе применять подтягивания на перекладине, запрыгивание на помост высотой 0,7 метра, быстрое поднимание ног, быстрые броски манекена, броски набивного мяча. По данным других авторов (Г.С. Туманян, 2002 и И.Д. Свищев, 2012) уже за 8-недельный цикл концентрированной скоростно-силовой подготовки у юных дзюдоистов существенно повышаются показатели физической и технико-тактической подготовленности.

Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы дзюдо действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный период. Основными средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов на тренировке и особенно на соревнованиях, поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными на тренировках и в соревнованиях. Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении разнообразных средств и упражнений непосредственно на тренировках. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с состязаниями на ковре становится как бы соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся. Рассматривая возрастную категорию дзюдоистов 16-17 лет, стоит заметить, что она приходится как раз на момент углублённой специализации и на спортивное совершенствование спортсмена.

Еще в 80-х годах XX столетия тренеры увлеклись идеей использования игр для борцов, как дополнительного средства расширения арсенала начальных и вспомогательных, специфических для спортивной борьбы, двигательных действий на этапе начальной подготовки (Я. К. Коблев и др., 2005; И. А. Кондрацкий и др., 2004; С. Н. Курников, 1999). Это направление оказалось эффективным средством и для снятия монотонии в тех случаях, когда борцам высокой квалификации при ограниченном техническом арсенале приходится испытывать большие физические нагрузки (Я.К. Коблев, 2005). Кроме того, по данным опроса специалистов, игры борца оказались мощным сдерживающим фактором в сохранении контингента обучаемых, за счет обеспечения высокого эмоционального фона, но без характерных для противоборств жестких конфликтных ситуаций (В.М. Игуменов, 1999). Игры борца имеют большой диапазон двигательных действий, составляющих элементы действий борца из различных разделов (О.Б. Малков, 1999; А. А. Новиков, 1999 и др.). Целью проведения игр для борцов является привитие прочных навыков использования начальных и подготовительных действий за счет высокого эмоционального возбуждения, характерного для игровых условий (формирование двигательного багажа и развитие специальных физических качеств). Поэтому применение игр в тренировке позволяет решать следующие задачи: а) приобрести навык статического сохранения устойчивости в условиях противоборства; б) приобрести навык динамического сохранения устойчивости в условиях противоборства; в) выработать навык борьбы за

приобретение захватов; г) приобрести навык сохранения захватов; д) приобрести навык освобождения от захватов; е) приобрести навык уклонения от захватов; ж) овладение простейшими элементами тактики борьбы; з) воспитание волевых качеств.

Во второй главе «Методика и организация исследования» сформулированы цель, задачи, описаны методы научного исследования, дается краткая характеристика этапов организации научного исследования.

Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Обобщение и теоретический анализ данных специальной литературы.
2. Беседа с тренерами и специалистами по борьбе.
3. Метод педагогического наблюдения.
4. Тестирование.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

Обобщение и теоретический анализ данных специальной научно-методической литературы – применялся на протяжении всего периода проведения научного исследования по заявленной тематике. Его основной целью был сбор и рассмотрение данных по искомой проблеме применения игры регби для повышения эффективности общей и специальной физической подготовки борцов дзюдо. Сюда включалось изучение учебных планов дополнительного образования по борьбе дзюдо, анализ планов тренировки секций, отделений дзюдо в ДЮСШ г. Курска, изучение материалов научно-практических конференций, научных трудов, методических рекомендаций, статей журналов, монографий, авторефератов диссертаций и самих диссертационных работ.

Определенное внимание уделялось поиску литературы по методике применения методов научного исследования, организации и проведения педагогического эксперимента, методике математико-статистической обработки полученных экспериментальных данных.

Беседы с тренерами и специалистами по борьбе проводились для сбора материала о содержании традиционной сложившейся методике физической подготовки борцов дзюдо. Всего было опрошено 35 тренеров и специалистов. В их числе были выдающиеся тренеры и спортсмены, специалисты по борьбе, такие как Н.И. Солодухин – олимпийский чемпион, чемпионы мира среди ветеранов по борьбе дзюдо Глывук И.В., Демкин В.А., Заслуженный тренер России Скрыпов М.Г. и некоторые другие. Беседы проводились, в основном, во время проведения различных соревнований на протяжении 2013-2015 гг.

Метод педагогического наблюдения основывался на изучении использованных методик в подготовке борцов города Курска. Объектом исследования стала тренировочная деятельность спортсменов дзюдо 16-17 лет. Предметом наблюдения в эксперименте были специальные подобранные средства и методы общефизической и специальной подготовки курских борцов.

Педагогическое наблюдение было открытое и проводилось в естественных условиях проведения 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».

Оценка физической работоспособности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы осуществлялась в процессе педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях для подтверждения эффективности предлагаемой методики тренировки оценки уровня тренированности организма испытуемых с точки зрения функционального состояния.

Педагогический эксперимент проводился на базе Клуба боевых единоборств «Универсал» г. Курска. В эксперименте участвовали юноши в возрасте 16-17 лет (15 человек в экспериментальной и 15 человек в контрольной группе). Все дзюдоисты тренировались в учебно-тренировочной группе, имели массовые разряды. В течение 5 месяцев проводился формирующий педагогический эксперимент. В самом начале эксперимента было проведено обследование спортсменов: определялись показатели общей и специальной физической подготовленности с помощью тестов-упражнений, а также физическая работоспособность с помощью Гарвардского степ-теста и функциональное состояние ССС по пробе Руффье. Затем экспериментальная группа занималась по специальной тренировочной программе, в которую включались адаптированная игра регби и отдельные элементы регби, наряду с традиционными средствами тренировки. В контрольной группе в содержании тренировочного процесса ничего не менялось и она проходила традиционно по программе для системы дополнительного образования по борьбе дзюдо. В конце эксперимента вновь проводилось аналогичное первому обследованию всех испытуемых».

Методы математической статистики применялись для доказательства рабочей гипотезы и выдвинутых в исследовании положений. Поскольку в исследовании применялись как параметрические, так и непараметрические данные, то и методики их обработки также отличались. Так, для оценки достоверности различий между результатами тестирования физической подготовленности применялась традиционная методика определения достоверности различий по t-критерию Стьюдента в соответствии с имеющимися рекомендациями в литературе (Ю.Д. Железняк, А.В. Петров 2007 и др.).

Статистический анализ результатов педагогического эксперимента проводился средствами программного приложения специального назначения – статистический пакет SPSS Statistics 20.0, на основе применения критерия Стьюдента, при выборе пятипроцентного уровня значимости ($p=0,05$).

В третьей главе «Обоснование методики специальной физической подготовки борцов дзюдо с использованием средств игры в регби» дается описание предлагаемой методики тренировки дзюдоистов.

Целью данной методики специальной физической подготовки было достижение существенного прироста в развитии и проявлении специальных физических качеств борцов-дзюдоистов.

Задачи экспериментальной методики:

1. Выявить исходный уровень развития физических качеств у борцов-дзюдоистов.
2. Целенаправленно воздействовать с помощью элементов игры в регби на развитие специальных физических качеств борцов.

3. Добиться достоверного прироста у борцов специальных физических качеств и доказать эффективность предложенной методики в процессе выступления в серии соревнований по дзюдо.

Содержание экспериментальной методики опиралось на общие и специфические принципы. Общие дидактические принципы для спортивной деятельности – это принципы доступности, научности, систематичности и последовательности, наглядности, прочности. Одновременно методика опиралась на принципы единства углубленной специализации и направленности на высшие достижения, единства общей и специальной подготовки, непрерывности тренировочного процесса, постепенности увеличения нагрузки и движения к максимальным результатам, волнообразности и вариативности нагрузки, цикличности тренировки (Ю.Д. Курамшин, 2004 и др.).

В экспериментальной методике были использованы элементы регби, выполняемые отдельно или в виде фрагментов игры в регби по упрощенным правилам. Игра по упрощенным правилам выстраивалась таким образом: во время игры мяч удерживается игроком не более 20 секунд; разрешаются разные сбивания, захваты, срывы, толчки, изученные броски, борьба в партере. Главная цель такой игры – это занести мяч за линию поля противника и удержать его 3 секунды. В процессе тренировки были подобраны такие элементы, которые имеют положительный перенос по навыкам для юных борцов. Наряду с регби по упрощенным правилам предлагается использовать следующие элементы регби в тренировке юных дзюдоистов:

1. Выведение противника из равновесия

Целью этого элемента является недопущение ситуации, в которой противник сумеет первым получить превосходство путем выведения из равновесия или сделать это большее количество раз. Равноценными целями являются, с одной стороны, получение по этому признаку преимущества над противником, с другой – сведение к минимуму последствий столкновения с опорой падающего тела. Отсюда вытекает необходимость совершенствования самостраховки и страховки падающего соперника.

2. Освобождение от захватов

Целью этих элементов регби является вынуждение противника к тому, чтобы он отпустил захват (проводимый одной рукой или двумя руками за одежду или любую часть тела) не просто в схватке дзюдоистов, а в соревновательном эффекте соперничества игры.

3. Освобождение от захватов за спину.

В определенном классе опасностей может оказаться, что после наиболее мягкого освобождения от захвата необходимо предпринять контратаку, используя острые средства борьбы – например, обезвреживание с помощью имитации удушающих в адаптированной игре регби при переводе в партер.

4. Ограничение движений противника

Особенностью этих элементов регби является то, что при соблюдении их строго защитного характера, различие заключается в задачах соперников. Один стремится воспрепятствовать попыткам противника изменить ситуацию, в которой тот, по принятым правилам, находится. Второй имеет задачу или изменить эту ситуацию (например, освободиться из-под контроля противника), или же после воспрепятствования стеснению своих движений со стороны противника – самому стеснить его.

5. Ограничение движений захватом за ноги

Опасность по отношению к области самозащиты и связанными с этими элементами действиями заключается, прежде всего, в тактике противодействия. Ошибкой было бы пытаться решить борьбу в так называемом «партере» (здесь ограничение движений противника является наиболее эффективным в тех случаях, когда надо сражаться одному против группы – борьба за мяч). Сугубо защитный аспект этих средств борьбы регби заключается, прежде всего, в том, что, несмотря на предписанную перед схваткой роль (стесненного в движениях), они в обоих случаях подходят под интерпретацию на почве теории защитной борьбы. Защищается как тот, кто оказался введенным в нежелательную ситуацию, так и тот, кто ограничил движения агрессора, препятствуя ему провести нападение.

б. Вытеснение противника из данной территории

Целью этого элемента регби не является предпочтение действий наступательного характера. Точкой отсчета для такого рода непосредственной схватки служит относительно небольшая площадь. Главной целью этих схваток должно быть освобождение территории. Чаще всего такие моменты не различаются по задачам соперников. Вероятность получения повреждений в определенном смысле возрастает, потому что в этих схватках используются приемы дзюдо.

7. Защита территории

Целью этих элементов является помешать занять противником определенной территории с одновременной защитой предметов, находящихся на ней. Один из борющихся выступает в роли агрессора, имея большую свободу выбора средств борьбы (включая толчки); второй – в роли защитника. Изменяется структура опасности, поскольку в схватке с элементами борьбы добавляются возможности столкновения с противником, применяющим толчки. Это уточнение делает такие моменты в игре изысканным средством обучения защитным действиям.

8. Комплексное решение непосредственного сражения (схватки)

Главной целью этих элементов регби является создание комплекса задач, по своей природе защитных и атакующих, с подобными шкалами трудностей для обеих сторон. Равноценной с главной целью является такая идентификация и переменность задач, чтобы вынудить к необходимости использования широкого диапазона основных средств борьбы (падений, толчков, обманных движений, отскоков, разных способов ограничения движений и освобождения от контроля, выведений из равновесия и т.д.). В этой категории схваток увеличивается вероятность случайных столкновений, падения и другого рода случаев.

В экспериментальной методике предлагается игра в регби по упрощенным правилам по 10-40 минут в каждом тренировочном занятии сразу после проведения разминки. Затем должна включаться остальная часть тренировочной программы для борцов-дзюдоистов. Приводим примерное содержание нашего тренировочного занятия, которое выглядело следующим образом:

Подготовительная часть:

- разминка (гибкость суставов, акробатика) – 15 мин.;
- падения (вперед, назад, на бок) – 8 мин.;
- подготовительные упражнения – «навадза» (приёмы) – 7 мин.
- игра в регби по упрощенным правилам – 30 мин.
- Основная часть:

- тренировка камисихогатамэ (удержание со стороны головы с захватом пояса) без сопротивления партнёра и с полусопротивлением» – 15 мин.;
- тренировка уходов с удержаний– 10 мин.;
- повторение «цурикомигоси» (бросок через бедро с захватом разноимённых рукава и отворота) и «оутигари» (зацеп изнутри) – 10 мин.;
- учебные схватки, направленные на совершенствование предшествующих приемов – 10 мин.
- Заключительная часть: упражнения на расслабление и растяжение мышц – 15 мин.

Вся тренировочная программа выстраивается следующим образом: общая продолжительность ее 5 месяцев. Она разбивается на отдельные мезоциклы, продолжающиеся в течение одного месяца, начиная с сентября и до января в подготовительном периоде годичной тренировки дзюдоистов.

В сентябре проводится «вводный мезоцикл» тренировки. Здесь спортсмены занимаются общефизической подготовкой, но в занятия начинают включать обучение игре в регби, осваивают защитные элементы в процессе этой игры. Затем в тренировку включают защитные элементы и саму игру до 25-30 минут, но пока в медленном темпе, обращая внимание на соблюдение правил, их усвоение и правильность выполнения защитных действий. Интенсивность нагрузки здесь невысокая: игра и ее элементы выполняются на фоне ЧСС до 130-140 уд/мин.

Следующий мезоцикл – «базовый». Здесь уже освоенная игра в регби выполняется в виде защитных действий борцов и игры в регби в среднем темпе 30-35 минут. В данном мезоцикле ЧСС при нагрузке целесообразно удерживать в диапазоне от 140 до 160 уд/мин.

«Ординарный мезоцикл» включает нападающие игровые действия и игру в регби до 30-40 минут в среднем темпе. ЧСС может достигать во время выполнения игры и ее элементов до 150-170 уд/мин.

«Ударный мезоцикл» включает нападающие и защитные действия с большой интенсивностью в содержании игры в регби при ЧСС 170-180 уд/мин. Продолжительность игры до 30-40 минут.

«Предсоревновательный мезоцикл» - включает защитные действия и нападающие действия, а также саму игру в регби с средним и высоким темпе с нагрузкой до 170 уд/мин продолжительностью до 30 минут.

«Соревновательный мезоцикл» предполагает применение только игры в регби в высоком темпе (ЧСС до 180 уд/мин) до 25-30 мин. В начале и в конце тренировочной методики проводится тестирование специальной физической подготовленности борцов-дзюдоистов (может и чаще 3-4 раза за все время проведения 5-месячной программы занятий)».

В начале и в конце формирующего педагогического эксперимента по реализации тренировочной методики проводится тестирование специальной физической подготовленности борцов-дзюдоистов.

В четвертой главе «Результаты формирующего педагогического эксперимента» представлены полученные в процессе предварительного исследования и основного формирующего педагогического эксперимента.

В результате проведения опроса 84 тренеров Центрально-Федерального Округа выявлено, что наиболее спортивно значимыми для дзюдоистов физическими качествами являются: сила, быстрота реакции, силовая выносливость,

ловкость, гибкость. То есть они перечислили фактически все базовые физические качества. Однако 73% опрошенных тренеров по дзюдо считают, что самыми важными качествами являются быстрота реакции, ловкость, силовая выносливость дзюдоиста. Более 50% считают, 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 спортивных результатов, новых технологий, обострения спортивной конкуренции между спортсменами разных стран проблема совершенствования подготовки дзюдоистов будет актуализироваться.

Около 43% респондентов назвали традиционные средства спортивной подготовки самыми необходимыми для спортсменов. 26% указали на необходимость больше включать в подготовку спортсменов силовые упражнения, особенно те, которые выполняются на современных тренажерах. 30% считают, что необходимо шире применять физические упражнения из других видов спорта, в том числе из различных спортивных игр.

Более половины опрошенных тренеров (56%) уверены, что в спортивной подготовке борцов-дзюдоистов не только необходимо использовать спортивные игры, но и другие игры – подвижные, народные. Они считают, что игры имеют большой потенциал как для физической подготовки дзюдоистов, так и для других видов спортивной подготовки. Они уверены и в том, что игры имеют положительный перенос по качествам и двигательным навыкам. Но при этом указывают, что не все игры имеют такой перенос, поэтому необходимо сначала анализировать содержание каждой спортивной игры, а затем уже применять ее элементы в тренировке борцов.

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 игра регби может оказаться полезной для переключения двигательной деятельности на новый вид движений, непривычный по структуре и активности. 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 годового цикла. Остальные нашли другие варианты применения игры – для отработки элементов техники дзюдо, которые можно было бы применять 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. Другие предложили использовать регби для целенаправленного развития таких физических качеств, как ловкость, силовая выносливость, скоростно-силовые качества и другие. Кроме того, небольшое количество респондентов (12%) увидели в регби возможность для отработки тактического мышления спортсменов при выборе вариантов ведения игры и действий 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 защитным действиям. Остальное – действиям в нападении, в партере и развитию физических качеств. 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. Другие игры практически в тренировку не включают.

Одним из потенциальных средств специалисты считают спортивные игры. В результате предварительного исследования удалось установить, что физическая подготовка дзюдоистов нуждается в совершенствовании. Для этого игры, в том числе регби, которая по своему характеру близка спортивной борьбе, но при этом она имеет больше разнообразия в движениях, универсальна по требованиям к развитию физических качеств. Специалисты (Г.С.Туманяна, Ю.А.Шулика) утверждают, что ее применение целесообразно в подготовке дзюдоистов, но требует научной разработки и создания специальной методики, что подтверждает актуальность исследования.

В результате проведенного педагогического эксперимента произошли существенные изменения по показателям общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов 16-17 лет. В соревновательной деятельности борцы экспериментальной группы показали более высокий результат на турнирах по дзюдо в 2017 году.

В процессе проводимого исследования в экспериментальной группе тренировки дополнялись 20-минутной игрой в регби по адаптированным правилам. Игра проводилась ежедневно, после предварительной части тренировки, при этом прочее содержание занятий не менялось и соответствовало материалу основной программы.



Рис. 1. Динамика специальной физической подготовленности дзюдоистов 16-17-летнего возраста контрольной и экспериментальной групп

В конце педагогического эксперимента дзюдоисты обеих групп проходили комплексное тестирование с целью определения общей и специальной физической подготовленности, а также достоверности различий между группами, что и должно было явиться главным фактором доказательности эффективности предлагаемой методики тренировки с применением игры в регби.

Как показывает анализ динамики результатов комплексного тестирования дзюдоистов экспериментальной и контрольной групп 16-17-летнего возраста, за период проведения педагогического эксперимента обе группы улучшили свои показатели физической подготовленности (Рис. 1).

При выполнении тестовых упражнений: броски чучела за 3 минуты и непрерывное тридцатикратное выполнение «учи-коми»-были улучшены результаты (6,3%, 9,1 %, $p>0.05$) и броски чучела за 30 секунд (13,2 %, $p< 0,05$).

Вместе с тем, результаты свидетельствуют о большем преимуществе, достигнутом спортсменами экспериментальной группы в повышении уровня своей подготовленности, что предопределило лучшее выступление этих дзюдоистов на соревнованиях.

При сравнении результатов общей физической подготовленности двух групп испытуемых по большинству показателей между группами были установлены достоверные различия в пользу экспериментальной группы (Табл.1).

Таблица 1

**Результаты в тестах по общей и специальной физической подготовки
($\bar{X}\pm m$)**

Тесты	Время проведения	Группы (кол-во чел.)		p
		К.Г.(n=16)	Э.Г. (n=15)	
Подтягивание из виса на высокой на перекладине (количество раз)	До	18,5±0,04	18,1±0,06	>0,05
	после	21,4±0,03	23,2±0,03	<0,05
Сгибание и разгибание рук на брусьях (количество раз)	До	19,8±0,2	19,3±0,3	>0,05
	после	21,9±0,2	23,7±0,2	<0,05
Сгибание и разгибание туловища (количество раз)	До	43,8±0,2	43,3±0,3	>0,05
	после	45,6±0,2	47,1±0,1	<0,05
Прыжки в длину с места (количество раз)	До	226,3±0,3	227,4±0,3	>0,05
	после	229,7±0,3	232,2±0,2	<0,05
Непрерывное выполнение «учи-коми» 30 раз (секунды)	до	53,2±0,3	52,8±0,2	>0,05
	после	49,4±0,3	47,3±0,4	<0,05
Броски чучела за 30 секунд (количество раз)	до	8,7±1,8	8,6±2,1	>0,05
	после	9,3±2,5	10,3±1,6	<0,05
Броски чучела за 3 минуты (количество раз)	до	34,6±0,6	34,3±0,4	>0,05
	после	35,8±0,7	38,1±0,8	<0,05

Статистический анализ результатов педагогического эксперимента проводился средствами программного приложения специального назначения – статистический пакет SPSS Statistics20.0, на основе применения критерия Стьюдента, при выборе пятипроцентного уровня значимости ($p=0,05$).

Статистическая обработка результатов педагогического эксперимента осуществлялась на основании научных и учебно-методических разработок преподавателей Курского государственного университета в области применения компьютерных технологий для обработки и анализа данных педагогического исследования математико-статистическими методами.

На основании статистического анализа результатов педагогического исследования по уровню специальной физической подготовки спортсменов-дзюдоистов получены следующие результаты:

1. Статистический анализ количества бросков чучела за 30 секунд.

На констатирующем этапе проведения педагогического эксперимента, статистический анализ, выполненный на основании критерия Стьюдента в системе SPSS Statistics20.0, показывает: Значимость (2-сторонняя) $=0,615 > p=0,05$. При этом, среднее арифметическое количества бросков чучела за 30 секунд в контрольной группе равно 7,9 раз, в экспериментальной – 7,7 раза. Таким образом, можно сделать вывод, что начальный уровень подготовки спортсменов в контрольной и в экспериментальной группе, по данному показателю, – идентичен.

На контрольном этапе проведения педагогического эксперимента, статистический анализ, выполненный на основании критерия Стьюдента в системе SPSS Statistics20.0, показывает: Значимость (2-сторонняя) $=0,013 < p=0,05$. При этом, среднее арифметическое количества бросков чучела за 30 секунд в контрольной группе равно 8,8 раз, в экспериментальной – 9,8 раза. Таким образом, можно сделать вывод, что в результате применения разработанной методики показатели количества бросков чучела за 30 секунд спортсменов экспериментальной группы выше в сравнении с показателями спортсменов контрольной группы.

2. Статистический анализ количества бросков чучела за 3 минуты.

На констатирующем этапе проведения педагогического эксперимента, статистический анализ, выполненный на основании критерия Стьюдента в системе SPSS Statistics20.0, показывает: Значимость (2-сторонняя) $=0,838 > p=0,05$. При этом, среднее арифметическое количества бросков чучела за 3 минуты в контрольной группе равно 33,5 раз, в экспериментальной – 33,6 раза. Таким образом, можно сделать вывод, что начальный уровень подготовки спортсменов в контрольной и в экспериментальной группе, по данному показателю, – идентичен.

На контрольном этапе проведения педагогического эксперимента, статистический анализ, выполненный на основании критерия Стьюдента в системе SPSS Statistics20.0, показывает: Значимость (2-сторонняя) $=0,001 < p=0,05$. При этом, среднее арифметическое количества бросков чучела за 3 минуты в контрольной группе равно 34,8 раз, в экспериментальной – 36,9 раза. Таким образом, можно сделать вывод, что в результате применения разработанной методики показатели количества бросков чучела за 30 секунд спортсменов экспериментальной группы выше в сравнении с показателями спортсменов контрольной группы.

3. Статистический анализ времени (в секундах) непрерывного выполнения «учи-коми» 30 раз.

На начальном констатирующем этапе проведения педагогического эксперимента, статистический анализ, выполненный на основании критерия

Стьюдента в системе SPSS Statistics20.0, показывает: Значимость (2-сторонняя) $=0,871 > p=0,05$. При этом, среднее арифметическое непрерывного выполнения «учи-коми» 30 раз в контрольной группе равно 52,7 секунды, в экспериментальной – 52,8 секунды. Таким образом, можно сделать вывод, что начальный уровень подготовки спортсменов в контрольной и в экспериментальной группе, по данному показателю, – идентичен.

На контрольном этапе проведения педагогического эксперимента, статистический анализ, выполненный на основании критерия Стьюдента в системе SPSS Statistics20.0, показывает: Значимость (2-сторонняя) $=0,037 < p=0,05$. При этом, среднее арифметическое непрерывного выполнения «учи-коми» 30 раз в контрольной группе равно 51,3 секунды, в экспериментальной – 49,3 секунды. Таким образом, можно сделать вывод, что в результате применения разработанной методики показатели скорости непрерывного выполнения «учи-коми» 30 раз у спортсменов экспериментальной группы выше в сравнении с показателями спортсменов контрольной группы.

Таким образом, на основании анализа данных педагогического исследования, можно сделать вывод, что разработанная методика тренировки спортсменов-дзюдоистов показывает более высокие показатели их общей физической и специальной физической подготовки по сравнению с существующими методиками, следовательно, гипотеза исследования подтверждается.

Следовательно, можно сделать вывод, что разработанная методика более эффективна по всем показателям специальной физической подготовки спортсменов-дзюдоистов.

Улучшение показателей общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов, которое было достигнуто в ходе педагогического эксперимента, наглядно отразилось на результатах соревнований. В серии турниров сезона 2017 года борцы экспериментальной группы становились победителями и призерами соревнований на 38% чаще, чем представители контрольной группы. Выполнение нормативов очередных спортивных разрядов в экспериментальной группе также оказалось выше на 19,6%.

В заключение следует отметить, что полученные данные свидетельствуют о правильности сформулированной рабочей гипотезы, решении поставленных задач и цели исследования. Такие данные, полученные в педагогическом эксперименте, были получены благодаря тому, что в содержании учебно-тренировочного процесса борцов-дзюдоистов учебно-тренировочной группы в возрасте 16-17 лет были включены элементы игры регби, а также адаптированная игра регби, применяющаяся с целью повышения показателей общей и специальной физической подготовки в течение 5 месяцев подготовительного этапа спортивной подготовки спортсменов.

Полученные данные в исследуемом направлении имеют большую перспективу для дальнейшей работы: в плане изучения возможностей применения для совершенствования общей или специальной физической подготовки спортсменов-дзюдоистов с помощью игры в регби, или для изучения возможностей использования народных подвижных игр для физической подготовки в многолетней подготовки спортсменов, разработки новых игровых упражнений, заданий, позволяющих с их помощью добиваться высокой эффективности тренировочного процесса.

ВЫВОДЫ

1. В результате исследования на основании литературного обзора, педагогического наблюдения и беседы с ведущими специалистами выявлены следующие особенности современной методики специальной физической подготовки в борьбе дзюдо: значительное количество специальных, подводящих, соревновательных упражнений, приемов, регулярно применяемых на тренировках методом повторного, кругового, соревновательного выполнения упражнений. Игровой метод также используется в ходе тренировок, но для содержания физической подготовки он носит дополнительный характер и, в основном, включает применение по упрощенным правилам таких спортивных игр, как футбол и баскетбол. В литературе имеются данные о том, что применение игр имеет особое значение в разных видах борьбы. При этом некоторые тренеры эпизодически применяют в подготовке другие спортивные и подвижные игры.

2. Проведенный опрос в виде беседы показал, что специалисты по борьбе дзюдо считают актуальной проблему повышения эффективности специальной физической подготовки борцов в дзюдо. Большинство из них поддерживают идею более активного применения в физической подготовке борцов различных средств, но только при условии обоснования такой методики и ее экспериментального изучения. Определенная часть специалистов поддерживают идею целенаправленного применения адаптированных спортивных игр для специальной функциональной и физической подготовки.

3. На основе теоретического анализа нами выявлены возможности и целесообразность применения игры в регби: они заключаются в широком применении в игре регби атакующих и защитных действий, схожих в спортивной борьбе. Дополнительным аспектом повышения эффективности специальной физической подготовки с использованием элементов регби обеспечивается более позитивный эмоциональный фон игровой деятельности, обеспечивающий более глубокое воздействие на организм. Все это позволяет минимизировать негативное влияние страха на совершенствование структуры атакующих и защитных действий и максимально использовать кумулятивный тренировочный эффект в специальной физической подготовке борцов за счет благоприятного гормонального фона.

4. Нами разработана методика специальной физической подготовки дзюдоистов с применением элементов игры в регби. Ее смысл в постоянном внедрения экспериментальной игры регби и ее специальных упражнений в подготовительную и основную часть тренировки сегментами продолжительностью до 30 минут в подготовительном периоде в течение 5 мезоциклов. Группы атакующих и защитных приемов игры в регби целесообразно использовать согласованно с совершенствованием сходных технических действий борьбы дзюдо.

5. В результате проведенного педагогического эксперимента внутри контрольной и экспериментальной групп дзюдоистов произошло достоверное улучшение показателей общей и специальной физической подготовленности при $P < 0,05$. При этом прирост результатов в экспериментальной группе был достоверно выше (при $P < 0,05$), чем в контрольной. При сравнении показателей физической подготовленности после завершения эксперимента между группами, выявлены достоверные различия при $P < 0,05$ с более высокими показателями в экспериментальной группе.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для повышения эффективности общей и специальной физической подготовки борцов-дзюдоистов рекомендуется применение элементов игры в регби. Эти элементы предлагается включать в подготовительную и основную части тренировочных занятий регулярно в течение 5 мезоциклов подготовительного периода.
2. Особенным тренировочным средством в данной методике занятий следует использовать элементы игры в регби. Игра должна выстраиваться таким образом: во время игры мяч удерживается игроком не более 20 секунд; разрешаются разные сбивания, захваты, срывы, толчки, изученные броски, борьба в партере. Главная цель такой игры – это занести мяч за линию поля противника и удержать его 3 секунды.
3. Наряду с применением игры регби по упрощенным правилам предлагается использовать элементы игры в регби в тренировке дзюдоистов: выведение соперника из равновесия, освобождение от захватов, освобождение от захватов за спину, ограничение движений противника, ограничение движений с захватом за ноги, удаление противника с данной территории, защита территории, комплексное решение схватки с противником.
4. Для проведения педагогического контроля на занятиях предлагается применять следующие тесты-упражнения:
 - для оценки общей физической подготовленности применять – подтягивание из виса на высокой на перекладине, сгибание и разгибание рук на брусьях, разгибание и сгибание туловища, прыжок в длину с места;
 - для оценки специальной физической подготовленности предлагается применять – оценку коэффициента специальной выносливости, броски чучела за 30 секунд на количество раз, броски чучела в течение 3 минут на количество раз, непрерывное выполнение «учи-коми»;
5. В процессе учебно-тренировочных занятий рекомендуется вести мониторинг за состоянием общей и специальной физической подготовленности борцов-дзюдоистов. В ходе занятий постепенно повышать физическую нагрузку до уровня 190-200 уд/мин для эффективного воздействия применяемой в тренировке адаптированной игры в регби и ее элементов.

Основное содержание диссертации отражено в следующих публикациях автора:

1. **Чевычелов Д.А. Совершенствование специальной физической подготовки дзюдоистов с применением игры в регби // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – Курск, 2013. – № 1(25) Т.1. URL: <http://scientific-notes.ru/pdf/029-023.pdf>. – С. 157-160.**
2. **Чевычелов Д.А., Собянин Ф.И. О игре в регби как средстве для тренировки дзюдоистов // Вестник Тамбовского университета. Сер. Гуманитарные науки. – Тамбов, 2013. – Вып.5 (121). – С. 120-124 (авторское участие – 50%).**
3. **Чевычелов Д. А., Павлов П. В. Специальная физическая подготовка дзюдоистов с использованием игры в регби// Ученые записки. Электронный**

научный журнал Курского государственного университета. Курск, 2014. № 2(30) Т.1. URL:<http://scientific-notes.ru/pdf/035-028.pdf>. – С. 175-177 (авторское участие – 50%).

4. Чевычелов Д. А., Курасбедиани З. В. Адаптированная игра регби для развития специальной физической подготовки дзюдоистов // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. Курск, 2015. № 1 (33) Т.1. URL:<http://scientific-notes.ru/pdf/038-026.pdf>. – С.165-169 (авторское участие – 50%).

5. Чевычелов Д.А. Методика специальной физической подготовки дзюдоистов 16-17 лет // Психология. Социология. Педагогика:научно-практический журнал. - №1 (26). – М.: ИНГН, 2013. – С.28-29.

6.Чевычелов Д.А. Специальная физическая подготовка в боевом самбо // Интегративные процессы в науке - 2012: сб. науч. тр. – Курск, 2012. - С. 117-121.

7.Чевычелов Д.А. Применение игры регби для совершенствования специальной физической подготовки дзюдоистов // От качества преподавания к качеству образования: современные тенденции и новации в подготовке преподавателей высшей школы: мат-лы науч.-метод. конф. с междунар. участием /Под ред. В.А. Лазаренко, О.И. Охотникова, Н.Б. Дрёмовой, Н.С. Степашова. – Курск: Изд-во КГМУ, 2012. – С. 249-251.

8. Чевычелов Д.А. Использование средств регби для специальной физической подготовки в единоборствах // Интегративные процессы в образовании и науке: мат-лы междунар. науч.-практ. конф. – М., 2012. – С. 109-112.

9. Чевычелов Д.А. Влияние смешанных единоборств на личность спортсмена //ЛОМОНОСОВ-2012: мат-лы Междунар. молодежного науч. форума / Отв. ред. А.И. Андреев, А.В. Андриянов, Е.А. Антипов, М.В. Чистякова. [Электронный ресурс] — М.: МАКС Пресс, 2012. — 1 электрон.опт. диск (DVD-ROM); 72 КБ.

10. Чевычелов Д.А. Проблема тренировок в смешанных единоборствах // Научные исследования современности. Вып.4: сб. науч. тр. по мат-лам Междунар. науч.-практ. конф. – К.: НАИРИ, 2012. – С. 37-38.

11. Чевычелов Д.А. Психологические особенности подготовки дзюдоистов // ЛОМОНОСОВ-2013: мат-лы Междунар. молодежного науч. форума / Отв. ред. А.И. Андреев. [Электронный ресурс] — М.: МАКС Пресс, 2013. — 1 электрон.опт. диск (DVD-ROM); 67 КБ.

12. Чевычелов Д.А. Развитие специальной физической подготовки в смешанных единоборствах // Спорт, олимпизм, Олимпийский край: навстречу XXII олимпийским зимним играм и XIII Паралимпийским зимним играм 2014 года в г. Сочи: мат-лы II Всерос. заоч. науч.-практ. конф. – Краснодар: Изд-во Краснодарского центра научно-технической информации (ЦНТИ), 2012. – С. 122-124.

13. Чевычелов Д.А. Методика специальной физической подготовки борцов с использованием адаптированной игры в регби // Современные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: сб. мат-лов III междунар. науч.-практ. конф. Курск. гос. ун-т / Отв. ред.П.В. Павлов.- Курск, 2014.- С. 109 – 113.

14. Курасбедиани З.В., Чевычелов Д.А. Специальная физическая подготовка в тренировке дзюдоистов // Концепт. – 2014. – № 12 (декабрь). – ART 14355. – 0,4 п. л. – URL: <http://e-koncept.ru/2014/14355.htm>. – Гос. рег. Эл № ФС 77-49965. – ISSN 2304-120X (авторское участие – 50%).

15. Чевычелов Д.А. Проблемы студенческого спорта в России // Современные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: сб. мат-лов IV Всерос. науч.-практ. конф. Курск гос. ун-т /Отв. ред. П.В. Павлов. - Курск, 2015. – С. 99-102.

16. Чевычелов Д.А., Курасбедиани З.В. Выведение противника из равновесия в дзюдо // Современные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: сб. мат-лов IV Всерос. науч.-практ. конф. Курск гос. ун-т / Отв. ред. П.В. Павлов. - Курск, 2015. – С. 55-60.(авторское участие – 50%).

17. Курасбедиани З.В., Чевычелов Д.А. Техническая и физическая подготовка в спортивной борьбе: учебно-методическое пособие / под.ред. Д.А. Чевычелова – Курск. гос. ун-т, Курск, 2016. – 76 с.

18. Зацепин А.В., Чевычелов Д.А. Специальная физическая подготовка борцов с использованием элементов игры в регби // Здоровье для всех: материалы VII международной научно-практической конференции, УО “Полесский государственный университет”, г. Пинск, 18 – 19 мая 2017 г./ Министерство образования Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ. 2017.С. 249-251(авторское участие – 50%).

19. Чевычелов Д.А, Особенности психологической подготовки борцов, использующих в тренировочном процессе элементы игры в регби // ЛОМОНОСОВ-2018: мат-лы Междунар. молодежного науч. Форума/ Отв. ред. И.А. Алешковский, А.В. Андриянов, Е.А. Антипов. [Электронный ресурс] — М.: МАКС Пресс, 2018. — 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM); 75 кб.