

Значение гибкости в тренировочной деятельности дзюдоисток

Фиринская Е.А.

КГАОУ СПО «Красноярское училище (техникум) олимпийского резерва»

Аннотации:

Представлены результаты трехгодичного исследования по выявлению развития гибкости дзюдоисток 15-17 лет. Исследование проводилось в три этапа. Доказано, что целенаправленное развитие гибкости способствует повышению эффективности тренировочной деятельности дзюдоисток. Разработанная методика может быть использована другими тренерами – преподавателями для учебно-тренировочной работы.

Фіринська О.А. Значення гнучкості у тренувальній діяльності дзюдоїсток. Представлено результати трирічного дослідження з виявлення розвитку гнучкості дзюдоїсток 15-17 років. Дослідження проводилося у три етапи. Доведено, що цілеспрямований розвиток гнучкості сприяє підвищенню ефективності тренувальної діяльності дзюдоїсток. Розроблена методика може бути використана іншими тренерами – викладачами для навчально-тренувальної роботи.

Firynskaya O.A. The importance of flexibility in training activities of female judoist. It is present the results of a three-year study to identify the development of flexibility of female judoist of 15-17 years. The study was conducted in three phases. Proved that the targeted development of flexibility, enhances the effectiveness of training activities of female judoist. The developed technique can be used by other coaches – teachers for teaching and training work.

Ключевые слова:

гибкость, дзюдоистки, тренировочная деятельность, педагогический эксперимент, эффективное развитие.

гнучкість, дзюдоїстки, тренувальна діяльність, педагогічний експеримент, ефективний розвиток.

flexibility, female judoist, training activity, pedagogical experiment, effective development.

Введение.

Современный спорт предъявляет высокие требования к спортсменам и тренировочному процессу. Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требует пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов, бесспорно, относится физическая подготовленность борцов, а среди основных слагаемых – гибкость и подвижность суставов [2].

Роль гибкости в спортивной борьбе ранее исследовался рядом авторов, однако, эти исследования проводились в основном на высококвалифицированных взрослых борцах.

Многие наблюдения и анализ научно-методической литературы показали, что самый благоприятный период развития гибкости у дзюдоисток является возраст 15-17 лет [3, 4, 1].

На сегодняшний день недостаточно изучены научные данные в области развития гибкости у дзюдоисток, поэтому назрела необходимость разработать новую методику развития гибкости дзюдоисток и использовать ее в подготовке дзюдоисток.

Работа выполнена по плану НИР КГАОУ СПО «Красноярское училище (техникум) олимпийского резерва».

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы: изучить влияние гибкости на эффективность тренировочной деятельности дзюдоисток.

В соответствии с предметом, целью и гипотезой исследования мы определили следующие задачи:

1. Рассмотреть особенности физической подготовки дзюдоисток;
2. Отобрать упражнения для развития гибкости, применяемые в подготовке дзюдоисток;
3. Разработать методику развития гибкости девушек 15-17 лет, занимающихся дзюдо;
4. Провести анкетирование ведущих тренеров и спортсменов Красноярского края с целью определения эффективности этой методики;

5. В ходе педагогического эксперимента определить эффективность разработанной нами методики.

В нашей работе мы применяли следующие *методы исследования*: изучение и анализ литературных источников, педагогический эксперимент, метод наблюдения и экспертной оценки, анкетирование, тестирование, метод математической статистики.

Объектом исследования является тренировочная деятельность дзюдоисток.

Предметом исследования – уровень развития гибкости и эффективность тренировочной деятельности.

Субъектом исследования выступили девушки 15-17 лет, занимающиеся дзюдо.

В качестве *гипотезы* мы предположили, что целенаправленное развитие гибкости способствует повышению эффективности тренировочной деятельности дзюдоисток.

Практическая значимость заключается в том, что разработанная нами методика позволит в значительной степени повысить уровень развития гибкости и эффективность тренировочной деятельности дзюдоисток и может быть использована другими тренерами.

Следовательно, у спортсменов повысится уровень спортивной деятельности, что является главной задачей «Красноярского училища (техникум) олимпийского резерва», выпускать специалистов по физической культуре и спорту с выполненным нормативом мастера спорта.

Результаты исследований.

С целью выявления влияния гибкости на эффективность тренировочной деятельности дзюдоисток нами была разработана система упражнений для развития гибкости и методики их применения.

Исследование проводилось в три этапа.

На I этапе в период с 2002 по 2003 год проводился анализ литературных источников, изучение опыта тренеров.

На II этапе мы разработали систему упражнений для развития гибкости и методику их применения.

Изучая литературные источники и методики подготовки дзюдоисток, мы отобрали упражнения для развития подвижности позвоночного столба и тазобе-

Таблица 1

Показатели подвижности в суставах занимающихся контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

	Тестовые задания													
	Мост X ± m		Шпагат						Подъем ноги				Наклон	
			«Поперечный» X ± m		«Продольный»				Правая X ± m		Левая X ± m		Стоя X ± m	
					Правая X ± m		Левая X ± m							
Кон.г.	40,8	1,6	28,3	1,3	14,7	1,3	16,7	1,5	120,8	3,1	122,6	2,5	26,2	1,7
Экс.г.	40,7	1,6	28,1	1,6	14,9	1,1	17	1,4	120,9	2,5	122	2,5	26,6	1,5
ρ	(0,04) > 0,05		(0,1) > 0,05		(0,11) > 0,05		(0,34) > 0,05		(0,01) > 0,05		(0,17) > 0,05		(0,18) > 0,05	

Таблица 2

Показатели подвижности в суставах занимающихся контрольной и экспериментальной групп после эксперимента.

	Тестовые задания													
	Мост X ± m		Шпагат						Подъем ноги				Наклон	
			«Поперечный» X ± m		«Продольный»				Правая X ± m		Левая X ± m		Стоя X ± m	
					Правая X ± m		Левая X ± m							
Кон.г.	39,9	0,8	25,2	1,3	13,6	1,1	15,5	1,5	125,2	3,3	125,2	2,4	23	1,8
Экс.г.	33,9	1,8	19	1,9	9,7	1,5	9,6	1	134,7	2,9	133,7	2,2	12,2	1,3
ρ	(3) < 0,05		(2,7) < 0,05		(2,1) < 0,05		(3,2) < 0,05		(2,5) < 0,05		(2,5) < 0,05		(4,9) < 0,05	

дренных суставов, а также упражнения способствующие развитию активной гибкости, которые по нашему мнению в значительной степени могли бы способствовать улучшению техники приемов в дзюдо [5, 6].

Это упражнения для развития активной и пассивной гибкости.

Шпагат с дополнительным усилием (партнера). Спортсменка стремиться, как можно шире развести ноги. Партнер, стоящий сзади, давит на плечи, выполняющего шпагат. Шпагат выполняется на правую и левую ногу, также «поперечный». 3 серии по 10 секунд.

Махи возле шведской стенки с резиновыми амортизаторами. Спортсменка, стоя возле шведской стенки, выполняет махи сначала правой ногой, затем левой, по 25 раз каждой ногой – в стороны, назад. За ступню ноги прицепляется резина (жгут) для эффективности развития активной гибкости. Ноги стараются не сгибать в коленных суставах.

Наклон вперед с сопротивлением партнера в положении седа – ноги врозь. При седе – ноги врозь выполняются наклоны вперед, партнер находится сзади и старается как можно сильнее наклонить партнера. Спина прямая, руки тянутся вперед. Выполняется 3 серии по 20 секунд. Это упражнение на развитие пассивной гибкости.

Этот комплекс упражнений выполнялся дзюдоистками 15-17 лет экспериментальной группы через день: понедельник, среда, пятница. В другие дни (вторник, четверг, суббота) выполнялись другие упражнения.

Махи возле шведской стенки с отягощениями (грузом). Махи выполняются параллельно шведской стенки. На голень надеваются манжеты (1-2 кг); по 25 раз каждой ногой. Ноги стараются не сгибать в коленных суставах. Затем выполнение махов с отягощениями параллельно шведской стенки с наклонами туловища. Эти подходы предназначены для броска – подхват под две ноги.

Наклон к правой и левой ногам с сопротивлением партнер в положении седа – ноги врозь. Выполняется также как и наклон вперед; 3 серии по 10 секунд к каждой ноге.

Опускание перехватом руками из положения, стоя в мост. Стоя возле шведской стенки, спортсменка с помощью рук опускается из положения, стоя в мост перехватом руками по жердям стенки, затем также поднимается. Выполняется 3 раза. Через 3 раза уменьшается расстояние между стопами и шведской стенкой. Стопы и кисти должны полностью стоять на матах, спина должна быть прогнута до хорошей амплитуды.

Упражнения на растягивание типа маховых, пружинящих и движений, выполняемых с постоянно увеличивающейся амплитудой, совершенствуют не только гибкость, но и силовую выносливость, и, кроме того, способствует укреплению суставов.

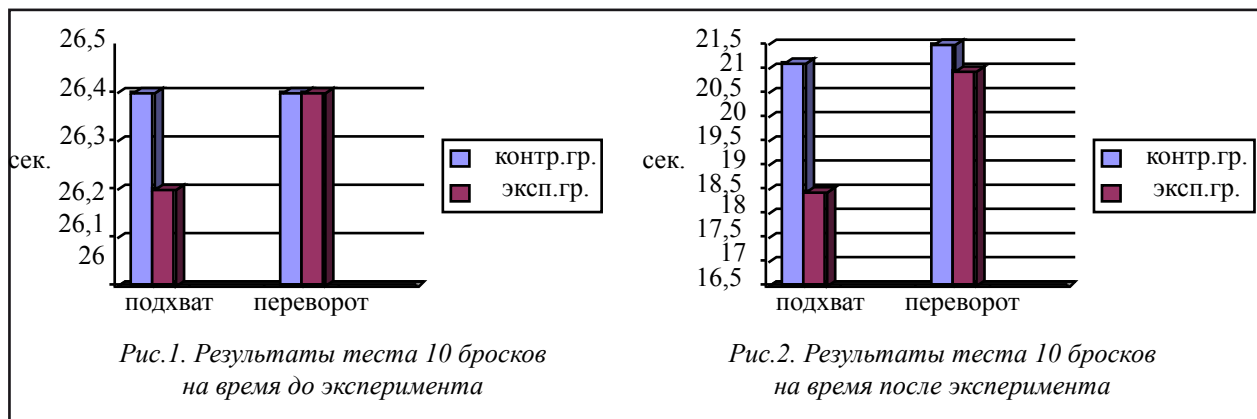
На III этапе мы провели экспериментальную проверку эффективности нашей методики.

В эксперименте приняли участие две группы девушек, занимающиеся дзюдо, 15-17 лет, выполнившие норматив кандидаты в мастера, мастера спорта, первый разряд: 15 человек, тренирующиеся в спортклубе «Гапо» по традиционной системе и группа в количестве 20 человек, тренирующиеся в спортклубе «Динамо».

До начала эксперимента мы провели предварительное тестирование, занимающихся с целью определения уровня развития гибкости.

По результатам тестирования мы отобрали в каждой группе по 10 девушек, имеющих незначительные различия в показателях развития гибкости. Результаты тестов контрольной и экспериментальной групп представлены в табл. 1.

Тестовые задания состояли из выполнения подъема ноги (правая, левая), наклона стоя, моста, шпагата



тов («поперечный», «продольный» (на правую и левую ноги).

Затем мы провели тест выполнения 10 бросков на время и технику у дзюдоисток в контрольной и экспериментальной группах. С помощью метода наблюдения и экспертной оценки мы оценили технику проведения бросков: подхват под две ноги и переворот в партере. Оценивалась скорость, амплитуда движения и техника выполнения по 10-ти бальной шкале, что соответствует оценкам за выполнение бросков в дзюдо (коко- 4 балла, юко – 6 балла, вазари – 8 балла, иппон – 10 баллов и 2 балла выставлялись за попытку выполнения броска). Кроме того, оценивалось время выполнения 10 бросков каждого приема у каждой девушки в секундах.

В ходе двухгодичного эксперимента (с сентября 2003 года по октябрь 2005 года) в конце каждой тренировки в течение 20 минут для дзюдоисток экспериментальной группы проводились разработанные нами упражнения.

По окончании эксперимента мы проверили повторное тестирование дзюдоисток экспериментальной и контрольной групп (табл.2).

Прирост результатов в тесте «мост» составил в контрольной группе 0,9 см, а в экспериментальной группе 6,8 см. Разница в этом тесте составила: в экспериментальной группе на 5,9 см больше, чем в контрольной.

Наивысший прирост результатов в тесте составил в «наклоне стоя». В начале эксперимента «наклон стоя» в контрольной группе составил 26,2 см, а после эксперимента стал 23 см; в экспериментальной группе до эксперимента – 26,6 см, после 12,2 см.

Изучая влияние развития гибкости на скорость и технику бросков, мы провели повторное тестирование показателей подвижности в суставах и выполнения 10 бросков на время и технику в экспериментальной и контрольной группах. У экспериментальной группы значительно сократилось время выполнения бросков. Например, при выполнении подхвата, в начале эксперимента время было 26,2 сек, а в конце эксперимента стало 18,4 сек. В контрольной группе тоже видны изменения. Например, переворот в партере, в начале эксперимента

занимающиеся выполняли за 26,4 сек, в конце эксперимента 20,9 сек. Более наглядно видно на рис.1,2.

Выводы.

Недостаточно внимания уделяется развитию гибкости, хотя высокий уровень развития гибкости способствует более эффективному развитию выше перечисленных физических качеств, выполнению технических действий, различных приемов защиты, контрприемов и снижению травматизма, что положительно влияет на тренировочную и спортивную деятельность.

Основу разработанной методики развития гибкости для дзюдоисток 15-17 лет составили упражнения на развитие активной и пассивной гибкости.

В ходе эксперимента мы определили, что повышение уровня развития гибкости способствует улучшению техники бросков дзюдоисток и скорости их выполнения, что подтверждают данные экспертной оценки. Прирост результатов в экспериментальной группе значительно больше, а различия достоверны.

Дальнейшие исследования в данном направлении возможны в эксперименте гендерных различий между юношами и девушками в развитии гибкости, а также исследование сенситивного периода развития гибкости у юношей.

Литература:

1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости / М.Дж. Алтер. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
2. Кривошапкин П.И. Методика физической подготовки юных борцов с акцентом на развитие гибкости / П.И. Кривошапкин, Б.А. Подливаев // Спортивные единоборства на рубеже столетий: Пути и перспективы развития: Материалы науч.-практ. конф., посвящен. 80-летию проф.кафедры борьбы Е.М. Чумакова. – М.: «Блок», 2001. – С. 187-200.
3. Общие основы теории и методики физического воспитания // Под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
4. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
5. Туманян Г.С. Совершенствование гибкости дзюдоистов и самбистов: многолетнее, в течение тренировочного дня и занятия / Г.С. Туманян, С.К. Харацидис // Теория и практика физической культуры, 98. – № 4. – С. 59.
6. Pechtl V. Fundamentals and methods for the development of flexibility // Principles of Sports Training. – Berlin: Sportverlag, 1982. – P. 146 – 150.

Поступила в редакцию 03.03.2011 г.
Фиринская Елена Анатольевна
mira5480@mail.ru