

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРЫ В РЕГБИ

**Д.А. Чевычелов, А.В. Зацепин**

*Курский государственный университет, Курск, Россия*

*В статье рассматриваются возможности применения игры регби в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов 16–17 лет. Приведен комплексный теоретический анализ эффективности применения регби как средства специальной физической подготовки дзюдоистов.*

**Ключевые слова:** *специальная физическая подготовка, регби, тренировка борцов*

## USAGE OF THE ELEMENTS OF RUGBY AS A PART OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF WRESTLERS

**D. A. Chevychelov, A.V. Zatsepin**

*Kursk State University*

*The paper reviews the usage of the elements of rugby as a part of special physical training of 16–17 years old judo wrestlers. It provides the theoretical analysis of the usage rugby as a mean of the special physical training of wrestlers.*

**Key words:** *special physical training, rugby, training of wrestlers.*

В современной практике подготовки борцов существуют удачные примеры использования подвижных и спортивных игр в качестве средства специальной физической подготовки. В то же время некоторые авторы считают неэффективным традиционный подход к освоению технико-тактических действий юных борцов, строящийся на изучении отдельных приемов и их последующем включении в борьбу [Станков А.Г., 1994]. Критика объясняется тем, что при данном подходе на начальном этапе подготовки изучение базовых элементов борьбы (захваты соперника, стойки, передвижения, освобождение от захватов и другие) вырвано из контекста борьбы, как целевой двигательной деятельности. Попытки закрепить разученные базовые элементы в процессе учебных, тренировочных схваток далеко не всегда приводят к формированию максимально эффективных двигательных навыков. Существенной проблемой является недостаточная специальная физическая подготовленность борцов и ряд психологических факторов, снижающий уровень реализации двигательного потенциала у юных дзюдоистов при проведении учебных схваток [Туманян Г.С., 2003].

Хорошим вариантом решения данной проблемы нам кажется применение игровых методов. Применение игр в тренировке борцов способствует улучшению качества обучения технико-тактическим действиям борцов, повышает результативность соревновательных действий спортсменов, обеспечивает сопряженность воздействия на овладение технико-тактическими действиями и развитие физических качеств юных спортсменов. Имеются данные о том, что применение игровых методов положительно сказывается на работоспособности борцов-дзюдоистов, показателях физического развития и физической подготовленности борцов классического стиля.

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. На этом основании игра в регби имеет конкретный интерес как новое средство совершенствования специальной физической подготовки борцов–дзюдоистов, однако, в настоящее время фактически отсутствует научное обоснование методики такой подготовки.

По данным опроса специалистов, игры в спортивной борьбе оказались мощным фактором для сохранения контингента обучаемых, за счет обеспечения высокого эмоционального фона, но без характерных для противоборств жестких конфликтных ситуаций. Игры в подготовке борцов позволяют охватывать большой диапазон двигательных действий, составляющих элементы действий борца из различных разделов [Игуменов В.М.,1992]. Целью применения игр в подготовке борцов является формирование прочных навыков выполнения начальных и подготовительных действий за счет высокого эмоционального возбуждения, характерного для игровых условий.

Анализ содержания игры в регби позволяет установить, что ее спортивно значимая ценность для подготовки борцов–дзюдоистов 16–17 лет имеет несколько аспектов – биологический, прикладной, нравственный, что позволяет оценить эту игру как спортивно значимую для подготовки юных борцов дзюдо.

Вся тренировочная программа исследования 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 Курской области.

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. Нагрузка 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. Нагрузка может достигать в данном мезоцикле до 150 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 160 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 проводилось тестирование специальной физической подготовленности борцов–дзюдоистов.

По итогам исследования определены возможности и целесообразность применения игры в регби теоретически: они заключаются в наличии в игре регби двигательных действий, аналогичных действиям в нападении и защите в борьбе дзюдо. В то же время целесообразность заключается в том, что в регби диапазон вариативности движений шире, чем в борьбе в дзюдо и носят комплексный характер воздействия на организм. Все это позволяет универсально влиять на физическую подготовленность борцов.

Список литературы:

1. Игуменов В.М. Теноретико–методические основы системы многолетней тренировки борцов высшей квалификации и пути повышения эффективности их подготовки в институтах физической культуры: Дис. ...д–ра пед. наук. – Высш. Школа милиции МВД РФ. – М.: Б.и., 1992. – 71 с.
2. Коджаспиров Ю.Г. Новое в методике начального обучения юных борцов/Спортивная борьба. М.: ФиС, 2002.
3. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х.Ланда. — М., 2015. 192 с.
4. Станков А.Г. Подготовка дзюдоистов. Монография. М., 1994. – 288 с.
5. Туманян Г.С. Спортивная борьба. – М.: ФиС, 2003.