

Предлагаемая методика корректировки программ проходит в настоящее время свою апробацию в образовательных учреждениях. Для ее полноценного развития и внедрения потребуются продолжительные педагогические эксперименты и поиски оптимально устойчивых моделей образовательного взаимодействия. Однако уже сейчас можно делать выводы о востребованности такой корректировки и ее актуальности. Интеграция программ ВУЗовского образования в систему дополнительного образования позволит повысить компетентность и конкурентоспособность будущих специалистов на рынке труда, качество их работы в будущем. Причем важна здесь не только профориентация учащихся – первые годы существования совместной программы показали, что обучение на основе ВУЗовских исследовательских программ значительно улучшает социализацию учащихся, их интеллектуальный и творческий уровень, то есть создает прекрасную основу для их дальнейшего всестороннего развития.

Работа выполнена в рамках научно-исследовательского проекта №3.1.2/6023 на базе Управления научной и исследовательской работы Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета.

ЗАВИСИМОСТЬ ПРИЕМОВ ДЗЮДО ОТ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ

Шимченко М.В.

*Тюменская государственная
сельскохозяйственная академия
Тюмень, Россия*

Ключевое значение в реализации программы гармоничного развития подростка имеют занятия физическими упражнениями и спортом.

Одним из наиболее интересных и менее изученных направлений физического развития является спортивная борьба дзюдо. Борьба дзюдо позволяет наиболее гармонично развивать все группы мышц, кардио-респираторную систему и опорно-двигательный аппарат.

Недостаток знаний о возможностях реализации генетической программы развития, основанной на индивидуально-типологической изменчивости, лежит в основе неадекватности программ деятельности в спортивной практике, осуществляющихся в настоящее время без учета морфофункциональных особенностей спортсмена (А.И. Клиорин, 1986; Е.Н. Хрисанова, 1990).

Цель исследования: проанализировать частоту применения различных борцовских приёмов спортсменами, в зависимости от их конституциональных особенностей.

Было проведено комплексное исследование конституциональных особенностей организма дзюдоистов в пубертатный и постпубертатный период развития с учетом этапа подготовки и физической нагрузки. Исследования проводились с 2003 по 2010 г.г. в три этапа на базе спортивного комплекса и кафедры физической культуры Тюменской Государственной сельскохозяйственной академии, Областного физкультурно-спортивного диспансера и клуба «Авангард» г Тюмень а так «Областного центра здоровья» и С/К «Турбинка» г. Курган. Впервые в условиях Северного Зауралья получены данные по борцам дзюдо, которые могут являться основой для разработки новых региональных нормативов конституционального развития спортсменов, а также программ и методик для клубов и организаций, культивирующих борьбу.

При обработке и анализе полученных данных, систематизировались результаты научных исследований, формулировались общие выводы, разрабатывались методические рекомендации. На этом основании проводилось внедрение результатов исследования в учебно-тренировочный процесс муниципальных образовательных учреждений городов Тюмени и Кургана. При подборе групп для участия в исследованиях было обследовано 250 спортсменов из Тюмени и Кургана. На основании полученных результатов была сформирована группа из 150 человек, из них 87 человек представители Тюмени и 63 участника из Курганских клубов. Санитарно-гигиенические условия клубов, материально-техническая база и обеспечение в период исследований соответствовали всем нормам. В клубах имелись стандартные спортивные залы: силовой подготовки, игровых видов спорта, борьбы. Тренировочные занятия велись высококвалифицированными специалистами в том числе, заслуженными тренерами Российской Федерации (Прядеин Василий Александрович, Котенёв Александр Митрофанович Пудовкин Александр Владимирович).

Спортсмены целенаправленно готовились к участию в зональном первенстве России, и добились значительных успехов на Всероссийских турнирах.

В результате обучения и тренировки борцы доводили приемы до разной степени совершенства, у каждого складывался свой арсенал приемов. Это зависит от ряда факторов: индивидуальных особенностей, методики

тренировок и т. д. Все борцы были разделены в зависимости от длины ног на 3 группы. В первую группу вошли спортсмены с наибольшей длиной ног, во вторую – со средней, в третью – с короткими ногами. Для установки взаимосвязи технических действий, применяемых на соревнованиях с морфологическими особенностями борцов дзюдо проводились наблюдения за действиями борцов в схватках на 9 крупных Всероссийских соревнованиях.

Оценки сделанные по стандартным таблицам В.В. Бунака, позволили всех борцов, разделенных на 7 весовых категорий, свести в основном в три группы, соответствующие следующим трем типам пропорций тела:

- стифоидный – коротконогие и широкоплечие (борцы в весе 60,66, 73 кг);
- пара-гармоноидный – средненогие и широкоплечие (борцы в весе 81, 90 кг);
- гигантоидный – длинноногие и широкоплечие (борцы в весе 100 и св100 кг).

Основной отличительный признак в перечисленных группах – длина ног.

А. А. Новиков и А. Н. Ленц (1964) отмечают, что техника борца при прочих равных условиях будет тем рациональнее, чем она полнее отвечает индивидуальным особенностям (телосложению, физическому и психическому развитию), степени подготовленности и конкретно сложившейся обстановке в схватке».

А. А. Харлампиев, 1956–1964; Л. Б. Турин, 1956; Г. С. Тумаян. 1969 ; Э. Г. Мартиросов, 1968, 1959, и др, обращают внимание на данную взаимосвязь из данных о телосложении борцов, они дают рекомендации, какому борцу, с каким ростом, с какими конечностями удобнее проводить приемы. К сожалению, эти данные неполные и опираются в основном на предположения, основанные на личном опыте тренерской работы.

Анализ частоты применения приёмов борцами из различных классификационных групп показал, что борцы чаще пользуются подсечками, бросками через спину, подножками, подхватами, зацепами. Гораздо реже они применяют выведение из равновесия, броски прогибом, болевые, удушающие приёмы.

В то же время техника борцов значительно отличается в каждой из трёх указанных групп. Так, борцы первой группы (с короткими ногами) особенно качественно проводили броски через спину, корпусные броски, болевые приемы, отхваты. По сравнению с борцами второй и третьей групп наибольшая результативность отмечалась в бросках с использованием корпуса и отхватам.

Борцы второй группы (со средней длиной ног) чаще, чем борцы первой группы, пользуются подсечками, бросками через спину, бросками с захватом за пояс, бросками через грудь, подхватами и реже, чем первые – подножками, зацепами, удержаниями.

Технический арсенал, входящий в третью группу (с длинными ногами), в основном в спортивных поединках применяют броски подсечкой, подножкой (чаще заднюю подножку), зацепом, прогибом и болевые приёмы, очень редко – выведение из равновесия, броски через спину удушающие приемы.

Из приведённого комплекса технических действий чаще всего борцы добиваются успеха при применении таких приёмов, как выведение из равновесия, болевые приёмы удержания и броски прогибом. Несмотря на то, что эти приёмы, как мы уже указывали, применяются сравнительно редко, попытки их выполнения, как правило, заканчиваются победой. В то же время наиболее часто употребляемые приёмы, такие как подсечки, броски через спину, броски захватом за спину, подножки, оказываются менее эффективными. Попытка проведения их борцами чаще наталкивалась на хорошую защиту или контратаку.

Борцы первой группы в добивались успеха в первую очередь с помощью приёмов выведения из равновесия, бросков захватом за ноги и подхватом изнутри. В чём они имели преимущество перед представителями других групп? В бросках через спину была отмечена одинаковая эффективность с борцами второй группы, тогда как в удержании они добивались меньшего успеха, чем борцы третьей и второй групп. Малоэффективными для них оказались броски прогибом, броски через спину и подножки.

Борцы второй группы побеждали за счёт удержания, бросками прогибом и через спину с коленей, реже подсечками и бросками с захватом за ноги.

Борцы третьей группы в основном добивались успеха за счёт применения удержания, болевых приёмов, бросков прогибом, задней подножки и зацепов.

Исследования зависимости технико-тактической подготовленности спортсменов с различными пропорциями тела позволили найти для борцов наиболее рациональные технические приёмы. Это в дальнейшем даст возможность индивидуализировать процесс обучения и совершенствования техники, что, в свою очередь, повысит качество и сократит время подготовки борцов высокой квалификации. При занятиях борьбой дзюдо во всех

группах обнаружена оптимизация антропометрических и весоростовых показателей.

Исследования зависимости технико-тактической подготовленности спортсменов с различными пропорциями тела позволили найти для борцов наиболее рациональные технические приёмы. Это в дальнейшем даст возможность индивидуализировать процесс обучения и совершенствовать технику, что, в свою очередь, повысит качество и сократит время подготовки борцов высокой квалификации. Полученные нами результаты подтверждают реальную возможность создания новой системы подготовки борцов. Таким образом, совершенствования двигательных умений и навыков проходит с учетом особенностей конституции борцов.

Таким образом, разработанные нами методические пособия используются в работе областных федераций городов Тюмени и Кургана по борьбе дзюдо и самбо, в организациях и клубах культивирующих борьбу.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА

Шкляев В.В., Хоменко Р.В.

*Южно-Уральский государственный
университет
Челябинск, Россия*

Происходящие перемены в российском физкультурно-спортивном движении выдвигают новые задачи в развитии физического воспитания и спорта среди студенческой молодежи. Однако разработка инноваций и путей разрешения возникающих противоречий, затрагивающих деятельность государственных и общественных структур, требует переосмысления имеющегося опыта и потенциальных возможностей высших учебных заведений в реализации интересов и способностей студентов. Следует отметить, что введение в 1929 году в учебные планы вузов предмета «Физическое воспитание» позволило достичь весомых успехов по привлечению студентов к регулярным занятиям физической культурой, привитию навыков здорового образа жизни, подготовке среди них квалифицированных спортсменов.

В своём выступлении на открытии Всероссийского форума «Россия – спортивная держава» в городе Казань 23 сентября 2009 года президент Дмитрий Анатольевич Медведев отметил, что одной из важнейших задач сегодня является развитие университетского спорта, когда преподавание физкультуры идёт на-

равне с основными предметами учебного цикла. Глава государства также подчеркнул, что, несмотря на финансовые трудности, бюджетные расходы на физкультуру и спорт в любом регионе России должны быть приоритетными.

Одним из основных инструментов воспитания полноценной личности является физкультура, уверен президент Дмитрий Медведев. По его словам, в университетах она должна стать не менее важной дисциплиной, чем профессиональные предметы.

Особую роль в формировании и гармонизации физического и интеллектуального потенциала студентов в вузе, приобретает новое педагогическое направление – это внедрение в процесс физического воспитания студенческой молодежи спортивной культуры (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева). Спортивная культура, представляет собой спортивно-ориентированное физическое воспитание студентов, на основе конверсии современных научно-методических достижений и накопленного опыта спортивной подготовки спортсменов, где предоставляются большие возможности развития индивидуальных задатков, реализации личностных установок, потребностей, притязаний и интересов у молодежи.

В связи с этим, процесс системного формирования физической культуры студента требует определенных педагогических мер, которые могут быть реализованы, на наш взгляд, в образовательном процессе вуза и в процессе физкультурного образования с присутствующими культурологическими характеристиками; целенаправленного использования его педагогического потенциала, что обеспечивает комплексное и наиболее полное удовлетворение социальных и личностных потребностей человека, обусловленных требованиями образования в вузе и общества в целом.

Для формирования физической культуры личности студента в процессе занятий избранным видом спорта, нами были разработаны программы, которые будут способствовать совершенствованию качественных характеристик основных компонентов физической культуры личности. Эффективность разработанных нами программ апробировалась на занятиях по физическому воспитанию. Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации. Программы рассчитаны на 408 часов, включают в себя теоретический и практический разделы, предусматривается участие в соревнованиях, судейская практика.

Содержание программ по избранным видам спорта разработано на основании инст-