

ет собой симбиоз статической и динамической составляющей. Спортсмен после принятия стартового положения выпрямляет ноги, а затем плавно и относительно медленно сгибает их, как бы натягиваясь, и сразу же начинает подъем штанги. Это уменьшает риск нарушения правильного исходного положения и в тоже время обеспечивает предварительное растяжение мышц спины и ног.

ВЫВОДЫ

Положение тяжелоатлета на старте во многом зависит от его индивидуальных морфофункциональных особенностей: рост, весовая категория, пропорции звеньев тела и т.д. Однако, необходимо четко разделять ошибки в технике выполнения упражнения и ее индивидуализацию, и не подменять одно другим. Надеемся, что проведенный нами анализ теоретических и практических знаний направленных на оптимизацию старта позволит конкретизировать действия атлета при выполнении стартового положения, а также будет способствовать существенному улучшению процесса обучения и совершенствования технической подготовки спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Асталопов, В.И. Вот и наступил XXI-й век : заметки тренера практика / В.И. Асталопов // Олимп. – 2001. – № 2-3. – С. 17-18.
2. Бобков, М. Некоторые проблемы и перспективы тяжелой атлетики / URL: <http://www.shtanga.kcn.ru/problem.htm> (дата обращения: 19.09.2010).
3. Анализ техники выполнения классических упражнений в тяжелой атлетике на основе биомеханического контроля / Н.А. Дьяченко, П.И. Заев, В.Д. Зверев, А.Х. Талибов, О.С. Федяев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 8 (54). – С. 46-50.
4. Асимметрия биомеханической структуры движений тяжелоатлетов / В.Ф. Костюченко, В.С. Степанов, А.А. Алексеев, В.Г. Соколов, П.С. Горулев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 2 (36). – С. 59-63.
5. Фролов, В.И. Сравнительный анализ техники рывка и подъема на грудь для толчка / В.И. Фролов, А.А. Лукашев // Тяжелая атлетика : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – С. 26-28.

Контактная информация: nailms@mail.ru

УДК 796.853.23

АВТОНОМНАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КРУГОВОЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ОСНОВЕ МОДЕЛИ ПРОСТРАНСТВЕННО-СМЫСЛОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В БОРЬБЕ

Юсуф Мезбечевиц Схалыхо, кандидат педагогических наук, профессор,

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(КГУФКСТ),
г. Краснодар*

Аннотация

На этапе высшего спортивного мастерства основной методикой является подготовка к встречам с наиболее вероятными противниками. Эта тенденция реализуется в автономной подготовке дзюдоиста и приводит к формированию технико-тактических арсеналов, ориентированных на его наклонности. Круговая технико-тактическая тренировка с попеременно-ролевыми схватками в классификационных разделах борьбы позволит повысить надежность предсоревновательной подготовки.

Ключевые слова: автономная подготовка, модель пространственно-смысловой, технико-тактическая деятельность, попеременно-ролевые схватки по заданию.

**INDEPENDENT PREPARATION OF JUDOISTS WITH APPLICATION OF
CIRCULAR TECHNIQUE AND TACTICAL TRAINING ON THE BASIS OF THE
MODEL OF SPATIALLY-SEMANTIC ACTIVITY IN WRESTLING**

*Jusuf Mezbechevich Shaljaho, the candidate of pedagogical sciences, professor,
Kuban state university of physical training, sports and tourism,
Krasnodar*

Annotation

During the stage of the highest sports skill the basic methodology is preparation for competitive activity with the most probable opponents. This tendency is realized in independent preparation of the judoist and leads to the formation of the technique and tactical arsenals focused on his predisposition. Circular technique and tactical training with alternately-role fights in classification sections of the struggle will allow raising the reliability of precompetitive preparation.

Keywords: independent preparation, model, spatially - semantic, technique and tactical activity, alternately-role fights under the task.

ВВЕДЕНИЕ

При рассмотрении вопроса о методике подготовки борцов на уровне высшего спортивного мастерства, в специальной литературе основное внимание уделяется вопросу обеспечения физических функций [1,2,7].

Результаты анализа соревновательных технико-тактических действий борцов свидетельствует о том, что зачастую общепризнанные борцы проигрывают менее квалифицированным борцам.

Опыт чемпионатов мира по дзюдо с участием бразильских дзюдоистов показал, что увлечение борьбой только в положении стоя может обернуться общим проигрышем. И дело не в бразильском джиу-джитсу [11], а в том, что бразильские дзюдоисты в своей подготовке сделали упор на раздел борьбы лежа в технике дзюдо. Таким образом, соревновательная практика требует готовности к ведению борьбы во всех возможных положениях, предусмотренных правилами соревнований.

Учитывая огромное число сложно координационных действий в дзюдо [3,4], для обеспечения надежности борьбы целесообразно в первую очередь решать вопрос о технико-тактической подготовке борцов на всех этапах их подготовки и во всех ее взаимных положениях.

Основой для выполнения такой установки, естественно, является классификация технических действий в спортивной борьбе. На основе ее использования должны строиться программы технико-тактической подготовки и, соответствующего им, педагогического контроля. Однако при существовании нескольких противоречивых классификаций технических действий возникает вопрос об их правомерности и дееспособности. До сих пор педагогический контроль качества становления технико-тактического мастерства в спортивной борьбе осуществляется с использованием субъективной классификации А.П. Купцова [6], что не позволяет ни правильно построить программу обучения, ни получить отображение реальной картины технико-тактической вооруженности борцов.

При освещении вопроса о моделировании в спортивной борьбе [5] нет упоминания о смысловой технико-тактической деятельности борца на основе объективной, биомеханически обоснованной, классификации технических действий в спортивной борьбе [8, 9, 10] (схема 1).

Согласно данной классификации, единоборство в спортивной борьбе (в данном случае – в дзюдо) может разворачиваться в положении борцов стоя, полустоя, полулежа, в партере и лежа.

Каждому из этих положений свойственен специфический набор атакующих и защитных действий, представленных в пространственных ориентирах (куда направляется прием относительно атакующего и его противника).

Н.Т.Д. (начальные технические действия: маневр стойками, передвижением, захватами) Разделы борьбы		О.Т.Д. (основные технические действия) Подразделы борьбы	В.Т.Д. (вспомогательные технические действия)
Стоя		1. Броски 2. Сбивания (переводы) 3. Контрброски 4. Контрсбивания	Динамические подготовки к атаке. Комбинации приемов. Защита статическая. Защита динамическая.
Полустоя		1. Полуброски 2. Полусбивания 3. Броски снизу 4. Сбивания снизу	
Полулёжа		1. Перекатывания 2. Броски лежа 3. Сбивания лежа	
В партере		1. Перебрасывания (броски в партере) 2. Перевороты 3. Сбрасывания 4. Болевые приемы на руку 5. Болевые приемы на ногу 6. Удушения	
Лёжа		1. Дожимы 2. Перекаты снизу 3. Болевые приемы на руку 4. Болевые приемы на ногу 5. Удушения	

Схема 1. Классификация техники борьбы дзюдо до уровня подразделов по Ю.А.Шулике (1988; 1993)

Согласно перечню атакующих действий, должна организовываться адекватная защита. В каждом из этих положений борец может оказаться в роли «верхнего» и в роли «нижнего».

Таким образом, в данных работах определен перечень технико-тактических действий в разделах борьбы. В одних борец может бороться успешно, в других – не успешно, но в любом из них он обязан организовать эффективную защиту. Исходя из этого, тренер и борец имеют ориентиры предварительной подготовки, независимо от меры осведомленности о технико-тактических особенностях конкретных противников.

МЕТОДИКА

С целью проверки эффективности использования в процессе автономной подготовки модели пространственно-смысловой технико-тактической деятельности в спортивной борьбе (в интересах борьбы дзюдо) был организован естественный педагогический эксперимент.

Для этого нами были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 12 человек в каждой.

Группы комплектовались по результатам педагогического контроля соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации с таким расчетом, чтобы их средние групповые показатели статистически не отличались друг от друга.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

С участниками контрольной группы работал тренер высокой квалификации, использовавший для коррекции технико-тактической подготовки данные педагогических

наблюдений за наиболее вероятными противниками и данные выступлений курируемых борцов, используя личный опыт и официальную методологию подготовки, соответствующую программе для специализированных спортивных школ.

С участниками экспериментальной группы работал тренер, знакомый с моделью технико-тактической деятельности борца, с методикой регистрации и обработки соревновательной деятельности. Кроме того, он был ознакомлен с методикой использования круговой технико-тактической тренировки, основанной на включении в ее процесс учебных мест, имитирующих возможные типовые ситуации, возникающие в процессе соревновательной схватки (схема 2).

№ 1. Стойка одноименная	№ 2. Стойка разноименная	№ 3. Полустоя, одноименно
№ 4. Полустоя, разноименно	№ 5. Полулежа лицом к стоящему	№ 6. Полулежа ногами к стоящему
№ 7. Партер с головы	№ 8. Партер сбоку, лицом к голове	№ 9. Партер сбоку, лицом к ногам
№ 10. Партер сзади	№ 11. Низкий партер	№ 12. Низкий партер, поперек, с захватом рук ногами
№ 13. Лежа с головы	№ 14. Лежа сбоку	№ 15. Лежа поперек
№ 16. Лежа с ног	№ 17. Лежа поперек, спиной к противнику, с захватом рук ногами	

Схема 2. Учебные места круговой технико-тактической тренировки

Каждый участник в процессе такой круговой тренировки должен был пройти все учебные места с длительностью пребывания на каждом, в зависимости от поставленных задач на данном этапе подготовки.

Результаты и их обсуждение. По прошествии года подготовки на этапе спортивного совершенствования были проведены контрольные схватки между участниками обеих групп, с приглашением представителями других спортивных коллективов. Каждый участник должен был провести по 6 схваток. При этом он не должен был встречаться с представителем своей группы. Всего было застенографировано 108 схваток.

Данные линейных стенограмм схваток обобщались в индивидуальные технико-тактические карты, в результате обработки которых, можно было высчитать аргументирующие технико-тактические показатели каждого участника и всей группы в целом. В результате статистической обработки стенограмм соревновательных схваток, выяснилось, что участники экспериментальной группы со статистической достоверностью превосходят участников контрольной группы по количественному показателю эффективности (КОПЭ), показателю выигрышности (ПВ) и с высоким доверительным интервалом - по показателям: технической разносторонности по горизонтали (Р гориз.), по вертикали (Р верт.), с противниками различного роста (Ррост.), разносторонности борьбы в классификационных разделах (Р разд.) (рис. 1).

Таким образом, использование вольных схваток в учебно-тренировочном процессе зачастую приводит к неоправданному сужению технико-тактических арсеналов за счет тенденции каждого борца бороться в излюбленных исходных положениях, использования излюбленных приемов и, даже, предрасположенности к поединкам с более удобным, привычным противником. Такая практика может оказаться губительной при встрече с незнакомым противником, что зачастую возможно на выездных соревнованиях.

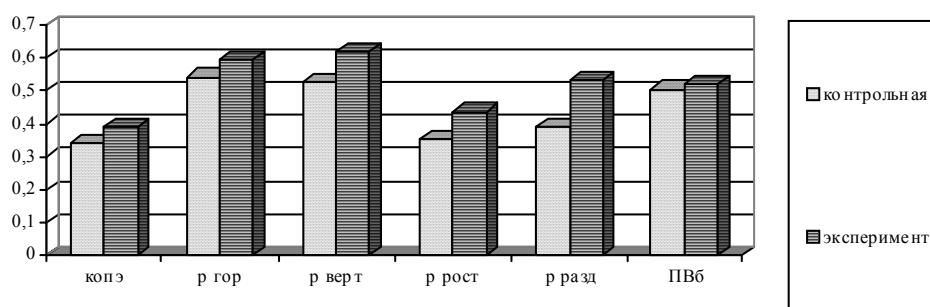


Рис. 1. Сравнительные результаты итоговой соревновательной деятельности участников эксперимента по проверке эффективности круговой технико-тактической тренировки, включающей все разделы модели деятельности в дзюдо

Использование принципа круговой технико-тактической тренировки тренировки, в отличие от круговой тренировки по развитию физических качеств, позволило повысить эффективность технико-тактических действий во всех ее классификационных разделах, являющихся базисом интегральной и дифференцированных моделей пространственно-смысловой технико-тактической деятельности в спортивной борьбе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Влияние регламента соревновательных поединков на спортивно-технические показатели квалифицированных борцов / Ю.В. Авдеев, В.А. Воробьев, Б.И. Тараканов, М.У. Ундаганов // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2009. – № 4 (50). – С. 3-6.
2. Блеер, А.Н. Как повысить соревновательную надежность высококвалифицированных борцов / А.Н. Блеер, Л.А. Игуменов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 53-54.
3. Дзюдо (система и борьба) : учебник / под общ. ред. Ю.А. Шулики и Я.К. Коблева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 800 с. – ISBN 5-222-07630-X.
4. Дзюдо : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О.Акопян [и др.]. – М. : Советский спорт, 2008. – 96 с. – ISBN 978-5-9718-0284-6.
5. Игуменов, В.М. Спортивная борьба : учеб. пособие для пед. ин-тов и училищ / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М. : Просвещение, 1993. – 240 с.
6. Купцов, А.П. Классификация техники спортивной борьбы в помощь правилам соревнований и практике судейства / А.П. Купцов, Э.Б. Шадзевский // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 26-28.
7. Охтин, В.Г. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе диагностики соревновательной деятельности : автореф. дис.... канд. пед наук. : 13.00.04 / Охтин В.Г. – М., 1997. – 22 с.
8. Подоруев, Ю.В. О целесообразности структуры некоторых бросков противника назад в условиях спортивного поединка дзюдоистов / Ю.В. Подоруев // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2008. – № 7 (41). – С. 77-80.
9. Шулика, Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Шулика Ю.А. – Краснодар, 1993. – 452 с.
10. Шулика, Ю.А. Интегральная модель технико-тактической деятельности в ударных единоборствах и организация прикладной физической подготовки в МВД Российской Федерации / Ю.А. Шулика, В.Н. Носуля, А.А. Саликов // Вестник южно-российского отделения международной академии наук высшей школы «Природа, общество, человек». – Краснодар, 1996. – № 1. – С. 42-44.
11. Gracie, Renzo. Brazilian Jiu-Jitsu : Teory & Technique / Renzo & Rayler Gracie

with Rid Peligro and Jhon Danaher. Editore Gracie, Rio de Janeiro. – Brasil, 2001. – 255 p.

Контактная информация: doc@kgafk.ru

УДК 371:351.851

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

*Наталья Владимировна Третьякова, кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный профессионально-педагогический университет
(РГППУ),
Екатеринбург*

Аннотация

В статье представлен обзор основных нормативно-правовых и законодательных документов международного и государственного уровня РФ, дающих основание для обеспечения здоровья детей и подростков в учебных заведениях.

Ключевые слова: право на охрану здоровья, международная защита прав ребенка, государственная политика РФ, ответственность образовательных учреждений.

STANDARD-LEGAL GROUNDS FOR THE PROVISION OF CHILDREN AND TEENAGERS' HEALTH IN EDUCATIONAL INSTITUTION

*Natalia Vladimirovna Tretjakova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
The Russian State Professionally Pedagogical University,
Yekaterinburg*

Annotation

The article presents the review of the basic standard-legal and legislative documents of the international and the Russian Federation state level giving the grounds for provision of children and teenagers' health in educational institutions.

Keywords: right to health protection, international protection of the rights of the child, state policy of the Russian Federation, responsibility of educational institutions.

Обеспечение прав ребенка является глобальной проблемой современности, поскольку подрастающее поколение играет определяющую роль в гарантировании жизнеспособности общества и прогнозировании его будущего развития [2]. Однако свободное и гармоничное развитие человеческой личности невозможно без реализации одного из основных прав человека – права на охрану и укрепление здоровья. В связи с этим нами был изучен ряд нормативно-законодательных документов международного, федерального уровней на предмет установления права детей и подростков на охрану и укрепление здоровья, в том числе при обучении в общеобразовательном учреждении.

Право на охрану и укрепление здоровья ребенка в ряде нормативно-законодательных документов либо недостаточно четко и полно формулируется, либо не раскрывается в полной мере механизм его реализации. Чаще всего право на охрану здоровья тесно сплетается с общими правами ребенка. Так, в первом документе международно-правового характера в области охраны прав и интересов детей – Декларации прав ребенка (Женева, 1924) весьма косвенно раскрываются права на охрану здоровья: ребенку должна предоставляться возможность нормального развития, как материального, так и духовного (принцип 1); голодный ребенок должен быть накормлен, больному ребенку должен быть предоставлен уход (принцип 2). Однако в документе впервые подчеркивается, что забота о детях и их защита не являются больше исключительной обязанностью семьи, общества или даже отдельной страны – все человечество должно заботиться о благополучии детей.

Необходимость разработки мер по охране прав ребенка, в силу его физической и умственной незрелости, потребовала выделения международной защиты прав детей