

Дворкин В.М.¹

ОПТИМИЗАЦИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Многие отечественные и зарубежные специалисты отмечают то, что сегодня большое количество детей, в том числе детей, прошедших спортивный отбор в группы начальной подготовки по дзюдо, имеют низкие показатели двигательной активности. [1]

В специальной литературе для обозначения состояний ограничения двигательной активности используют термин «гипокинезия». Это состояние замедляет воспитание физических качеств и негативно сказывается на процессе формирования двигательных умений и навыков.

Все это обуславливает необходимость разработки практических мер по профилактике и преодолению гипокинезии. Важнейшей из них является стимулирование двигательной активности.

Из анализа литературных источников и результатов наших наблюдений выяснено, что в педагогическом процессе с детьми наибольшей эффективностью с точки зрения устойчивого интереса и высокой двигательной активности обладают подвижные игры и соревновательно-игровые задания. [2] Популярность их обусловлена, прежде всего, тем, что они близки к ролевой игре, которая занимает существенное место в деятельности детей этого возраста. Выбранный образ в сюжетных подвижных играх захватывает детей и заставляет их подолгу следовать за ним. Это обеспечивает значительно большее время проведения детьми в игре, и создаются лучшие предпосылки для активных длительных двигательных действий. Роли в сюжетных играх увлекают детей, соответствуют их возрастным особенностям, удовлетворяют их стремление к подражанию, активности и самостоятельности.

Допустимая двигательная нагрузка в игровых заданиях и играх регулируется с помощью изменения игровых ситуаций, увеличения или уменьшения количества повторений в зависимости от возможностей детей в каждой конкретной игре. Эффективность, образовательно-воспитательное влияние подвижных игр и соревновательно-игровых заданий во многом зависят от их отбора в соответствии с возрастными особенностями детей, от организации условий и методики проведения.

При отборе и разработке подвижных игр и соревновательно-игровых заданий необходимо соблюдать следующие критерии: условия и правила игр должны быть приближены к соревновательным условиям; участники

¹ Доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: dvorkin528@mail.ru.

должны использовать в процессе игры все двигательные и технические действия из вида спорта, которым они занимаются; содержание и ход игры должны соответствовать соревновательной ситуации. Освоение правил и техники игр осуществлять в следующей последовательности: начальное ознакомление с правилами игры, опробование технических действий и выполнение игры в целом.

Подвижные игры и соревновательно-игровые задания классифицируются на две группы с учетом направленности на развитие физических качеств, освоение и совершенствование элементов техники и тактики, терминологии дзюдо.

В практической деятельности разделение подвижных игры и соревновательно-игровых заданий по отдельным признакам (виду спорта или развитию физических качеств) облегчает подбор игрового материала для решения определенных педагогических задач. Такое распределение игрового материала позволяет в процессе учебно-тренировочного занятия достичь наибольших успехов в обучении технико-тактических элементов и развитии физических качеств юных дзюдоистов.

По предложенной методике повышения двигательной активности занятия рекомендуется проводить с использованием подвижных игр и соревновательно-игровых заданий, на которые в основной части занятия отводится 50% времени (от времени основной части), в подготовительной и заключительной частях учебно-тренировочного занятия соответственно 20% и 12% времени.

На протяжении учебно-тренировочного занятия (независимо от раздела учебной программы) подвижным играм и соревновательно-игровым заданиям различной направленности, отводилось до 50% от общего учебного времени.

Подвижные игры и соревновательно-игровые задания следует проводить в каждой части занятия в чередовании с «неигровыми» заданиями, т.к. сочетание метода строго регламентированных упражнений с соревновательным и игровым методами физического воспитания позволяет сохранять у детей устойчивый интерес к выполнению предлагаемых упражнений на протяжении всего занятия.

Игровые упражнения, направленные на воспитание физических качеств, проводятся в основной части учебно-тренировочного занятия после выполнения традиционных и соревновательно-игровых заданий на освоение и совершенствование технических и тактических элементов.

Упражнения в форме игры на развитие быстроты и координационных способностей проводятся во второй половине основной части учебно-тренировочного занятия. Задания с преимущественной направленностью на развитие выносливости выполняются в конце подготовительной и в конце основной части учебно-тренировочного занятия. Игровые задания на развитие гибкости проводятся в подготовительной и заключительной части

занятий. Игровые задания, способствующие запоминанию терминологии дзюдо, проводятся в качестве активизации внимания учащихся и активного отдыха несколько раз в течение тренировки.

Таким образом, разумное использование предложенной методики оптимизации двигательной активности, на наш взгляд, поможет решить проблему гипокинезии и повысить уровень физических кондиций, технико-тактического мастерства юных дзюдоистов.

Список литературы

1. Дворкин, В.М. Обоснование интегративной методики отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.М. Дворкин. – Красноярск, 2008. – 24 с.

2. Крупник, Е.Я. Применение специализированных подвижных игр для совершенствования физической подготовленности и технико-тактического мастерства студентов-самбистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.Я. Крупник. – М., 1998. – 19 с.

Еганов А.В.¹, Мартемьянов Ю.Г.², Рзаев Д.О.³

КОРРЕЛЯЦИОННАЯ СТРУКТУРА ДИХОТОМИИ КОНЕЧНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Введение. Двигательная дихотомия спортсменов связана с латеральными доминированием конечностей. [2-5] Структура выполнения двигательных действий заключается в положении, раскрывающем особенности распределения показателей дихотомии относительно трех пересекающихся плоскостей (фронтальной, сагиттальной трансверсальной), обеспечивающего целостность двигательного действия. [3]

Изучение структуры дихотомии верхних и нижних конечностей дзюдоистов высокой квалификации позволит выявить закономерности и определить направленность педагогических воздействий в зависимости от выраженности индивидуального профиля латеральности выполнения технических действий верхними и нижними конечностями.

¹ Профессор кафедры теории и методики борьбы Уральского государственного университета физической культуры (Российская Федерация, г. Челябинск), доктор педагогических наук. E-mail: eganov@bk.ru.

² Заведующий кафедрой теории и методики борьбы Уральского государственного университета физической культуры (Российская Федерация, г. Челябинск), доктор педагогических наук, профессор. E-mail: mart5757@mail.ru

³ Старший преподаватель кафедры теории и методики борьбы Уральского государственного университета физической культуры (Российская Федерация, г. Челябинск). E-mail: Rizo.dima@mail.ru.