

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Южный федеральный университет»

ОЛИМПИЙСКАЯ ИДЕЯ СЕГОДНЯ

Сборник материалов

Пятой международной научно-практической конференции
посвящённой 100-летию Южного федерального университета

Ростов-на-Дону, 22–26 апреля 2015 года

Ростов-на-Дону
2015

УДК 796.06

ББК 75.4

О54

Оргкомитет конференции:

Председатель:

Лысенко Алла Викторовна – д. б. н., проф., ЮФУ, г. Ростов-на-Дону;

Заместитель председателя:

Степанова Татьяна Анатольевна – к.п.н., доц., ЮФУ, г. Ростов-на-Дону;

Ответственный секретарь оргкомитета:

Пономарева Ирина Александровна – к.м.н., доц., ЮФУ, г. Ростов-на-Дону;

Члены оргкомитета:

Атаев Жашарбек Далхатович – Общероссийская общественная организация «Молодые интеллектуалы России», г. Санкт-Петербург;
Баршай Владимир Максимович – к. п. н., проф., ЮФУ, г. Ростов-на-Дону;
Белавкина Марина Валерьевна – к.п.н., доц., ЮФУ, г. Ростов-на-Дону;
Бондин Виктор Иванович – д. п. н., проф., ЮФУ, г. Ростов-на-Дону;
Ващенко Елизавета Александровна – ассистент, ЮФУ, г. Ростов-на-Дону;
Усенко Сергей Владимирович – к.п.н., доц., ЮФУ, г. Ростов-на-Дону;
Хавинсон Владимир Хацкелевич – д.м.н., проф., президент Европейской ассоциации геронтологии и гериатрии, г. Санкт-Петербург;
Шарпатов Владимир Ильич – герой России, член комитета по социальной политике Тюменской областной Думы, г. Тюмень;
Шпакова Вера Анатольевна – к.п.н., доц., ЮФУ, г. Ростов-на-Дону

О54 Олимпийская идея сегодня: Материалы пятой международной научно-практической конференции ; Южный федеральный университет. Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2015. – 386 с.

ISBN 978-5-9275-1563-9

В сборнике материалов Международной научно-практической конференции представлены труды авторов из России, Молдавии, Украины, Испании и др. Рассматриваются актуальные проблемы спорта высших достижений и международного Олимпийского и Паралимпийского движения, инновационные подходы к подготовке специалистов в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности; методологические и психолого-педагогические аспекты формирования физической культуры личности, нравственного, патриотического воспитания, социализации молодежи, развития межкультурных и межнациональных коммуникаций; уделяется внимание факторам, обеспечивающим высокое качество и продолжительность жизни. В сборнике также публикуются материалы участников конкурса научных работ в рамках международной Олимпиады студентов по специальности «Физическая культура» (24 апреля 2015 года, г. Ростов-на-Дону), а также конкурса научных работ школьников, студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых, проводившегося Академией физической культуры и спорта ЮФУ совместно с организаторами Всероссийского молодежного образовательного форума «Мы – патриоты России!» и посвященного празднованию 70-летия Великой Победы (26–27 апреля 2015 года, Республика Крым: Севастополь – Ялта – Артек).

Публикуется в авторской редакции.

ISBN 978-5-9275-1563-9

© Южный федеральный университет, 2015

Руденко Г.Л., Голубева Ю.О.	
Педагогические смыслы волонтерской работы	279
Садовой В.П., Смышинев К.М.	
Студенческий спортивный клуб в контексте развития массового студенческого спорта	283
Северьянова М.И., Константинов Т.В.	
«Эпсорин» как средство нормализации психофизического состояния спортсменов (на примере пулевой стрельбы)	290
Сосуновский В.С., Заглевская А.И.	
Влияние методики олимпийского образования на развитие психофизиологических качеств и физическую подготовленность детей среднего школьного возраста	291
Стародубцова Т.О., Бабаев М.А.	
Внедрение системы «ката-дзюдо» в учебно-тренировочный процесс	298
Стругов А.С., Хренкова В.В.	
Влияние занятий стретчингом на сердечно-сосудистую систему женщин	304
Токарев Н.М., Семёнова Г.И.	
Использование дидактических игр на уроках физической культуры младших школьников и их роль в формировании знаний по физической культуре, спорту и здоровому образу жизни	308
Толстокожа О.Н., Чертов Н.В.	
Кадровое обеспечение и проблемы развития гиревого спорта в российской федерации	314
Третьякова Ю.Г., Тулупчи Н.В.	
Механизмы престоартовых состояний: оптимизация тренировок перед соревнованиями в художественной гимнастике	317
Файдыш Ф.Ю., Лушпаева О.А.	
Исследование показателей тревожности у спортсменов	322
Федоровский А.С., Шпакова В.А.	
Методы и приемы для развития способности к сохранению равновесия у спортсменов-черлидеров	325
Филимонов Р.В., Ефимова Т.Н., Кириллова Т.Г.	
Адаптивные перестройки системы гемодинамики в процессе обучения в академии физической культуры и спорта ЮФУ	330
Художилон В.Ю., Лукманова Н.Б.	
Анализ динамических характеристик техники бега легкоатлетов при использовании аппаратно-программного комплекса «ДИАСЛЕД-М-СКАН»	335

- Шкала актуального мотивационного состояния (ШМС) В.Ф. Сопова;

Физическое состояние спортсменов определялось на основе системы комплексного компьютерного тестирования «Омега-Спорт».

Исследование проводилось в два этапа:

- первичный замер показателей проводился в предсоревновательном периоде за 2 недели до соревнований,
- вторичный замер проводился за день до соревнования.

В эксперименте участвовало 20 спортсменов-пулевиков. Испытуемые были разделены на 2 группы.

В результате проведенного исследования нами сделаны следующие выводы:

- Стандартная доза приема БАД «Эпсорин» спортсменами на предсоревновательном этапе тренировочного процесса положительно влияет на реактивную тревожность, снижая её уровень от умеренной до низкой, что для сложно-координационного вида спорта, характеризуемого статичностью режима, является важным.

- БАД «Эпсорин» повышает энергетические возможности спортсменов, тем самым дает возможность в более продолжительное время сохранять оптимальную спортивную форму и психофизическое состояние; по субъективным оценкам спортсмены после приема БАД ощущали «прилив сил», «повышение активности», «чувство бодрости».

ЛИТЕРАТУРА

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие для вузов /Г.Д. Горбунов.- М.: Советский спорт, 2007.- 294 с.

УДК 796:378

ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Сосуновский В.С., Загrevская А.И.

*Национальный исследовательский Томский государственный университет,
г. Томск, Россия*

Для детей с напряженными и сложными условиями учебной деятельности важными являются психофизиологические качества, обеспечивающие скорость восприятия поступающей разномодальной информации и принятия решения; адекватность, быстроту и точность ответных сенсомоторных реакций. Напряженная учебная деятельность сопровождается зна-

чительными нагрузками на перечисленные качества, зачастую приводя к их недопустимому ухудшению, что может крайне негативно отразиться на воспитании детей школьного возраста [3]. В настоящее время в системе профилактических и восстановительных мероприятий у детей с напряженной и сложной учебной деятельностью всё чаще применяются немедикаментозные методы коррекции психофизиологических качеств, поскольку у подобных категорий детей применение фармакологических средств зачастую недопустимо. В частности, практическое применение в программах психофизиологической коррекции и реабилитации нашли такие методы, как светодиодная матричная фототерапия, воздействие импульсными токами, ароматерапия и многие другие. Однако такое многообразие реабилитационных средств свидетельствует о нерешённости проблемы экстренного восстановления требуемого уровня психофизиологических функций у детей с напряженным и сложным характером учебной деятельности.

Перспективным вариантом совершенствования немедикаментозных коррекционных программ оздоровления школьников являются «Олимпийское образование» и психорегулирующая тренировка. При сочетании этих методов имеет место потенцирование их благоприятных эффектов, снижение влияния негативных факторов на психофизиологические качества школьников.

Целью исследования являлась оценка эффективности сочетания Олимпийского образования и психорегулирующей тренировки в коррекции психофизиологических качеств, а также влияние методики Олимпийского образования на физическую подготовленность детей среднего школьного возраста 11-12 лет с напряженной обстановкой учебной деятельности в условиях режима детского образовательно-оздоровительного лагеря.

Для достижения цели исследования необходимо решить следующие **задачи**:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме развития Олимпийского образования в России и за рубежом;
2. Разработать содержание Олимпийского образования для детей среднего школьного возраста (11-12 лет);
3. Экспериментально апробировать в условиях детского образовательно-оздоровительного лагеря эффективность разработанной методики Олимпийского образования.

Статус дополнительного образования до сих пор до конца не определен. Позиции исследователей и практиков отношении роли и статусности разделились и находятся в диапазоне от полного изолирования дополнительного образования от общего (полного) среднего до признания их самостоятельности и самодостаточности [1].

Дополнительное образование, как отмечает большинство исследователей, является естественным дополнением к общему образованию. На наш

взгляд, дополнительное образование, с одной стороны, вполне самостоятельная обособленная область научно – социологического знания, имеющая свою предметность: социализация в уникальных условиях временного детского коллектива, социальная помощь дополнительному образованию, возникающая в процессе деятельности и т.д.[3].

В учреждениях дополнительного образования для детей создаются реальные возможности для вариативной реализации своих идей, возможности вариативного бытия, деятельности в социуме, в процессе которой учащиеся не только используют, но и развивают собственные умения.

Организация и методы исследования. Исследование проходило с июня по июль 2014 года на базе ДООЛ «Лукоморье».

В эксперименте принимали участие 117 детей в возрасте 11-12 лет. Из них 57 детей контрольной группы (28 мальчиков и 29 девочек) и 60 экспериментальной (23 мальчика и 37 девочек).

Применяемые средства Олимпийской методики, проводимой в ДООЛ «Лукоморье», подразделялись на теоретические и практические. К теоретическим относятся: лекции, беседы, обсуждения. На их реализацию уходило 1,5 часа в день в течение сезона отдыха детей. Основные темы поднятые в лекциях, беседах и обсуждениях: история возникновения и развития Олимпийских игр и современного олимпийского движения; Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр современности; Первые отечественные чемпионы и призёры Олимпийских игр и выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности; спортсмены-олимпийцы Томской области; идеалы и ценности олимпизма; принципы «честной игры» как основа спортивной культуры личности спортсмена; олимпизм как философия жизни (применение принципов олимпизма в повседневной жизни) [2].

К практическим относятся: физические упражнения, непосредственное участие в соревнованиях и их организации, ознакомительные выезды на городские соревнования, знакомство с известными спортсменами Томской области, оздоровительно-рекреационные походы, совместное участие в подготовке соревновательной деятельности с использованием творческого подхода, взаимопомощь и моральная поддержка товарищей во время соревнований, посещение мастер-классов спортсменов Томской области, самоконтроль и самоанализ в тренировочном процессе. На их реализацию уходило 2,5 часа в день в течение сезона отдыха детей [2].

Что касается летнего оздоровительного отдыха детей, то родители, если есть такая возможность, по-прежнему предпочитают отправлять детей в загородные лагеря, а не на летние площадки, организованные при школах. Справедливости ради, отметим высокий уровень организации отдыха детей на этих площадках и социально-педагогическую значимость работы педагогических коллективов в период летних школьных каникул. Однако, при этой форме отдыха отсутствует рекреационно-оздоровительный фак-

тор. Для изучения психофизиологических функций детей до и после внедрения методики «Олимпийского образования» были выбраны психологические тесты: «простая зрительная моторная реакция (ЗМР)», «Координациометрия», «Таблицы Шульте», «Динамометрия», которые проводились на аппарате НС «Психотест» производство г. Иваново. Все результаты исследования были обработаны с помощью непараметрического метода математической статистики U-критерия Манна Уитни. Из таблицы 1 видно, что до внедрения методики, между контрольной и экспериментальной группами достоверных различий не выявлено. По результатам исследования теста «ЗМР» детей после проведенной в экспериментальной группе методики «Олимпийского образования» было выявлено, что функциональный уровень системы, уровень реакции, уровень функциональных возможностей, P_{max} достоверно выше по сравнению с результатами детей контрольной группы ($p < 0,05$) (табл.1).

По результатам теста «Теппинг-тест» у детей экспериментальной группы было выявлено, что средняя частота, уровень начального темпа, число ударов достоверно выше по сравнению с результатами детей контрольной группы ($p < 0,05$).

Это говорит о том, что показатели силы нервной системы значительно больше у детей экспериментальной группы (табл.1). Тест «Таблицы Шульте» позволил сделать вывод о том, что психологическая устойчивость детей экспериментальной группы достоверно выше по сравнению с показателями данного теста у детей контрольной группы ($p < 0,05$) (табл.1).

Тест «Динамометрия» показал, что показатель выносливости правой руки, средняя выносливость, величина максимального усилия в начале для левой руки, время удержания максимального усилия левой рукой, время удержания максимального усилия правой рукой у детей экспериментальной группы достоверно выше по сравнению с показателями детей контрольной группы ($p < 0,05$), также по результатам теста «Динамометрия» у детей экспериментальной и контрольной групп величина максимального усилия в начале для правой руки, величина максимального усилия в конце для правой руки достоверных различий выявлено не было. Это говорит о том, что показатели максимальных усилий для правой руки у детей обеих групп одинаковы ($p > 0,05$) (табл.1).

С помощью теста «Координациометрия» было установлено, что количество касаний, количество касаний/с, сенсомоторная координация у детей контрольной группы достоверно ниже по сравнению с данными показателями у детей экспериментальной группы ($p < 0,05$) (табл.1).

Таблица 1 – Показатели детей экспериментальной (n = 60) и контрольной групп (n = 57) до и после эксперимента

Показатели	Этап эксперимента	Экспериментальная группа			Контрольная группа			P
		$\bar{X}$	$\pm \sigma$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\pm \sigma$	$\pm M$	
ЗМР								
Функциональный уровень системы	До эксперимента	3,4	$\pm 0,4$	$\pm 0,01$	3,4	$\pm 0,5$	$\pm 0,07$	0,3
	После эксперимента	3,8	$\pm 0,2$	$\pm 0,02$	3,6	$\pm 0,3$	$\pm 0,01$	0,04
	p	P < 0,05			p < 0,05			
Уровень реакции	До эксперимента	1	$\pm 0,5$	$\pm 0,02$	1,1	$\pm 0,5$	$\pm 0,05$	0,3
	После эксперимента	1,8	$\pm 0,4$	$\pm 0,04$	1,1	$\pm 0,4$	$\pm 0,01$	0,03
	p	P < 0,05			p > 0,05			
Уровень функциональных возможностей	До эксперимента	2,2	$\pm 0,6$	$\pm 0,02$	2,3	$\pm 0,7$	$\pm 0,07$	0,3
	После эксперимента	2,6	$\pm 0,5$	$\pm 0,02$	2,4	$\pm 0,5$	$\pm 0,01$	0,04
	p	P < 0,05			p > 0,05			
Рmax	До эксперимента	0,2	$\pm 0,08$	$\pm 0,01$	0,2	$\pm 0,07$	$\pm 0,01$	0,9
	После эксперимента	0,3	$\pm 0,03$	$\pm 0,01$	0,2	$\pm 0,05$	$\pm 0,01$	0,03
	p	P < 0,05			p > 0,05			
Теппинг-тест								
Средняя частота	До эксперимента	5,4	$\pm 0,4$	$\pm 0,02$	5,5	$\pm 0,5$	$\pm 0,01$	0,1
	После эксперимента	5,6	$\pm 0,5$	$\pm 0,03$	5,5	$\pm 0,6$	$\pm 0,04$	0,03
	p	P < 0,05			p > 0,05			
Уровень начального темпа	До эксперимента	5,9	$\pm 0,4$	$\pm 0,02$	6,3	$\pm 0,8$	$\pm 0,01$	0,06
	После эксперимента	7	$\pm 0,3$	$\pm 0,05$	6,6	$\pm 0,6$	$\pm 0,03$	0,03
	p	P < 0,05			p < 0,05			
Число ударов	До эксперимента	161,9	$\pm 19,3$	$\pm 0,06$	165,4	$\pm 15,7$	$\pm 0,01$	0,2
	После эксперимента	176,8	$\pm 12,8$	$\pm 0,9$	166,3	± 11	$\pm 1,5$	0,03
	p	P < 0,05			p < 0,05			
Показатель силы нервной системы	До эксперимента	3,3	$\pm 1,4$	$\pm 0,06$	3,5	$\pm 5,8$	$\pm 0,03$	0,1
	После эксперимента	3,5	$\pm 0,7$	$\pm 0,04$	4,4	$\pm 1,2$	$\pm 0,1$	0,04
	p	P < 0,05			p < 0,05			
Таблицы Шульце								
Психическая устойчивость	До эксперимента	1,1	$\pm 0,1$	$\pm 0,02$	1	$\pm 0,1$	$\pm 0,04$	0,8
	После эксперимента	1,9	$\pm 0,2$	$\pm 0,09$	1,3	$\pm 0,1$	$\pm 0,04$	0,04
	p	P < 0,05			p < 0,05			
Динамометрия								
Показатель выносливости правой руки	До эксперимента	91,7	$\pm 9,7$	$\pm 0,6$	91,2	$\pm 12,8$	$\pm 0,2$	0,08
	После эксперимента	94,1	$\pm 8,1$	$\pm 1,1$	92,9	$\pm 8,9$	$\pm 0,3$	0,02
	p	P < 0,05			p < 0,05			
Средняя выносливость	До эксперимента	91,8	$\pm 6,9$	$\pm 0,4$	92,3	$\pm 7,8$	$\pm 1,4$	0,9
	После эксперимента	94,7	$\pm 1,7$	$\pm 0,1$	94,5	$\pm 5,9$	$\pm 0,4$	0,03
	p	P < 0,05			p < 0,05			
Величина максимального усилия в начале для левой руки	До эксперимента	8,3	$\pm 1,2$	$\pm 0,01$	8,5	$\pm 3,3$	$\pm 0,09$	0,5
	После эксперимента	11	± 1	$\pm 0,04$	9,2	± 3	$\pm 0,09$	0,04
	p	P < 0,05			p < 0,05			

Таким образом, по результатам психофизиологического исследования выявлено, что у детей экспериментальной группы более развиты зрительные, вестибулярный анализаторы, функциональный уровень зрительной сенсорной системы, уровень реакции, уровень функциональных возможностей, показатель силы неравной системы, устойчивость внимания, психическая устойчивость, сенсомоторная координация, а также психологическая устойчивость по сравнению с детьми контрольной группы.

Результаты тестирования физических качеств девочек до и после введения Олимпийских уроков представлены в таблице 2.

Из данных таблицы 2 видно, что до внедрения методики, между результатами детей контрольной и экспериментальной групп достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$).

Жизненная емкость легких у девочек как контрольной так и экспериментальной группы достоверно улучшилась ($p < 0,05$).

Методика олимпийского образования оказала положительное влияние на развитие скоростно-силовых качеств девочек, экспериментальной группы (прыжок в длину с места) показатели достоверно улучшились ($p < 0,05$) (табл.2).

Таблица 2 – Показатели девочек экспериментальной ($n = 37$) и контрольной групп ($n = 29$) до и после эксперимента

Показатели	Этап эксперимента	Экспериментальная группа	Контрольная группа	P
		$\bar{X} \pm \sigma \pm m$	$\bar{X} \pm \sigma \pm m$	
ЖЕЛ (мл)	До эксперимента	2660 $\pm$ 144 $\pm$ 2,9	2706 $\pm$ 151 $\pm$ 1,6	0,7
	После эксперимента	2744 $\pm$ 134 $\pm$ 2,8	2717 $\pm$ 141 $\pm$ 0,3	0,4
	p	0,02	0,02	
Прыжок в длину (см)	До эксперимента	147,6 $\pm$ 7,5 $\pm$ 0,05	147,8 $\pm$ 10,7 $\pm$ 0,1	0,9
	После эксперимента	152,8 $\pm$ 7,4 $\pm$ 0,04	148,6 $\pm$ 9,9 $\pm$ 0,1	0,04
	p	0,02	0,7	

Таким образом, результаты применения методики олимпийского воспитания девочек 11 – 12 лет показали ее эффективность в развитии их скоростно-силовых качеств.

Результаты тестирования физических качеств мальчиков до и после введения Олимпийских уроков представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели мальчиков экспериментальной ($n = 23$) и контрольной групп ($n = 28$) до и после эксперимента

Показатели	Этап эксперимента	Экспериментальная группа			Контрольная группа			P
		$\bar{X}$	$\pm \sigma$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\pm \sigma$	$\pm m$	
60 м	До эксперимента	11,9	$\pm 1,6$	$\pm 0,06$	11,7	$\pm 1,3$	$\pm 0,01$	0,5
	После эксперимента	11,7	$\pm 0,7$	$\pm 0,06$	11,7	$\pm 1,2$	$\pm 0,01$	0,9
	P	0,04			0,9			
Прыжок в длину	До эксперимента	151,6	$\pm 8,5$	$\pm 0,3$	153,7	$\pm 5,7$	$\pm 0,05$	0,2
	После эксперимента	156,4	$\pm 5,8$	$\pm 0,2$	153,3	$\pm 5,7$	$\pm 0,03$	0,04
	P	0,04			0,7			

Из данных таблицы 3 видно, что до внедрения методики, между результатами детей контрольной и экспериментальной групп достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$).

Из результатов, представленных в таблице 3 видно, что показатель бег 60 м после эксперимента у мальчиков экспериментальной и контрольной группы достоверных различий выявлено не было ($p > 0,05$). Однако в экспериментальной группе до и после эксперимента наблюдаются достоверные различия в показателях бега на 60 м ($p < 0,05$), показатель улучшился на 0,2 сек, тогда, как в контрольной группе результат остался прежним (табл.4). Этот прирост связан с тем, что в методике Олимпийского образования присутствует практическая часть, на которую в течение дня в детском образовательно-оздоровительном лагере уделялось 3,5 часа.

По результатам теста прыжка в длину с места, было выявлено, что экспериментальная группа, где проводилась методика Олимпийского образования, по сравнению с контрольной группой имеет достоверные различия ($p < 0,05$)(табл.3).

Таким образом, результаты применения методики олимпийского воспитания мальчиков 11 – 12 лет показали ее эффективность в развитии их силовых и скоростно-силовых качеств.

Заключение. Проанализировав всё выше изложенное, хотелось бы отметить, что методика «Олимпийского образования» способствует не только формированию физических качеств, но и оказывает большое влияние на развитие нервно-мышечного аппарата, способствует укреплению нервно-психической устойчивости организма человека.

Методика олимпийского образования направлена, прежде всего, на формирование познавательной активности школьников, их эмоционально-волевой и мотивационно-потребностной сферы, что напрямую не воздейст-

вует на развитие физических качеств. Однако опосредованное воздействие на них через ценностно-смысловую сферу личности позволило получить положительные результаты.

Таким образом, данную методику можно рекомендовать специалистам по физической культуре для применения в общеобразовательных учреждениях, а также в детских образовательно-оздоровительных лагерях.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Анафанасьев, Ю.Н. Об универсальном знании и новой образовательной среде / Ю.Н. Анафанасьев, А.С. Строгалов, С.Г. Шеховцев // Развивающая педагогика в универсальной образовательной среде: всеросс. науч-метод. конф. – М., 1999. – С. 54.
2. Сосуновский, В.С. Олимпийское образование как средство формирования нравственной культуры школьников / В.С. Сосуновский, Е.Е. Дурас, А.И. Загrevская // Вестник Томского государственного университета: Педагогика. – 2014. – № 385. – С.163-167.
3. Столяров, В.И. Олимпийская педагогика и теория олимпийской культуры как новые научные и учебные дисциплины / В.И. Столяров // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 10. – С. 47-52.

УДК 796.853.234

ВНЕДРЕНИЕ СИСТЕМЫ «КАТА-ДЗЮДО» В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

Стародубцова Т.О., Бабаев М.А.

Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

Современное развитие дзюдо характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене, повышением требований к технико-тактической подготовленности, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований.

При значительном числе исследований и методических работ по технике и тактике дзюдо необходимо отметить, что одной из проблем теории и практики спортивной борьбы остается отсутствие разработанной методики обучения технике на начальных этапах подготовки и вопросы совершенствования содержания и последовательности изучения базовой техники дзюдо [3].

Эта проблема имеет непреходящую актуальность, которая объясняется постоянным острым соперничеством борцов на международных соревнованиях, расширением арсенала технических и тактических действий, наличием большого количества школ с различной направленностью в тех-