

АДАПТИРОВАННАЯ ИГРА РЕГБИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

В то время как регби является маневренной игрой, которая требует создания и использования пространства, регби также является контактным видом спорта. Более того, контактные ситуации могут быть тем самым механизмом, посредством которого игроки создают себе условия для развития специальной физической подготовки, необходимой для дзюдоистов. При этом важно, что контактные взаимодействия проходят на высоком эмоциональном фоне и без излишнего внимания к личности юных спортсменов, что позволяет ребенку полнее раскрыться, не чувствуя страха или избыточного груза ответственности за исход схватки. В игре подобные микро-схватки происходят естественно, что позволяет положительного переноса полученных навыков в собственно борцовскую деятельность.

В спортивной борьбе особое место занимают игры, в которых имеет место непосредственное столкновение спортсменов. Такая форма проведения занятий получает все большую популярность - как средство физического воспитания в спортивной практике многих видов спорта.

Чаще можно говорить не о единственном мотиве, а комбинации мотивов. Преимуществом опора на один из мотивов является важной и достаточно устойчивой стороной личности, и это необходимо учитывать в работе со спортсменами.

Многочисленные исследования, проведенные на материале спортивной борьбы, подтверждают высокую эффективность игровых форм с элементами борьбы. Дзюдоисты, применяющие такие средства, имеют более высокий уровень работоспособности, чем спортсмены, использующие другие средства тренировки.

В нашем исследовании проводился педагогический эксперимент на базе МБОУ ДОД «Дом искусств «Ритм» г. Курска». В нем участвовали юноши в возрасте 16-17 лет (15 человек в экспериментальной и 15 человек в контрольной группе). Все дзюдоисты тренировались в учебно-тренировочной группе в соответствии с программой дополнительного образования. В течение 5 месяцев проводился формирующий педагогический эксперимент.

В самом начале эксперимента было проведено обследование спортсменов: определялись показатели общей и специальной физической подготовленности с помощью тестов-упражнений, а также физическая работоспособность с помощью Гарвардского степ-теста и функциональное состояние ССС по пробе Руффье. Затем экспериментальная группа занималась по специальной тренировочной программе, в которую включались адаптированная игра регби и отдельные элементы регби, наряду с традиционными средствами тренировки. В контрольной группе тренировочный процесс проходил традиционно, в полном соответствии с программой по борьбе дзюдо для системы дополнительного образования. В конце эксперимента вновь проводилось аналогичное первому обследованию всех испытуемых.

По результатам исследования были 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 они носят комплексный характер воздействия на организм. Все это позволяет расширить воздействие тренировки на физическую подготовленность борцов. Нами была разработана методика применения адаптированной игры в регби для специальной физической подготовки дзю-

доистов. Она заключается в систематическом включении адаптированной игры регби и ее отдельных элементов в подготовительную и основную часть тренировки до 30 минут тренировочного времени в подготовительном периоде в течение 5 мезоциклов. Интенсивность физической нагрузки в основной части тренировочного занятия при этом должна быть в пределах 170-180 уд/ мин.

Библиографический список

1. Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации: монография. Новосибирск: ГИПП «Советская Сибирь», «Мангазея», 2002. – 480 с.
2. Пашинцев В.Г. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов при переходе из учебно-тренировочных групп в группы спортивного совершенствования: Автореф. дис....канд. пед. наук. – М.: РГАФК, 1995. – 22 с.
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика. В 4-х книгах. Книга 1-я. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 182 с.

Черепанов К.Ю., Баранов Е.А., Третьякова Н.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИЧИН И ПОСЛЕДСТВИЙ КУРЕНИЯ СРЕДИ ДЕВУШЕК

В жизни современного общества особо остро стали проблемы связанные с табакокурением в молодежной среде. По статистическим данным распространение таких вредных привычек как табакокурение в 98% случаев приводит к раку гортани, 96% – раку легких, 75% – хроническим бронхитам и эмфиземе легких. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока, из которых, вызывают данные виды раковых опухолей, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год [1].

Всё больше и больше наших друзей и знакомых затягивает эта привычка – табакокурение. Многие уже не мыслят своей жизни без сигареты. Нам стало интересно, каково распространение курения среди девушек в нашем университете.

Соответственно, целью исследования стало исследование причин и последствий курения среди девушек. Всего в исследовании приняло участие 86 девушек 1-2 курсов обучения различных направлений подготовки. На ряд вопросов респонденты дали более одного варианта ответа, соответственно их сумма может превышать 100%.

Результаты исследования показали, что все опрошенные знают о вреде курения. 60% респондентов не курят; 25% курили и курят сейчас; 15% стараются не курить, но иногда все же курят.

На вопрос «Как вы считаете, почему курят девушки?» 30% опрошенных ответили, что считают это модным, еще 30% считают, что тем самым можно расслабиться и забыть о всех проблемах.

60% респондентов осуждает курящих девушек и не считают это модным; 40% высказали свое безразличие.

70% респондентов считают, что им достаточно информации о вреде курения. Однако, как показало исследование общая информированность не способствует формированию мотивации к безтабачному образу жизни.

Таким образом, значительное число девушек курят, при этом 15% курящих опрошенных знают, что от курения станет хриплым голос, 30% – что постепенно по-