

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(Н И У « Б е л Г У »)**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методик физической культуры

**МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР
В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ
ЮНЫХ САМБИСТОВ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.04.01 Педагогическое образование магистерская программа
Педагогические технологии в физической культуре
заочной формы обучения, группы 02011660
Солнышко Аиды Владимировны

Научный руководитель
к.п.н. Малахов В.А.

Рецензент:
мастер спорта СССР,
тренер высшей
категории по самбо
МБУДО «ДЮСШ №2»
г. Белгорода
Иванчик Д.Н.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава I. Теоретико-методические аспекты использования подвижных игр в подготовке самбистов	7
1.1. Особенности подготовки самбистов в условиях детско-юношеских спортивных школ.....	7
1.2. Характеристика подвижных игр в психолого-педагогической литературе.....	20
1.3. Педагогическая классификация подвижных игр.....	24
1.4. Подвижные игры по преимущественному проявлению физических качеств у юных спортсменов.....	30
1.5. Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов.....	34
Глава 2. Методы и организация исследования	38
2.1. Методы исследования	38
2.2. Организация исследования	41
Глава 3. Характеристика и экспериментальное обоснование методики применения подвижных игр в подготовке самбистов тренировочной группы	43
3.1. Результаты опроса тренеров и спортсменов.....	43
3.2. Характеристика экспериментальной методики.....	45
3.3. Анализ эффективности экспериментальной методики.....	59
Выводы	65
Практические рекомендации	67
Список использованной литературы	69
Приложение	77

Введение

Актуальность исследования. Развитие детско-юношеского спорта в России является делом государственной важности, а повышение спортивного мастерства остается на одном из ведущих мест.

В настоящее время состояние развития самбо в России нельзя признать в полной мере удовлетворительным. Одной из причин создавшегося положения является то, что спорт высших достижений продолжает в значительной степени превалировать над массовым спортом, из-за чего ощущается недостаток в подготовленном резерве спортсменов.

В спортивной подготовке юных борцов сложилась ситуация, когда программный материал, методика тренировки и обучения были перенесены с взрослого контингента занимающихся на юношей и детей. В таких условиях ранняя специализация приобрела ряд недостатков связанных с недооценкой особенностей детской психики и присущих детям форм жизнедеятельности.

Эффективность учебно-тренировочного процесса юных спортсменов во многом определяется разнообразием применяемых средств и методов тренировки. Подвижные игры в тренировке юных спортсменов на этапе начальной подготовки дают возможность комплексного развития физических качеств, с их помощью занятия становятся разнообразнее и интереснее.

Неоднократное повторение двигательных действий в игровых условиях помогает развивать у занимающихся способность экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде. Важно приучать юных спортсменов действовать наиболее целесообразно в различных ситуациях, применять приобретенные навыки в нестандартных условиях [8,37,38].

Надо отметить, что понятие “игровой метод” предполагает не только какие-либо конкретные подвижные игры, но также применение методических особенностей игры в любых физических упражнениях. Такие упражнения, сохраняя свою сущность, приобретают своеобразную игровую

окраску. Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегченном виде выполнять элементы изучаемых технических приемов и тактических действий, и одновременно содействуют воспитанию физических качеств [10,17,37,38,72].

Основное **противоречие**, побудившее начать исследование, состояло в том, что в существующей практике начальной подготовки в самбо образовалось несоответствие между необходимостью овладения юными борцами основами ведения единоборства и неэффективностью решения данной задачи на базе строго регламентированных методов обучения, не учитывающих стремление детей к игровым формам проявления самостоятельности, к творческому освоению техники и тактики спортивной борьбы. Это определило **проблему исследования**, которая заключается в поиске вариантов применения подвижных игр в подготовке юных самбистов тренировочных групп 1 года обучения.

Цель исследования – разработать и экспериментально проверить эффективность методики применения подвижных игр для юных самбистов на первом году тренировочного этапа.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности применения подвижных игр в подготовке юных самбистов.
2. Разработать методику применения подвижных игр для самбистов в тренировочных группах первого года обучения в ДЮСШ.
3. Экспериментально проверить эффективность применения подвижных игр в начале тренировочного этапа подготовки юных самбистов с целью развития физических качеств и формирования технико-тактических действий.

Методы исследования:

- анализ и обобщение данных литературных источников;
- опрос тренеров и спортсменов;

- педагогические наблюдения;
- тестирование физических качеств;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Объектом исследования явился учебно-тренировочный процесс в тренировочных группах юных самбистов.

Предметом исследования были подвижные игры и методика их включения в обучение и тренировку юных самбистов на первом году тренировочного этапа.

Гипотеза исследования - предполагалось, что использование подвижных игр с общеподготовительной и специализированной направленностью в учебно-тренировочном процессе самбистов тренировочной группы первого года обучения позволит более эффективно решать задачи развития физических качеств и совершенствования элементов технико-тактических действий.

Методологическая основа и теоретическая база сложилась из научных знаний и основополагающих работ по педагогике (П.И. Пидкасистый, 1998; Д.Б.Эльконин, 1999;И.П. Подласый, 1999; В.А. Сластенин, 2002); по теории и методике физической культуры и спорта (Л.П. Матвеев, 1976-1991; Ж.К. Холодов, 2000; Ю.Ф. Курамшин, 2004; А.М.Максименко, 2005; В.М.Зациорский, 2009); по теории и методике детско-юношеского спорта (В.Г.Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г.Бауэр,2005; В.П., Губа,Квашук П.В., Никитушкин В.Г. , 2009); по теории и методике дзюдо и самбо (В.Г. Пашинцев, 2001;А.Г.Левицкий, 2003; Ю.А. Шулики, Я.К. Коблев, 2006; Ю.А.Шулика, Я. К., Коблев Ю. М., Схаляхо, Ю. В. Подоруев, 2006; В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина, 2008; С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков, 2008 и др.).

Научная новизна исследования заключается в разработке методики подготовки самбистов тренировочной группы первого года обучения, основанной на применении подвижных игр общеподготовительной и

специализированной направленности, включенных соответственно в первый и второй этапы подготовительного периода. Это позволило успешно решить задачи физической подготовки и совершенствовать элементы технико-тактических действий.

Практическая значимость исследования. Разработанная методика подготовки самбистов тренировочной группы первого года обучения, основанная на использовании подвижных игр, прошла проверку в условиях сравнительного педагогического эксперимента. Применение методов математической статистики для обработки фактического материала, полученного в ходе тестирования, доказало преимущество экспериментальной методики над традиционной. Это позволяет рекомендовать ее для применения не только в секциях самбо в подготовке юных спортсменов, но и в секциях по другим видам единоборств.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Материалы исследования изложены на 96 страницах компьютерного текста, содержат 7 таблиц, 4 рисунка. В работе использовано 76 источников научной и специальной литературы, из них 4 на иностранных языках.

Глава 1. Теоретико-методические аспекты использование подвижных игр в подготовке самбистов

1.1. Особенности подготовки самбистов в условиях детско-юношеских спортивных школ

Многолетняя спортивная подготовка, по мнению многих специалистов - это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого [47,51,70].

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Исходя из цели, занятия самбистов могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными и соревновательными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные

занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных самбистов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих самбистов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды [69].

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений. При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке. При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой

и индивидуальный подход к каждому занимающемуся. Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу [65].

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка самбистов.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии. Задачей подготовительной части является предварительная организация занимающихся. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40 минут.

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности [57].

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого

тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки - не менее 25-30 минут.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 минут до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями:

- Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники.

- Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части занятия и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных самбистов всестороннее и существенное воздействие [69].

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно

чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Продолжительность основной части занятия составляет 80-90 минут.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части занятия - 8-10 минут.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки [35,66]. Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации самбистов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

Структуру многолетней подготовки можно определить по возрастной динамике спортивных достижений, а точнее, по динамике продвижения самбистов по ступеням спортивных разрядов [63].

Выделяются четыре цикла (начальный, предрекордный, рекордный и завершающий), которые вбирают в себя шесть этапов: базовый, специальной подготовки, углубленной специальной подготовки, демонстрации наивысших достижений, стабилизации спортивных достижений и запланированного снижения уровня достижений. Такое разделение многолетней спортивной деятельности на циклы и этапы позволяет выделить следующие

тренировочные группы (в зависимости от возраста и спортивной квалификации спортсменов):

- детские группы базовой подготовки (10-12 лет);
- подростковые группы специальной подготовки (13-15 лет);
- юношеские группы углубленной специальной подготовки (16-17 лет);
- юниорские группы углубленной специальной подготовки (18-20 лет);
- мужские группы демонстрации наивысших достижений (19-28 лет), включающие спортсменов, спортивные достижения которых стабилизировались, и тех из них, кто решил в ближайшее время прекратить активные занятия спортивной деятельностью [22].

Тренеру приходится решать три группы задач: воспитания, образования и оздоровления занимающихся. Каждая из них решается на основе плана общей и специальной подготовки.

Конкретное содержание тренировки на протяжении всех этапов определено необходимостью сформировать у спортсменов прочные навыки успешного участия в соревнованиях различного ранга [15].

Этап базовой подготовки может начинаться в ранние годы жизни ребенка, однако возрастной рубеж 10 лет узаконен официальными документами (Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо. Утверждён приказом Минспорта России от «12» октября 2015 г. № 932).

На данном этапе решаются две главные задачи:

- совершенствование общих координационных способностей и расширение двигательного опыта в регламентированных (стандартных) и нерегламентированных (ситуационных) условиях. Разумное решение этих задач даст следующие результаты: повысит скорость и качество усвоения новых движений; повысит уровень «двигательной находчивости»;

- совершенствование общих кондиционных (функциональных) свойств или физических качеств, позволяющих мощно, длительно и с большой амплитудой выполнять двигательные тренировочные задания.

Тренеры группы базовой подготовки самбистов должны направить внимание на расширение двигательного опыта занимающихся, на совершенствование их общих координационных и кондиционных возможностей, для того чтобы создать фундамент для будущих высоких спортивных достижений. Базовый этап многолетней подготовки продолжается до 12-летнего возраста, то есть до начала этапа специальной подготовки [56].

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки (табл.1.1). Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку [67].

Таблица 1.1

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки самбистов по годам обучения, %

Средства подготовки	Этапы подготовки							
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				Этап спортивного совершенствования	
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	Без ограничения
Общая физическая подготовка	40	39	37	33	32	32	30	30
Специальная физическая подготовка	60	61	63	67	68	68	70	70

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки (табл.1.2)[35,67,68].

Этап начальной подготовки (предварительной подготовки). Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Таблица 1.2

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки самбистов по годам обучения, %

Средства подготовки	Этапы подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				Этап спортивного совершенствования	
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	Без ограничения
Общая физическая подготовка	100	68	66	64	59	53	40	34
Специальная физическая подготовка	-	32	34	36	41	47	60	66

Тренировочный этап (до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации). Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники самбо;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки). Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап спортивного совершенствования. Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта [22].

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные). Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее [58].

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных самбистов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль над эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение

соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

По мере роста квалификации самбистов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает (табл.1.3). В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Таблица 1.3

Примерное распределение соревновательной нагрузки в годичном цикле (кол-во соревнований, схваток)

Виды соревнований	Этап подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования	
	Годы обучения					
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До года	Свыше года
Учебные	3	3	2	1	-	-
Контрольные	-	2	2-3	4	4-5	5-6
Отборочные	-	-	1	1	1-2	1-2
Основные	-	-	-	1	1	1-2
Всего:	3	4-5	5-6	5-7	6-8	7-10

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

Количество соревнований зависит и от индивидуальных особенностей юного спортсмена. При недостаточной технической подготовленности

спортсмена, длительном периоде восстановления организма, повышенной нервной возбудимости количество соревнований должно быть сокращено. И, наоборот, при отличной технической подготовленности, быстром восстановлении, уравновешенной нервной системе спортсмен может чаще участвовать в соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности. Выбор того или иного тактического варианта, его отработка и реализация в соревновательной деятельности обусловлены уровнем технического мастерства юного спортсмена, развитием физических качеств, функциональными возможностями организма, психической подготовленностью [1,59].

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач [11].

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды [35,52,58,66], каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов учебно-тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки самбистов подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения

спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации спортсмена, специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (начало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов), календаря спортивно-массовых мероприятий [35,47,52,58,66].

Основа будущих успехов юных самбистов закладывается в подготовительном периоде. Совершенствование в подготовительном периоде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития спортсмена, на повышение функциональных возможностей организма и овладение техникой самбо. Важным фактором, характеризующим тренировочный процесс, является интенсивность нагрузок: скорость выполнения упражнений, количество упражнений и энергозатраты организма спортсмена в единицу времени.

Необходимость в большом объеме тренировочных нагрузок в подготовительном периоде входит в противоречие с их интенсивностью, если они все время находятся на высоком уровне. Проведение длительных тренировок с высокой интенсивностью приводит к истощению нервной системы и разрушению энергетических запасов организма. Задача овладения техникой также не может быть решена. Поэтому для динамики тренировочных нагрузок в годичном цикле рациональным является постепенное наращивание тренировочных нагрузок в течение подготовительного и соревновательного периодов при волнообразном изменении их по этапам тренировки.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный этап более продолжителен, чем

специально-подготовительный. По мере повышения спортивной квалификации длительность общеподготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы: повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков. На этом этапе тренировки удельный вес средств общей подготовки преобладает над объемом средств специальной подготовки [11,35,47].

Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения на тренировке, как правило, на этом этапе не используются. Методы тренировки специализированы в меньшей степени. Предпочтение отдается методам, которые отличаются менее жесткими требованиями к занимающимся (игровой, равномерный, переменный). Темпы увеличения объема нагрузок должны опережать темпы возрастания их интенсивности.

Основная направленность специально-подготовительного этапа подготовительного периода - непосредственно становление спортивной формы. Изменяется содержание различных сторон подготовки, которая теперь направлена на развитие специальных физических качеств, освоение технических и тактических навыков и умений самбо. Увеличивается удельный вес специальной подготовки и изменяется состав ее средств. Включаются соревновательные упражнения, хотя и в небольшом объеме. Их интенсивность постепенно увеличивается [65].

Основная цель тренировки в соревновательном периоде - поддержание спортивной формы, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности [16]. Удельный вес средств ОФП несколько ниже, чем на специально-подготовительном этапе. В этом периоде используются соревновательный

метод, методы повторного и интервального упражнения. Варьируя частоту и общее число соревнований, можно управлять динамикой спортивных результатов, однако их оптимальное число следует определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и повышения работоспособности юных самбистов[2]. Для самбистов, проводивших напряженную тренировку и принимавших участие в многочисленных соревнованиях, целесообразно по окончании соревновательного периода установить трех-четырёх недельный переходный период. Главной задачей этого периода являются активный отдых и вместе с тем поддержание определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка, при этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Необходима смена характера двигательной деятельности и обстановки занятий. В переходном периоде снижается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерного ее спада. Важная задача переходного периода - анализ проделанной работы в течение прошедшего года, составление программы тренировок на следующий год.

1.2. Характеристика подвижных игр в психолого-педагогической литературе

Подвижные игры - наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Благодаря играм, обыденное становится необычным, а потому особенно привлекательным. Преимущество подвижных игр в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумемной потребности его в жизнерадостных

движениях. Положительные эмоции, творчество - важнейшие факторы оздоровления у детей. Врожденная функциональная связь между мышечной системой и мозговыми структурами с деятельностью органов чувств и эмоциональной сферой ребенка, благодаря указанным связям, через подвижные игры достигается наиболее гармоничная координация деятельности всех органов и систем ребенка. Неоценимая роль игры в эффективности приобретения новых знаний благодаря ускорению развития памяти, речи, техники чтения, интеллектуального развития. Для формирования полноценного восприятия окружающей деятельности необходимо вводить упражнения игрового характера, которые не имеют законченного сюжета развития событий, а только имитируют поведение героев сказки, в каких-то ситуациях движения животных, насекомых («зайчик прыгает», «бабочка порхает», «лесоруб»).

В подвижных играх с соревновательным характером формируется выдержка, самообладание, правильное реагирование на неудачу, что нужно в нашей жизни. Музыкальное сопровождение игр ведет к эффективному развитию и закреплению полезных качеств и умений, полной согласованности движений по скорости и продолжительности, воспитывает чувство ритма, благоприятствует уравниванию нервных процессов, содействует лучшей координации, регуляции мышечных усилий с функциями различных анализаторов организма ребенка. Благоприятное влияние подвижных игр на энергообеспечивающие системы – сердечно-сосудистую и дыхательную, достаточно велико. Учитывая важность применения игрового метода на уроках физкультуры, специалисты широко применяют его в своей работе.

Разнообразные дидактические и подвижные игры с правилами способствуют развитию восприятия отдельных вещей, наблюдательности, формированию обобщений, совершенствованию координации движений, быстроты, силы, меткости, выносливости и других психофизических качеств.

По определению современных педагогов, «подвижная игра» относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений [8,38].

История свидетельствует о положительном отношении к игре и известных педагогов.

Константин Дмитриевич Ушинский - XIX в. Придавал большое значение игре как средству воспитания. Игру ребенка он рассматривал как действительность ребенка с его действиями и переживаниями. Он подчеркивал, что эта действительность более интересна ребенку, чем окружающая его жизнь, потому что она ему более понятна. В игре ребенок знакомится со всем окружающим, пробует свои силы и самостоятельно распоряжается предметами, в то время как в действительности у него еще нет никакой самостоятельной деятельности. По мнению Ушинского, игры не проходят бесследно для будущей жизни ребенка и в известной мере содействуют формированию его личности. Существенное влияние оказывают игры на развитие детского воображения, особенно в дошкольном возрасте.

Пётр Францевич Лесгафт. Игры он рассматривал как одно из действенных средств физического образования и воспитания. П. Ф. Лесгафт уделял большое место играм на уроках физкультуры: в младших классах он отводил играм пол-урока, а в средних - треть урока. Он считал, что подвижные игры имеют большое образовательное и воспитательное значение, что они представляют собой более сложное действие, чем отдельные гимнастические упражнения.

Владимир Георгиевич Марц. Стремился к тому, чтобы подвижные игры как ценное средство физического и морального воспитания были внедрены в школы, в детские сады. Марц рассматривал подвижные игры как средство физического и нравственного воспитания детей, он разработал методику руководства играми, считал, что от руководства во многом зависит успех игры.

Подвижную игру В. Г. Марц органически связывал со спортивной. Самую несложную подвижную игру он считает первой ступенью той

лестницы, по которой ребенку предстоит взобраться на самый верх - до спортивной игры.

Антон Семёнович Макаренко. По его мнению, игры - средство подготовки ребенка к жизни, переходная ступень к трудовой деятельности. В играх у детей воспитывается активность, инициатива, чувство коллективизма. Но не всякая игра имеет воспитательное значение, а только та, которая носит активный характер.

Подвижная игра с правилами - это активная деятельность ребёнка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Особенность подвижной игры состоит в мгновенной ответной реакции ребёнка на сигнал «Беги!», «Стой!» и др. В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелазании, бросании, ловле и др.

Как показывает практика, большинство учителей применяют, в основном, репродуктивную методику обучения, недостаточно используя активные методы обучения. Далеко не все педагогические ресурсы, доступные учителю, используются в педагогической практике в сфере воспитания. К таким недостаточно используемым средствам относится подвижная игра.

Сущность подвижной игры как одного из видов деятельности детей среднего школьного возраста видится нами в следующем: ярко выраженная в подвижных играх деятельность различных анализаторов создаёт благоприятные возможности для тренировки функций головного мозга – это положительно сказывается на усвоении учащимися знаний и представлений и создаёт предпосылку к успешному овладению элементами учебной деятельности.

Проблема оптимизации психического состояния школьников вызывает озабоченность учителей по той основной причине, что отсутствуют обоснованные средства и методы ее решения в общеобразовательной школе.

Умение управлять психическим состоянием школьников позволит устранить многие противоречия в системе "ученик-учитель" [6,7,60,61].

Подавляющее большинство опрошенных учителей физической культуры (90,6 %) затрудняются назвать пути снижения психической напряженности у школьников на уроке. При этом 95,3 % из них отмечают положительное влияние спортивной деятельности на психические процессы школьников.

Все чаще в печати и на телевидении уделяется внимание проявлению агрессивного поведения, причина которого - социальная напряженность в обществе. Усиливают психическую напряженность у школьников видеофильмы, печатные издания, пропагандирующие насилие. Школьники в этот период жизни не в состоянии произвести нравственный отбор в потоке поступающей информации. Накопление негативной информации изо дня в день, из года в год способствует привыканию школьников к проявлению агрессивности, она закрепляется в поведении, а личность в целом деградирует и экстраполирует свои действия в социальную среду. В связи с этим отметим, что физическая культура является основной деятельностью в оптимизации психических состояний и свойств у школьников. В этом случае подвижные игры будут занимать важное место в педагогическом процессе. Учитывая относительную доступность подвижных игр, ученые использовали их многообразие в целях снижения отрицательных психических образований у школьниц на уроках физической культурой [62,71].

1.3. Педагогическая классификация подвижных игр

Игра человека - порождение деятельности, посредством которой человек преобразует действительность и изменяет мир. Суть человеческой игры - в способности, отображая, преобразовать действительность. Впервые проявляясь в игре, эта самая всеобщая человеческая способность в игре впервые и формируется. В игре впервые формируется и проявляется

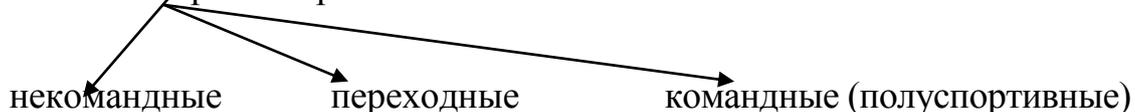
потребность ребенка воздействовать на мир в этом основное, центральное и самое общее значение игры.

Различают три основные группы игр (рис.1.1):

1. Имитационные (подражательные)



2. Элементарно-спортивные



3. Спортивные игры

Рис.1.1. Педагогическая группировка подвижных игр

В основе классификации элементарно-спортивных игр находится принцип *сложности взаимоотношений*, которые складываются между игроками в процессе игры.

П.Ф. Лесгафт делил все игры на две группы:

1. Игры простые, в которых каждый из участвующих преследует свои цели без отношения к другим играющим.

2. Игры с партиями, в которых каждый член партии (или стороны) своими действиями стремится поддержать интересы целой группы лиц, т.е. своей партии.

Кроме того, можно встретить и *другие классификации*, в основании которых находятся:

- Степень сложности (простые, сложные);
- Возраст детей (для детей 7-9 лет, 10-12 лет, 13-15 лет);
- Виды движений, преимущественно входящих в игры (с бегом, с

прыжками, на коньках, на лыжах);

- Физические качества, преимущественно проявляемые в игре (игры способствующие развитию силы, ловкости, быстроты и т.д.);
- Игры, рекомендованные для различных видов спорта;
- Игры, используемые в подготовке к занятиям различными видами спорта;
- В зависимости от сложности взаимоотношений между игроками (некомандные, переходные, командные);

Некомандные игры могут быть подразделены на игры с водящим и без водящего.

Точно также **командные** игры распадаются на два основных вида:

- а) игры с одновременным участием всех играющих;
- б) игры с поочередным участием всех играющих (эстафеты).

В педагогической практике *эстафеты классифицируются* по различным пунктам, позволяющим определенным образом систематизировать и облегчить подбор игровых заданий:

1. По количеству включаемых заданий (простые, сложные).
2. По требованиям, предъявляемым к выполняемым заданиям (регламентированные, произвольные).
3. По характеру перемещений (линейные, круговые, встречные).
4. По способу действий участников (индивидуальные, групповые, коллективные).
5. С учетом вида упражнений (гимнастические, легкоатлетические, лыжные и т.д.)
6. Тематические, комические.

Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры [44].

Средний школьный возраст характеризуется ускоренным темпом роста. Особенно быстро растут кости ног и рук, следовательно, несколько нарушается координация движений подростка.

Сердечно-сосудистая система хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Это позволяет использовать подвижные игры с длительным бегом, с сопротивлением и борьбой, на выносливость, но при систематическом контроле со стороны педагога и врача.

Девочки еще больше увлекаются музыкальными играми, а мальчики - силовыми. В различных играх на скорость бега, преодоление препятствий, с метанием на дальность необходимо строго следить за равным количеством мальчиков и девочек в командах, а в некоторых случаях проводить такие игры отдельно.

Круг игр у подростков сужается. В этом возрасте им нравятся те игры, в которых они могут проявить себя с лучшей стороны.

Большой интерес к командным играм. Разделение на команды сложное, с дифференцированными ролями.

Сюжетность в играх совершенно отпадает, основное место занимает моторное содержание и организационная структура игры.

У подростков широко используются игры, подготовительные к спортивным и спортивные игры.

Подростки любят строгое, объективное судейство и стремятся честно соблюдать правила игры.

Широко применяются соревнования по подвижным играм в виде эстафет с преодолением полосы препятствий, с борьбой, метаниями, прыжками и т.д.

Широкое применение подвижных игр в педагогической работе требует специального отбора игр для решения разных педагогических задач. В связи с этим возникают рабочие группировки (простейшие классификации) игр, сходных по определённым признакам (по степени сложности их содержания;

по возрасту занимающихся с учётом возрастных особенностей; по видам движений, преимущественно входящим в игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, игры с прыжками, игры с метанием и др.); по физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре (игры для воспитания выносливости, силы, ловкости, координации движений и др.); игры, подготовительные к отдельным видам спорта; в зависимости от взаимоотношений играющих (игры, в которых игроки не вступают в соприкосновение с «противником», игры с ограниченным вступлением в соприкосновение, игры с непосредственной борьбой «соперников»).

Группируются игры и по другим различным признакам, способствующим более правильному отбору их в различных условиях работы: по характеру моторной плотности (игры большой, средней, малой подвижности), с учетом времени года, по форме организации занятий (игры на перемене, игры на уроке и др.).

Подвижные игры на переменах Евгений Моисеевич Геллер предлагает классифицировать по психофизической нагрузке, оказываемой игрой. Его наблюдения позволили выделить три степени нагрузки: малую, среднюю, большую. К первой степени Е. М. Геллер относит игры, в процессе которых отмечается повышение частоты сердечных сокращений до 140% ударов в минуту от исходного, ко второй степени – до 180%, к третьей – свыше 180% ударов в минуту. Кроме того, выделяют три степени интенсивности двигательной деятельности: высокая (частота сердечных сокращений повышается на 90% от исходного показателя); средняя: (от 70 до 90%) и низкая: (до 70%). Сергей Васильевич Хрущёв использует пять зон интенсивности для группировки подвижных игр: низкая (до 130 уд/мин.); средняя (до 150 уд/мин.); большая (155-175 уд/мин.); высокая (175-185 уд/мин.); максимальная (185-200 уд/мин.). По двигательной активности и объёму классифицирует игры Борис Антонович Мирончук. Дозирование игры по времени встречается в исследованиях Александры Александровны

Бриедис. Людмилой Васильевной Былеевой и Игорем Михайловичем Коротковым игры распределяются: по степени сложности их содержания: от самых простых к более сложным; по возрасту детей с учётом возрастных особенностей; по преимущественным видам движений; по преимущественным физическим качествам; игры, подготовительные к отдельным видам спорта; в зависимости от взаимоотношений играющих[8,37,38].

Профессор Вадим Григорьевич Яковлев, объединив отдельные группировки игр, предложил свою классификацию коллективных подвижных игр, исходя из принципа взаимоотношений и взаимодействий участников[72]. Чёткая и достаточно полная классификация подвижных игр В. Г. Яковлева состоит из 4 ступеней. Высшей ступенью классификации является характер организации играющего коллектива. Игры делятся на два типа – игры без разделения на команды и игры с разделением на команды. Далее следуют целевые установки совместных действий играющих (без водящих, с водящими, без вступления в контакт с «противником», с вступлением участников в соприкосновение с «противником»). Затем группировка игр в зависимости от активных действий участников (единоборство участников, борьба за свою команду). Четвёртую степень характеризуют типичные движения и их разновидности в играх (действия, связанные с выполнением подражательных движений, действия на ловкость, действия, связанные с короткими перебежками и др.).

Занятия играми содействуют совершенствованию координированных экономных и согласованных движений, приобретению умений быстро и ловко выполнять разнообразные двигательные задачи (возникающие иногда неожиданно), проявляя при этом иногда необходимое усилие и настойчивость [8,37,38,72].

1.4. Подвижные игры по преимущественному проявлению у юных спортсменов физических качеств

Актуален вопрос о подвижных и спортивных играх, которые тесно связаны между собой. Играм в салки, перетяжки мальчишки часто предпочитают футбол, хоккей, волейбол через сетку, хотя при этом они больше простаивают или бегают за мячом, чем играют. Тут мы подходим к истине о пользе подвижных игр, в которые можно играть без специальной подготовки в любом возрасте, так как в них нет сложной техники и тактики, а правила можно изменить по желанию [8,37].

В педагогической практике по физическому воспитанию особое место занимают игровые соревнования типа эстафет, в которых участвуют две или более команд. Личная ответственность каждого участника за победу команды и коллективные действия играющих - ценный воспитательный фактор.

Трудно переоценить значение эстафет в развитии ловкости, быстроты и скоростно-силовых качеств, в совершенствовании координации движений, в развитии смекалки и изобретательности [72].

Коллективные подвижные игры развивают чувство товарищества, привычки критически относиться к действиям своих товарищей и к своим действиям.

Возможность видеть и оценивать красоту ловких, точных, быстрых, целенаправленных движений и дружных согласованных действий способствует эстетическому воспитанию играющих.

Занятия играми содействуют совершенствованию координированных экономных и согласованных движений, приобретению умений быстро и ловко выполнять разнообразные двигательные задачи (возникающие иногда неожиданно), проявляя при этом иногда необходимое усилие и настойчивость [8,38].

В каждом физическом упражнении элементы игр могут быть выражены более или менее отчетливо, полно, в зависимости от различных требований и условий, в которых данное упражнение проводится.

В школе упражнения с привлечением методических особенностей игры применяются на уроках физической культуры и во внеклассных занятиях. Особенно широко используется они в занятиях различными видами спорта с детьми и подростками, а также со спортсменами-новичками в виде тестов-испытаний для оценки уровня физической подготовленности [8,72].

Для воспитания ловкости используются игры, побуждающие участников быстро переходить от одних действий к другим в соответственно изменяющейся обстановке.

Совершенствованию быстроты могут содействовать игры, требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные сигналы, игры с внезапным остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Для воспитания силы подходят игры, требующие проявления кратковременных скоростно-силовых напряжений, умеренных по нагрузке.

Развитию выносливости способствуют игры с неоднократным повторением действий, с непрерывной двигательной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии. Однако следует учитывать, что в зависимости от возраста и уровня физической подготовки играющих общее число повторных действий и длительность непрерывной игровой деятельности различны.

В педагогической практике нередко различают игры по преимущественному проявлению у занимающихся физических качеств: ловкости, быстроты, силы и выносливости. Такое подразделение игр требует соответствующей характеристики игровых действий (табл.1.4).

Группировка игр по преимущественному проявлению
у занимающихся физических качеств

Игры, в которых преимущественно проявляются	Характеристика игровых действий	Примеры игр
Ловкость	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам). Игры, требующие умение сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием)	“Салки” “Ловкая подача” “Ловкие и меткие”
Быстрота	Игры, требующие своевременные двигательные ответы на зрительные, звуковые сигналы, игры с короткими перебежками типа догоняй-убегай. Игры с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях.	“Шишки, желуди, орехи” “День и ночь” Эстафета на полосе препятствий
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статистического характера.	“Сильный бросок” “Бой петухов”
Выносливость	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних действий к другим.	“Бег командами” “Не давай мяча водящему” “Перетягивание каната”

В настоящее время уточнено различие между так называемыми “простыми” и “сложными” подвижными играми.

К простым можно отнести игры с легко преодолеваемыми препятствиями, с хорошо знакомыми элементарными способами взаимодействия играющих и закрепленными приемами выполнения движений (при относительно ограниченных возможностях сочетаний и комбинаций этих движений).

Сложные игры характеризуются труднопреодолимыми препятствиями и сложными взаимодействиями участников.

Нередко игры группируются по характеру их подвижности.

Игры большой подвижности:

1. Все занимающиеся активно и одновременно участвуют в беге, прыжках, метаниях, бросании и ловле в сочетании с бегом (прыжками), сопротивлением (силой).

2. В перечисленных выше движениях участвуют группы (команды) попеременно.

Игры средней подвижности:

1. Все или большинство занимающихся активно участвуют в таких движениях, как ритмическая ходьба, свободная ходьба в сочетании с прыжками, передача, бросание, ловля и метание, а также творческие или подражательные движения (без бега и прыжков).

2. В таких движениях, как бег, прыжки, передача, метание, бросание и ловля в сочетании с бегом (прыжками), сопротивление участвуют определенные игроки или небольшие группы (до 4 человек).

Игры малоподвижные:

1. В типичных для игры движениях активно сравнительно продолжительное время попеременно участвуют по одному, по два игрока.

2. Все (или большинство) участники свободно передвигаются (ходят) или выполняют мелкие спокойные движения [8,72].

1.5. Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов

Среди основных средств технической подготовки юных борцов значительное место занимают подвижные игры. Они позволяют, по мнению Якуба Камболетовича Коблева и Казбека Довлетмизовича Чермита, разнообразить, обновлять двигательные действия. В обучении технике, как известно, должна быть выдержана мера оптимального и доступного. Подвижные игры предусматривают наиболее адекватное возрастному развитию средство воздействия [40].

Специализированные игровые комплексы создают у юных борцов представления об основах единоборства, знакомят с действиями, несущими преимущество одного соперника над другим. Юные самбисты в играх апробируют технический арсенал. Применение координационных игр, в которые входят игры в касание, игры с атакующими захватами, игры на срыв захватов, игры в дебют и игры на теснение целенаправленно формируют элементарные навыки и элементы техники. Они помогают сформировать целый блок базовой техники, состоящий из передвижений, захватов и стоек.

Поскольку борьба является ситуационным видом спорта, способность быстро и адекватно обстановке решать задачи в быстро меняющихся ситуациях является исключительно важной способностью. Развитию этого качества в значительной мере способствуют игры-эстафеты, игровые задания. Их использование способствует улучшению регуляторных механизмов нервных процессов центральной нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, а также возрастанию точности дифференцировок и пластичности функциональной деятельности. Кроме того, использование соревновательного компонента в подвижных играх предполагает у занимающихся появление эмоционального подъема и повышает их активность.

Разнообразная двигательная деятельность в процессе тренировочной и, особенно, в процессе соревновательной деятельности требует от единоборца

постоянного проявления высоких координационных способностей. Спортсменам в процессе борцовского поединка приходится выполнять множество технических действий со сменой направления, усилий и в кратчайшие отрезки времени. В связи этим в подготовке самбистов используются специализированные подвижные игры.

Игры в касания. Игры в касания рождены самой жизнью. Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется какой-то части тела партнера. Если рассматривать использование игры применительно к борьбе, то надо, прежде всего, заставлять играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в стороны, выпрямляться и прогибаться в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать дальнейшие двигательные фазы, присущие реальному соревновательному поединку. С первых шагов обучения и тренировки подростка в процессе игр ставятся задачи не только избежать излишних статических напряжений, но и обострить эмоциональную восприимчивость заданий.

Игры в атакующие захваты. Искусство владеть своим телом проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научиться рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и технико-тактического развития. Игры в захваты направлены на поиск способов решения широкого круга задач соревновательной схватки, связанных с маневрированием, блокированием, осуществлением активного захвата, теснением, проведением приема. В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически будут иметь место все виды распределения усилий, встречающихся в реальном борцовском поединке.

Игры в блокирующие захваты. По мере усвоения игр в касания определенных частей тела движения подростков легче приобретают специфическую направленность, приближаются к конкретному виду

деятельности. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватить одну или обе руки – в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре. Таким образом, появление дополнительного условия – ограничение площади игры и наказание проигрышем за уход из пределов круга – требует от самбистов знаний и умения выполнять блокирующие захваты.

Игры в дебюты. После ознакомления с играми в касания, учащимися, овладевшими навыками игры в блокирующие и атакующие захваты на фоне теснения соперника, предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях – начинать и продолжать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу: спина к спине, левый бок к левому, правый бок к правому, один партнер на коленях, другой стоя и т.д.

Проведение игры осуществляется в три этапа: подготовка к игре, сама игра, обсуждение игры и объявление победителей.

Подготовка к игре – этот этап направлен на формирование у борцов необходимых (техничко-тактических) действий, достаточных для полноценного участия в игре, это подготовительные упражнения, обеспечивающие формирование необходимых игровых действий. Создание проблемной игровой ситуации позволяет моделировать такие условия поединка, освоение которых подготавливает борца к будущим ситуациям в борьбе.

Игровой этап является основным. Он может состоять из игр одного направления и из игр разных направлений в зависимости от задач, решаемых на занятии. Прежде чем начать играть, борцы осваивают правила игры, им сообщается, что можно делать в игре, а что нельзя, к чему надо стремиться, как оценивается победитель.

Особенностью дидактической игры и ее завершающим концом является результат, который определяется дидактической задачей, игровой задачей, игровыми действиями и правилами, который преподаватель

предвидит, используя ту или иную игру. Для педагога результат игры является показателем уровня достижения детей или в усвоении знаний, или в применении, в установлении взаимоотношений детей к игре. Следовательно, руководство дидактической игрой состоит в правильном определении дидактической задачи – познавательного содержания в определении игровой задачи и реализации через нее дидактических задач; в продумывании игровых действий, которые являются одной из важных задач игры и интересны для детей, побуждают их к игре; в определении игровых правил, предвидении обучающих результатов.

Судейство. Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Судья должен найти место, удобное для наблюдения, чтобы выделить всех играющих и не мешать им.

Дозировка в процессе игры. В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Окончание игры. Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся. Руководитель обязан заканчивать игру, когда дети еще не переутомились, проявлять к ней интерес, когда их действия полностью эмоциональны.

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен объявить ее результаты. Объявить результаты игры нужно лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучить детей к правильной оценке их действий.

К специализированным играм можно отнести следующие: «Бой петушков», «Бой уток», «Переталкивание», «Перетягивание с вожжами», «Перетягивание с вожжами в партере», «Борьба за отрезок каната», «Осаливание», «Борьба на одной ноге», «Борьба за захват ноги».

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

- анализ и обобщение данных литературных источников;
- опрос тренеров и спортсменов;
- педагогические наблюдения;
- тестирование физических качеств;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики[27].

Анализ литературных источников в области спортивной тренировки.

Изучение литературы проводилось для выявления состояния исследуемой проблемы совершенствования технико-тактической подготовки юных борцов с использованием специализированных подвижных игр.

Анализ литературных источников позволил: получить ясное представление о настоящем состоянии исследуемой проблемы, обосновать теоретико-методические предпосылки для использования подвижных игр в подготовке самбистов; уточнить цель и определить задачи исследования; сформулировать и теоретически обосновать рабочую гипотезу и основные положения проведения эксперимента.

Всё это подтвердило необходимость проведения данного исследования и побудило провести экспериментальное исследование.

Анализу подвергнуты научно-методические данные, раскрывающие сущность и классификацию подвижных игр с целью развития физических качеств у юных самбистов и формирования у них начальных навыков выполнения технико-тактических действий.

Опрос тренеров и спортсменов

Для выявления необходимости проведения данного эксперимента использовался метод опроса - беседа. Всего опрошено 10 тренеров и 20 спортсменов. В беседе с тренерами выяснялись следующие вопросы: какой игровой материал включали в содержание тренировочных занятий; какие факторы отрицательно влияют на результативность соревновательной деятельности юных спортсменов.

В беседе со спортсменами выяснялись мотивы занятий борьбой самбо, а у тех, которые перестали заниматься в секции самбо, выясняли причины.

Педагогические наблюдения

Этот метод характеризуется непосредственным восприятием явлений и процессов воспитания, обучения и развития занимающихся без нарушения естественного хода педагогического процесса.

Педагогические наблюдения проводились в реальных условиях учебно-тренировочного процесса юных спортсменов, первый год занимающихся в тренировочных группах самбо. Внимание фиксировалось на проявлении интереса самбистов к подвижным играм и их реакции на физическую нагрузку.

Тестирование физических качеств

В данном исследовании применялись следующие контрольные упражнения:

- челночный бег 3x10 м. Выполняется с максимальной скоростью, в спортивном зале, на твердом покрытии и в спортивной обуви, результат фиксировался в секундах;

- подтягивания на перекладине из положения виса. Подтягивания засчитываются при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины, каждое последующее подтягивание выполняется из положения полностью выпрямленных рук, результат фиксировался в количестве раз;

- сгибание и разгибания рук в упоре лежа. Требование: руки на уровне плеч, сгибание рук в локтевых суставах до прямого угла, максимальное количество раз;

- сгибание туловища из положения лёжа на спине за 20 секунд, ноги закреплены, возможна помощь партнера в удержании ног;

- 10 кувырков вперед, фиксировалось время выполнения в секундах;

- время выполнения 30 бросков вперёд без сопротивления.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился на базе ДЮСШ №2 г. Белгорода в течение 8-ми месяцев - с сентября 2017 года по апрель 2018 года с целью проверки эффективности экспериментальной методики. До начала педагогического эксперимента были организованы две группы из самбистов тренировочных групп первого года обучения: контрольная и экспериментальная по 10 человек в каждой. В процессе педагогического эксперимента занятия в обеих группах проводились по расписанию продолжительностью 2 часа.

Занятия в контрольной группе проводились по общепринятой методике в борьбе самбо.

Занятия в экспериментальной группе проводились по разработанной методике, основанной на использовании подвижных игр с общеподготовительной и специализированной направленности, соответственно включенных в общеподготовительный этап и специально-подготовительный этап подготовительного периода.

Методы математической статистики

С целью определения статистической достоверности сходства и различия между сопоставляемыми признаками и вариантами показателей, а также для обработки полученных в ходе экспериментальных исследований данных по оценке достоверности количественных характеристик экспериментального материала и сдвигов результатов тестирования, полученных в ходе педагогического эксперимента, использовались методы

математической статистики, которые широко используются в педагогических исследованиях.

Вычислялись общепринятые характеристики статистического распределения по Стьюденту:

- среднее арифметическое значение - \bar{X} ;
- среднее квадратическое отклонение - σ ;
- стандартная ошибка среднего арифметического – m .

Достоверность различий при сравнении межгрупповых и внутригрупповых показателей физической подготовленности оценивалась по t-критерию Стьюдента. Достоверными считались различия при $p < 0,05$, что определялось по таблицам[53].

2.2. Организация исследования

Организацией исследования было предусмотрено три этапа: первый – октябрь 2016 г. – август 2017 г.; второй этап – сентябрь 2017 г. – апрель 2018 г.; третий этап – май – ноябрь 2018 г.

На *первом этапе* определялись: направление исследования, проблема и гипотеза, объект и предмет исследования, конкретизировались цель и задачи исследования, подбирались адекватные поставленным задач методы исследования.

На этом этапе использован метод анализа и обобщения, изучения научно-методической литературы по проблемам борьбы дзюдо, изучение и обобщение опыта ведения тренировочной работы с детьми по дзюдо.

Для уточнения данных, полученных в результате опроса, применялось педагогическое наблюдение за характером проведения тренировочных занятий, что позволило более точно определить реальный характер построения тренировок в самбо с детьми тренировочных групп первого года обучения.

На *втором этапе* исследования - этапе сбора эмпирического материала, осуществлялась проверка выдвинутой гипотезы путем применения эмпирических методов исследования.

На данном этапе проводились предварительное и итоговое тестирование по общей физической подготовленности, формирующий педагогический эксперимент. Было сформировано две группы: контрольная и экспериментальная. При комплектовании групп предусматривалось относительно равноценное распределение детей по физической подготовленности. Длительность педагогического эксперимента - 8 месяцев. По окончании педагогического эксперимента кроме тестирования общей физической подготовленности, определялась специальная физическая подготовленность – выполнение 30 бросков вперед без сопротивления юными самбистами экспериментальной и контрольной групп.

На *третьем этапе* проводилась обработка фактического материала методами математической статистики, систематизация и осмысление полученных данных, написание и оформление диссертационной работы.

Глава 3. Характеристика и экспериментальное обоснование методики применения подвижных игр в подготовке юных самбистов тренировочной группы первого года обучения

3.1. Результаты опроса тренеров и спортсменов

Все тренеры по самбо, принимавшие участие в опросе, с целью решения задач общей физической подготовки включают в тренировочный процесс спортивные игры: футбол, баскетбол, регби, ручной мяч. Значительная часть тренеров (70%) используют на тренировках некоторые виды легкой атлетики: кросс от 1 до 3 км, спринт, прыжки. В меньшей мере применяют акробатические упражнения (30 %) и элементы спортивной гимнастики (20 %). Мало внимания уделяется подвижным играм, легкоатлетическим и комбинированным эстафетам.

Анализ данных опроса тренеров по спортивной борьбе также свидетельствует о том, что многие дети, не способные показать результаты по физической подготовке соответственно существующим нормативам, но оставленные в секции, в дальнейшем показывают высокие спортивные результаты.

На вопрос о том, какие факторы отрицательно влияют на результативность соревновательной деятельности самбистов, тренеры дали следующие ответы: 70 % психофизиологические и 30 % формально относящиеся к утомлению, хотя могут быть связаны с неадекватной технико-тактической подготовленностью.

Зачастую бывает так, что человек, будучи физически сильным и технически обученным, не может эффективно реализовать умения, попав в социально ответственную или биологически опасную ситуацию.

Часто поднимается вопрос о необходимости превалирования соревновательных упражнений в ходе подготовки к соревнованиям. Имеется

в виду не столько их биомеханическое подобие, сколько подобие по психологическому напряжению.

При решении вопроса о повышении специальной выносливости борцов и контроле ее становления, как правило, используют многократные повторения бросков манекена на скорость. Но, во-первых, эти броски далеки по технике исполнения от реальных условий. Во-вторых, не имитируются условия психостресса реального поединка.

Результаты анализа ответов детей, занимающихся в секциях самбо, свидетельствуют о том, что большая часть из них мотивирована к занятиям желанием:

- просто бороться;
- научиться приемам борьбы;
- повысить авторитет;
- стать чемпионом.

Данные анализа соответствующей части ответов детей, бросивших секции спортивной борьбы свидетельствуют о том, что значительная часть из них покинула секцию:

- в первой половине года – по причине ошибки в выборе и непосильных физических нагрузок;
- к концу первого года обучения – по причине однообразия приемов борьбы.

По результатам опроса, детей, бросивших занятия в секциях спортивной борьбы в течение первого года, можно заключить, что результативность подготовки в детских спортивных школах оказывается недостаточно продуктивной и требует коррекции содержания и методики обучения.

Учитывая вышесказанное, можно расширить содержание занятий самбистов тренировочной группы первого года обучения за счет подвижных игр общеподготовительной и специализированной направленности, в

частности, с технико-тактическими элементами единоборств и состязания занимающихся.

3.2. Характеристика экспериментальной методики

Экспериментальная методика разработана с учетом данных литературных источников, опроса тренеров и юных спортсменов, а также анализа учебной программы по самбо. Установлено, что подвижные игры являются необходимым и эффективным средством подготовки юных самбистов как на этапе начальной подготовки, так и при переходе на тренировочный этап.

Экспериментальная проверка эффективности разработанной методики осуществлялась на базе ДЮСШ №2 г. Белгорода в течение 8-ми месяцев - с сентября 2017 года по апрель 2018 года. До начала педагогического эксперимента были организованы две группы из самбистов тренировочных групп первого года обучения: контрольная и экспериментальная по 10 человек в каждой. В процессе педагогического эксперимента занятия в обеих группах проводились по расписанию продолжительностью 2 часа.

Особенностью экспериментальной методики являлось то, что она основана на использовании подвижных игр с общеподготовительной и специализированной направленности, соответственно включенных в общеподготовительный этап и специально-подготовительный этап подготовительного периода.

Посредством игр общеподготовительной направленности решались задачи ОФП. В частности, это игры с преимущественной направленностью на развитие основных физических качеств, представленные в литературных источниках и не отражающие специфику борьбы самбо (приложение). Многие игры этой группы имеют элементы состязаний, единоборств, это позволяет развивать не только физические качества, но и способности, необходимые для того, чтобы одерживать победы над противником и над

собой, своими недостатками. В игре человек обязательно, хочет он того или нет, раскрывается как личность со всеми присущими ему положительными и отрицательными качествами. Игра развивает физические и психические качества человека, его интеллект, волю и адаптивность, т. е. способность ориентироваться в различных ситуациях. Игра закаливает и формирует характер, учит переносить и преодолевать трудности, воспитывает чувство самоотверженности, которое позволяет человеку, возвысившись над собой, обрести и укрепить дух терпимости и уважения к другому человеку.

Специализированные подвижные игры содержат элементы техники и тактики борьбы самбо. В процессе игр прочнее усваиваются многие сложные приемы, развиваются творческие способности.

Если на начальном этапе обучения возникает необходимость твердо усвоить следующие операции: быстро и надежно осуществлять захват, быстро перемещаться, предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него, выводить из равновесия, сковывать его действия и быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (возможной атаки); вынуждать отступить соперника теснением по татами в захвате; готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз, то при переходе на тренировочный этап задачи усложняются и нагрузка увеличивается. Игра позволяет с лёгкостью преодолеть эти изменения.

Игры и игровые комплексы построены из элементов простейших видов единоборства. В этих играх мальчишки впервые знакомятся с требованиями правил ведения схватки, приучаются самостоятельно решать поставленные перед ними задачи, привыкают защищаться не отступая, приобретают навыки рационального использования площади татами, оценивать значение элементов единоборства в достижении победы. Сумма знаний, умений и навыков, которая приобретается вместе с усвоением игровых комплексов,

позволяет юному борцу по-новому осмыслить значимость приемов, возможность их реализации.

Необходимость включения данных заданий в игровые комплексы была predeterminedена правилами соревнований по борьбе самбо. Когда подобные ситуации осваиваются заранее, на тренировках, то они не вызывают растерянности у борцов в случае их возникновения в реальном поединке. Поэтому подбор заданий осуществлялся с учетом случаев, встречающихся в практике, или искусственно для совершенствования каких-либо отдельных качеств, деталей движения и т.п. Включение специализированных подвижных игр в подготовку юных самбистов происходило в рамках утвержденной программы на тренировочных занятиях.

Время на игры отводилось следующим образом.

Игры с касаниями последовательно по занятиям:

затылка – 3 мин; руки – 3 мин; бедра – 3 мин; комбинации – каждое занятие – 3 мин.

Игры с атакующими захватами: головы – 3 мин; руки – 3 мин; туловища – 3 мин; ноги – 3 мин последовательно на занятиях и комбинации – 3 мин на каждом занятии.

Игры с тиснениями: спиной вперед – 3 мин; без рук – 3 мин; с руками – 3 мин последовательно по 3 минуты на занятие.

Игры с элементарными техническими действиями: по 3 мин каждая игра последовательно на занятиях.

Итого времени, выделяемого на игры, 18 мин.

Применение специализированных подвижных игр, близких по структуре к действиям борцов в поединке, позволяет резко изменить структуру взаимодействия технической и специальной физической подготовленности самбистов: все качества приобретают более тесную взаимосвязь и начинают «работать» непосредственно на результативность соревновательной деятельности.

Игры-упражнения с элементами единоборства

Игры в касание

Цель: формирование умений маневрировать на минимальном участке площади единоборства, сохранять различные позы и дистанции в схватке, входить в захваты, преодолевать блокирующие действия, держать в поле зрения перемещающегося партнера и т. д.

Основные варианты: касание рукой (правой, левой, любой, обеими) разных частей тела (затылка, средней части живота, левой подмышечной впадины, левого плеча, поясницы, левого бедра, левой голени, левой пятки, левой лопатки, левой стороны живота, спины, правой стороны живота, правой лопатки, правого плеча, правой подмышечной впадины, правого бедра, правой голени, правой пятки).

В процессе обучения необходимо было последовательно осваивать различные варианты игровых заданий с постепенным их усложнением. Задания выполнялись в парах.

Вначале оба борца получали *одинаковое задание* (такие игры называют *играми первого порядка*) и *разные задания* (*игры второго порядка*).

Эффективность применения игр в обучении и тренировке обуславливается целенаправленностью и продуманным усложнением правил проведения игр, а также строгим их выполнением.

Это относится к выбору зон касания, способам касания и защит зон касания, размерам игровой площадки, направлению перемещений, способам “уравновешивания” сил соперников.

Варианты усложнения представлены следующим образом:

1. Увеличение вариантов способов касания руками каждого из партнеров:

- 1) А — любой, Б - любой
- 2) А — левой, Б - правой
- 3) А — правой, Б - правой
- 4) А — левой, Б - левой

- 5) А — правой, Б - левой
- 6) А — любой, Б - левой
- 7) А — любой, Б - правой
- 8) А — правой, Б - любой
- 9) А — левой, Б - любой
- 10) А — любой, Б - двумя
- 11) А — левой, Б - двумя
- 12) А — правой, Б - двумя
- 13) А — двумя, Б - любой
- 14) А — двумя, Б - левой
- 15) А — двумя, Б - правой
- 16) А — двумя, Б - двумя

2. Изменение способов защиты, противодействия:

- места касания прикрывать нельзя;
 - места касания прикрывать можно;
 - захватывать руки партнера нельзя;
 - захватывать руки партнера можно;
 - захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой);
 - места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя;
 - места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно
- и т. д.

В данном случае варианты, начиная с 6-го и далее, проводились в ограниченный промежуток времени (10 - 20 с).

3. Изменение размеров игровой площадки

В период ознакомления игры проводились по всей площади зала. По мере освоения их пространство (круги, квадраты, за пределы которых входить запрещалось) ограничивалось, вводилось запрещение отступать, разрешались различные повороты (при диаметре кругов 6 - 3 м). Постепенно сокращалось время отдельных поединков за счет увеличения скорости

перемещений, действий; появлялась возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

4. Выравнивание различий между физическими возможностями занимающихся (т. е. проведение игр с форой):

— более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору — любой рукой;

— более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой, получивший фору — любой рукой любого из двух мест касания.

Вводилось “наказание” проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (с тем, чтобы не возникало равнодушного отношения к проигрышу).

Опорные варианты игр использовались на протяжении всего урока. Проводились в начале занятия вместо традиционной разминки, закрепляя пройденные элементы техники и тактики. Игры в касание удобны тем, что их можно проводить в залах без мягких покрытий, на открытых площадках и т. п. при условии запрета падений, переворотов, приемов с падением. В отличие от традиционной разминки в виде наклонов, приседаний, махов под счет и т. п., игры в касание снимают монотонность. Предъявляя всякий раз новые повышенные требования, они совершенствуют психомоторные качества, необходимые в единоборстве. Однако, несмотря на кажущуюся простоту и сравнительно небольшие физические нагрузки, игры требуют мобилизации внимания. Длительное их использование утомляет ребят, снижает интерес. Поэтому игры проводились на занятии в общей сложности в пределах 10 - 15 мин. Только необычность, новизна установок обостряют интерес занимающихся.

Игры в атакующие захваты

Цель: формирование умений навязывать и осуществлять желаемый захват; на фоне маневрирования избегать и освободиться от определенных захватов соперника за счет перехода от одного захвата на другой. В зависимости от поставленных задач играм придавали характер специальной

силовой работы, где практически удается решить все виды распределения усилий, встречающихся в реальном поединке борцов.

Основные варианты:

— руки — двумя изнутри, двумя снаружи, на шее, сверху с соединением своих рук в крючок;

— руки — сверху под плечи, снизу под плечи, за плечо снизу и другое плечо сверху, плеча снизу и другого запястья, запястья другой руки из-под плеча, сверху одной за плечо, другой под плечо, за разноименное запястье и другое предплечье изнутри, за разноименные запястья изнутри, снаружи, за одноименные запястья;

— руки и шеи — разноименного плеча снизу (сверху) и шеи;

одноименной руки за запястье (плечо) и шеи, сверху разноименного плеча и шеи, одноименной руки и шеи сверху (подбородка);

— рук с головой — спереди, сверху;

— руки и туловища — разноименной руки сверху (снизу) и туловища, одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади), руки на шее и туловища;

— шеи с рукой — шеи с плечом спереди, соединяя руки в “петлю”, в “крест”, шеи с рукой сверху, сбоку-сверху;

— шеи и туловища — спереди, сбоку;

— шеи и руки, шеи и плеча сверху, шеи сверху и разноименного плеча снизу, шеи сверху и руки на шее, шеи сверху и одноименного плеча;

— туловища — с соединением рук спереди, сбоку, без соединения рук спереди, сбоку;

— туловища с рукой — спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку;

— туловища с руками — спереди, сзади, сбоку.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий предусматривали два варианта маневрирования: “отступить можно” и “отступить нельзя”. При условии “отступить можно” предполагалось увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить

положения за счет неограниченного маневрирования по площадке. При условии “отступить нельзя” соперники ставились в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы — проиграл!). Выигрывал самбист, зафиксировавший захват в течение 3 с, и т. д.

По мере освоения учебного материала постепенно вводились *усложнения*: ограничение игровой площадки (круг диаметром 6, 4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер и т. п.). Предупреждались попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений.

Совершенно другая ситуация возникала, когда основной целью являлось теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступить — это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

Игры в блокирующие захваты

Цель: формирование умений освобождаться от захватов, защищаться от приемов соперника, преодолевать блокирующие захваты и упоры, максимально долго удерживать их.

Основные варианты:

— упор левой в правое предплечье — упор правой в левое предплечье, в левое плечо, слева в ключицу, шею, грудь, живот;

— упор левой справа в ключицу — упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот;

— упор левой справа в ключицу — упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот;

— упор левой в шею — упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот;

— упор левой в грудь — упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот;

— упор левой в живот — упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот.

Упоры выполнялись прямыми руками, полусогнутыми руками, при плотном захвате в любых сочетаниях.

Варианты комбинированных блокирующих упоров с захватами:

— правой за левое запястье — левой за правое запястье, упор в грудь, живот, плечо, предплечье, любую часть тела, за левое запястье, предплечье, локоть, плечо;

— левой за правое запястье — упор правой в грудь, живот, плечо, предплечье, любую часть тела, захват за правое запястье, предплечье, локоть, плечо.

Захваты осуществлялись изнутри и снаружи.

Суть игр в блокирующие захваты заключается в том, что, один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его (3 — 5 с, предел — 10 с), а другой старается как можно быстрее освободиться от захвата.

Игры проводились на ограниченной площади (круг диаметром 6 — 3 м, квадрат, коридор), выход за пределы считался поражением. Преимущество одного соперника над другим определялось по различным признакам, оговоренных тренером. Победа присуждалась успешно решившему свою задачу, затем партнеры менялись ролями. Проигрыш засчитывался за: касание пола рукой, коленом; выход за черту площади борьбы; за преднамеренное падение; попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия) и т. п.

Данный учебный материал одновременно являлся упражнением в решении нестандартных двигательных задач, побуждением к двигательному творчеству. Поэтому на начальных этапах освоения игр сразу не показывали способы рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся попытаться самостоятельно найти их.

Потом, когда спортсмен мог решать поставленные перед ним задачи, шло уточнение техники выполнения, выбора оптимальных ее вариантов с учетом индивидуальных особенностей.

Последовательное изучение блокирующих захватов шло по пути надежного освоения и решения задач. Удержание захватов без прижатия к туловищу (частям тела) предъявляло повышенные требования к силовой подготовленности подростков. Они яснее начинали понимать значение величины рычага, площади соприкосновения, оценивать надежность захватов, подкрепляемых трением (от соприкосновения частей тела, рук).

Игры в теснение

Цель: формирование умений прилагать усилия в захвате, терпеть болевые ощущения, принуждать соперника к отступлению из зоны поединка.

Основные варианты: выталкивание партнера из круга, за черту с различными захватами; групповые игры с выталкиванием за черту, с удержанием зоны.

Борьба за игровую площадь, т. е. теснение, связана с неприятными болевыми ощущениями, и каждый занимающийся относился к этому по-своему. Для того чтобы вытеснить противника из круга 3—5 раз подряд, самбисту нужно было решить самостоятельно, как применить усилия, обманные движения, уметь терпеть боль. Здесь могут возникать конфликтные ситуации (борьба характеров, воля к победе).

При отсутствии мягкого покрытия выполнение заданий оценивалось с большой строгостью. Перед выполнением разъяснялись условия поединка, напомнить об осторожности (действовать аккуратно, без бросков, падений и т. д.), психологически подготовить к возможным травмам. При разборе конфликтных ситуаций приветствовались случаи проявления борцами высоких нравственных качеств. Без продуманного, педагогически оправданного руководства действия юных спортсменов могут иметь нежелательные последствия. Поэтому игры должны проходить в атмосфере честного соперничества.

При проведении игр придерживались следующих основных правил:

1. Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3, 2 м, в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м.
2. В соревнованиях участвуют все ученики.
3. Количество попыток (поединков) должно быть нечетным и может варьироваться в пределах 3, 5, 7.
4. Факт победы: выход ногами за черту площади; касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера самбиста-победителя в самом начале его спортивного пути. Тренер в доступной форме объяснял значимость игр-заданий, создавал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение игры (в дебюты)

Цель: формирование умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений.

Основные варианты:

- лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу, выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику;
- стоя на коленях, сидя, лежа, по сигналу встать и зайти за спину партнеру и др.

После игр на освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождения от них на фоне маневрирования и т. д. занимающимся предлагался игровой материал в более сложных условиях — начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Умение быстро ориентироваться в неожиданной ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать

прерванный поединок в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничивать действия соперника.

Необходимость включения подобных заданий в специализированные игровые комплексы (на материале освоения игр в касание, достижения и преодоления захватов, силового теснения соперника по площади поединка) обусловлена правилами соревнований по самбо. Спортсмен с начала занятий борьбой должен знать, что соперники прерывают и начинают поединок только по сигналу (разрешению) судьи. В процессе схватки арбитр часто не прерывает ее, борьба продолжается, но один из соперников оказывается в менее выгодном положении, например на коленях, лежа на животе и т. п. Если подобные «неожиданности» освоить заранее, многократно проиграть на занятиях, они не вызовут растерянности у борцов в случае возникновения подобных ситуаций в реальном поединке. Назначение подобных заданий — совершенствование качеств оперативного мышления, отработка деталей технических действий, «наработка» отдельных эпизодов поединка в сложных условиях, повышение скорости атаки и т. п.

Развивающие игры-упражнения

Следующая группа игр решала в основном задачи, связанные с совершенствованием специальных качеств борца, и широко применялась в учебно-тренировочном процессе.

Игры в перетягивание

Цель: развитие специальной силы борца.

Основные варианты: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя; стоя.

Игры в отталкивания

Цель: сохранение равновесия в разных исходных положениях.

Основные варианты:

— в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия;

— в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге, толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие;

— стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра

Цель: развитие физических качеств и формирование навыков единоборства.

Основные варианты: в разных исходных положениях; с различными захватами; с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом

Цель: формирование навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствование атакующих и защитных действий, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

Основные варианты:

— борьба за эстафетные палочки с различными захватами — за концы двух палочек разноименными руками;

— тот же захват, но предварительно скрестив руки;

— борьба за одну палочку, захватив ее двумя руками;

— борьба за одну эстафетную палочку в разных исходных положениях: стоя боком друг к другу, с обоюдным захватом за свободные руки; с обоюдным захватом за туловище; стоя на одной ноге, захватив другую свободной рукой за голеностоп, и др.;

— борьба за одну или две палочки, стоя на коленях, лежа с различными захватами и положением рук (скрестно, сзади, зацепив руками ноги и т. д.);

— борьба за гимнастическую палку (палку захватывают так, чтобы кисти рук партнеров располагались на палке поочередно);

— борьба за набивной мяч (захват мяча двумя руками).

Игры с прорывом через строй, из круга

Цель: формирование навыков единоборства и развития физических качеств.

Основные варианты:

— игроки (не менее 2 человек) образуют цепочку, взявшись за руки. Водящий пытается разорвать захват в наиболее слабом, с его точки зрения, месте. Если ему это удастся, то он становится в строй, а игрок, допустивший прорыв, становится водящим;

— водящий игрок пытается вырваться из круга, образованного другими играющими, которые стоят, взявшись за руки;

— групповой прорыв строя. Команды стоят, взявшись за руки, напротив друг друга. По сигналу обе команды сближаются у определенной линии и пытаются разорвать цепочку из сцепленных рук.

Игры с элементами техники и тактики

Как уже отмечалось, научить человека бороться — задача достаточно трудная. Это связано с тем, что освоение отдельных элементов техники (захватов, передвижений, приемов и др.) не связано напрямую с умением вести единоборство. По ходу ведения поединка возникает множество ситуаций, которые невозможно предугадать на тренировках, изучая отдельные технические действия. В связи с этим возникает педагогическая задача поиска тех форм, методов, тренировки, которые позволяют создавать вариативные условия при совершенствовании техники и тактики борьбы. В наибольшей степени этой задаче соответствует спортивно-игровой метод тренировки, который, в силу нестандартности условий, обеспечивает повышение интереса занимающихся к занятиям, способствует более успешному овладению учебным материалом (Игуменов Виктор Михайлович, Подливаев Борис Анатольевич, 1982).

Правилами игр, включающими элементы техники и тактики, предусматривается создание дополнительных трудностей для достижения

задач тренировки, например осуществление не любого захвата (что не так трудно), а конкретно заданного (что значительно труднее) и т. п.

Ниже приводятся игровые задания возрастающей сложности, направленные на совершенствование техники и тактики борьбы.

Игры на лучшее качество выполнения приема или его элементов

Цель: совершенствование качеств выполнения определенных технико-тактических действий в изменяющихся условиях.

Основные варианты:

— выполнение приема или его элементов на оценку;

— то же, но с партнером, обеспечивающим или затрудняющим выполнение приемов по заданию тренера;

— борцы делятся на две команды, которые выстраиваются в две колонны. Из каждой команды выходят по одному водящему, которые становятся лицом к своей команде в 3 — 4 м от нее. Борцы из колонны по очереди нападают на своего водящего. Тот бросает их определенным приемом. После того как водящий выполнит свой прием на всех участниках команды, он становится в строй, а его место занимает следующий. Побеждает команда, все участники которой выполнили свои задания быстрее и качественнее.

3.3. Анализ эффективности экспериментальной методики

Для определения эффективности экспериментальной методики провели тестирование до и после педагогического эксперимента. В качестве контрольных упражнений использовались: а) для определения общефизической подготовленности - челночный бег 3x10 м, подтягивания на перекладине из положения виса, сгибание и разгибания рук в упоре лежа, сгибание туловища из положения, лёжа на спине за 20 секунд, 10 кувырков вперед; б) для определения специальной физической подготовленности -

время выполнения 30 бросков вперёд без сопротивления. Полученные данные обработали методами математической статистики.

Сравнительный анализ результатов тестирования общей физической подготовленности до педагогического эксперимента свидетельствует об однородности состава занимающихся экспериментальной и контрольной групп. Доказательством этому является отсутствие достоверности различий ($P > 0,05$) в результатах всех контрольных упражнений (табл.3.1, рис.3.1).

Таблица 3.1

Результаты тестирования физической подготовленности юных дзюдоистов
экспериментальной и контрольной групп в начале
педагогического эксперимента

Тесты	Челночный бег 3x10 м, с		Подтягивание на перекладине, кол-во раз		Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек ноги закреплены, кол-во раз		10 кувырков вперед, с	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
X±m	7,30± 0,01	7,31± 0,02	8,47±0, 13	8,53±0, 13	42,00 ±	42,07 ± 0,37	12,60 ±	12,60 ±	17,85 ±0,03	17,84 ±0,04
t	0,43		0,35		0,13		0,90		0,28	
P	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	
t критическое (P=0,05) 2,05										

За период педагогического эксперимента результаты улучшились во всех контрольных упражнениях по ОФП у самбистов экспериментальной и контрольной групп. Однако по окончании педагогического эксперимента сравнительный анализ результатов в тестовых упражнениях самбистов экспериментальной и контрольной групп свидетельствует о наличии достоверных ($P < 0,05$) различий (табл. 3.2, рис. 3.2).

Контрольное упражнение - время выполнения 30 бросков, позволяет судить о специальной физической подготовленности самбистов с выполнением простых технико-тактических элементов.

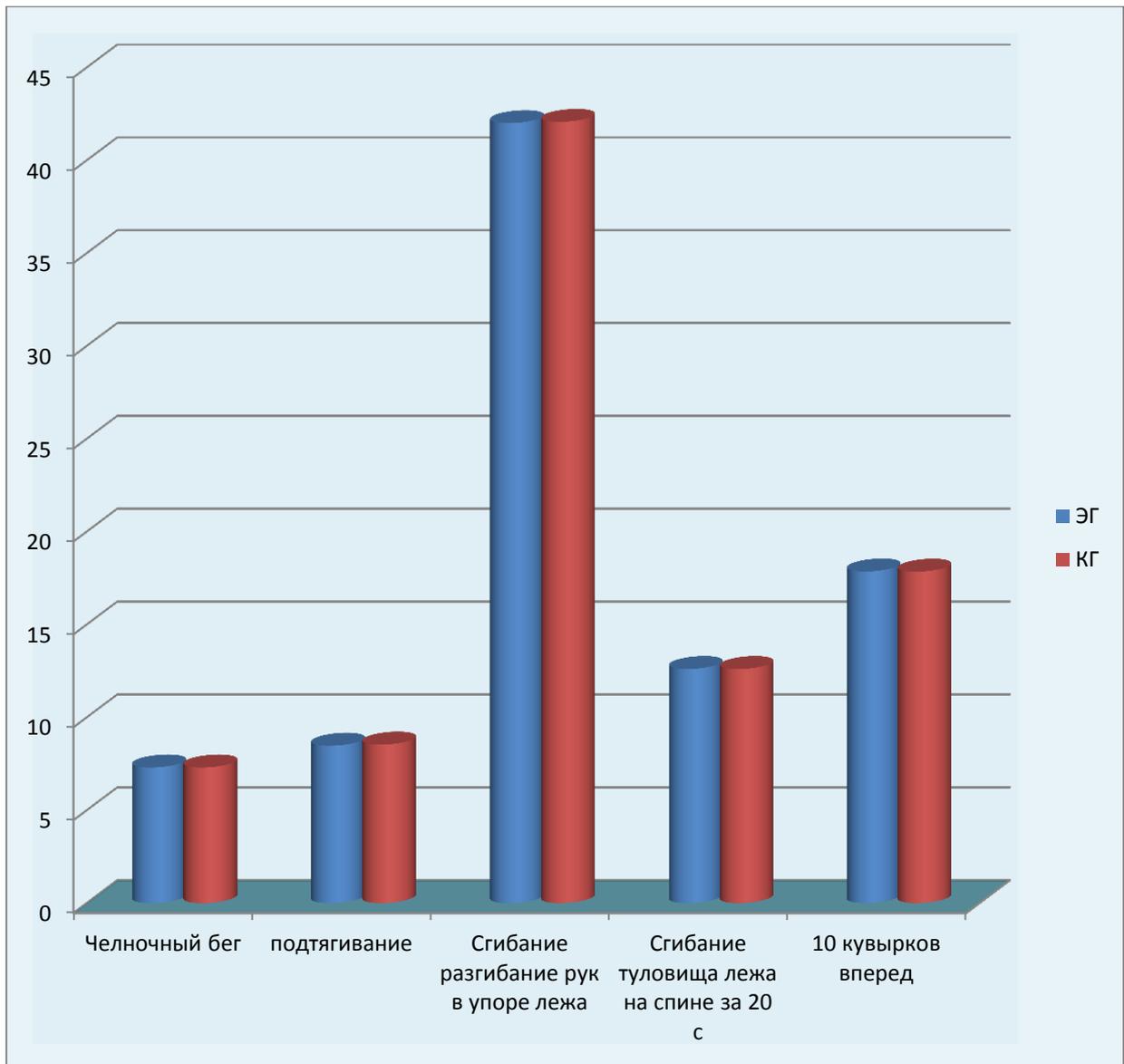


Рис. 3.1. Результаты тестирования физической подготовленности самбистов экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента

Таблица 3.2

Результаты тестирования двигательной подготовленности самбистов
экспериментальной и контрольной групп в конце
педагогического эксперимента

Тесты	Челночный бег 3x10 м, с		Подтягивание на перекладине, кол-во раз		Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек ноги закреплены, кол-во раз		10 кувырков вперед, с	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
X±m	7,01± 0,13	7,25± 0,42	10,65± 0,14	9,12±0,4 8	46,65± 0,72	43,24± 0,41	15,85 ±	13,48 ±	14,32± 0,28	16,18± 0,64
t	2,11		2,24		2,09		2,58		2,31	
P	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	
t критическое (P=0,05) 2,05										

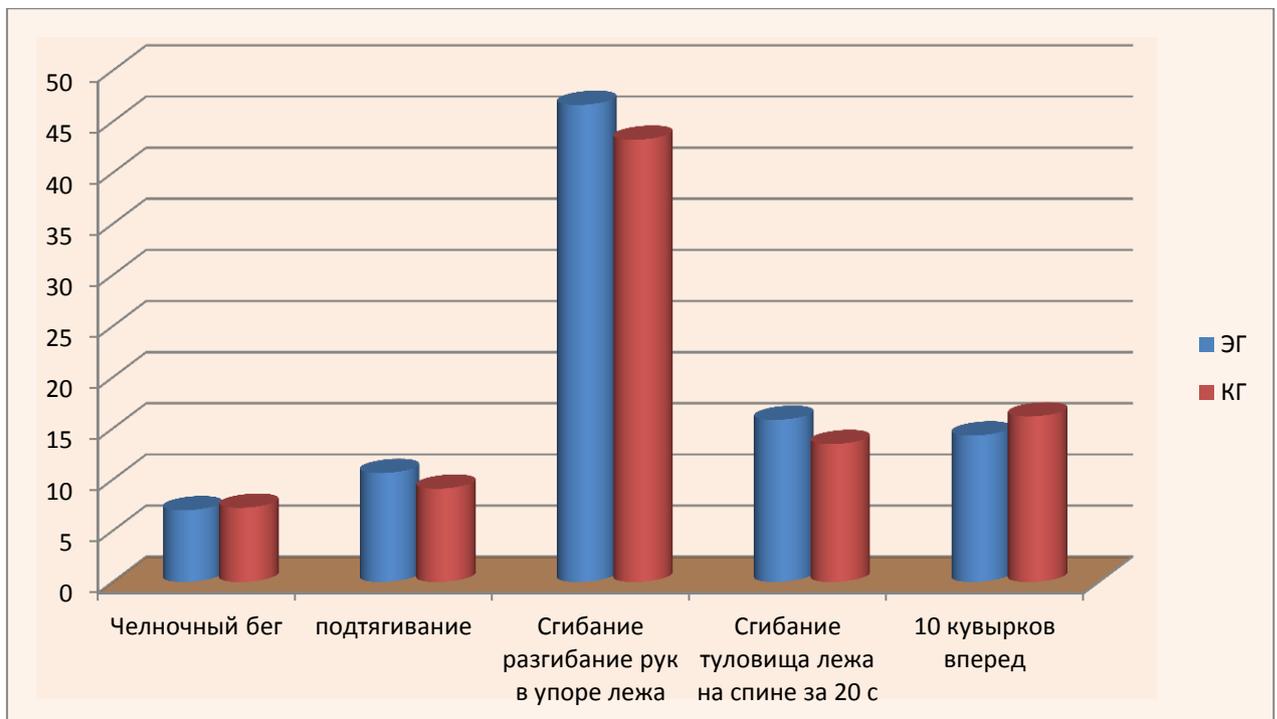


Рис.3.2. Результаты тестирования двигательной подготовленности самбистов
экспериментальной и контрольной групп в конце
педагогического эксперимента

Контрольное упражнение - время выполнения 30 бросков вперёд, т.е. упражнение с выполнением простых технико-тактических элементов, позволяет судить о специальной физической подготовленности юных самбистов.

Полученные данные свидетельствуют о преимуществе спортсменов экспериментальной группы, так как они достоверно ($P < 0,05$) быстрее выполнили 30 бросков вперёд без сопротивления (табл.3.3, рис. 3.3).

Таким образом, доказано, что эффективность экспериментальной методики подготовки самбистов, основанной на использовании подвижных игр с общеподготовительной и специализированной направленностью, соответственно включенных в общеподготовительный этап и специально-подготовительный этап подготовительного периода оказалась значительно выше.

Таблица 3.3

Достоверность различий результатов выполнения 30 бросков вперёд без сопротивления самбистами экспериментальной и контрольной групп в конце педагогического эксперимента, с

Тест	ЭГ	КГ	t	P
30 бросков, с	55,3±0,33	56,98±0,33	2,15	<0,05
t критическое (P=0,05) 2,05				

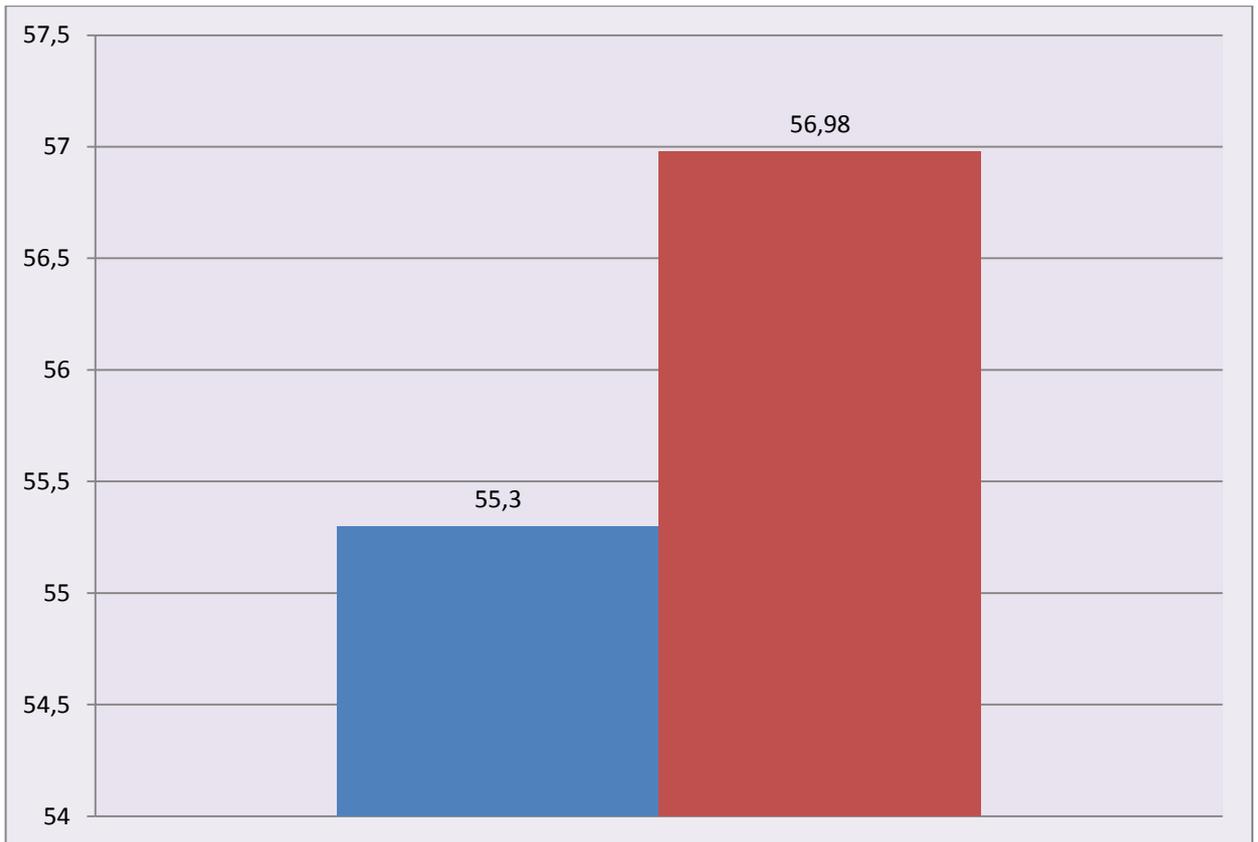


Рис. 3.3. Различия результатов выполнения 30 бросков вперёд самбистами экспериментальной и контрольной групп в конце педагогического эксперимента, с

Выводы

1. В результате анализа литературных источников установлено, что подвижные игры являются одним из важнейших средств физического воспитания и спортивной подготовки детей. Как правило, их применение ведет к росту физических возможностей занимающихся, а также воспитанию личностных качеств. Существует классификация подвижных игр по направленности их воздействия. Подвижные игры применяются в физическом воспитании школьников во всех организационных формах, в спортивной подготовке юных спортсменов в ДЮСШ по различным видам спорта и, в частности, в единоборствах. Одним из наиболее характерных признаков подвижных игр являются элементы игры, и в связи с этим обеспечивается высокий эмоциональный настрой занимающихся.

2. Анализ научно-методической литературы по борьбе самбо свидетельствует, что существенным недостатком традиционных методик является строгая регламентация процесса обучения, которая не позволяет в достаточной мере развивать кондиционные и координационные способности и воспитать вариативность двигательных навыков.

3. С целью подготовки юных самбистов тренировочной группы первого года обучения разработаны комплексы подвижных игр, в основе классификации которых лежит признак преимущественной направленности их воздействия на развитие основных физических качеств и совершенствование элементов технико-тактических действий.

В содержание общеподготовительного этапа подготовительного периода включены подвижные игры, направленные на решение задач ОФП, представленные в литературных источниках и не отражающие специфику борьбы самбо.

В содержание специально-подготовительного этапа подготовительного периода включены специализированные игры, которые повышают результативность использования тактико-технических действий в

спортивных поединках. Это подвижные игры в касание, в атакующие захваты, в блокирующие захваты, в теснение, с опережением и борьбой за выгодное положение игры (в дебюты), а так же ряд развивающих игровых упражнений.

Общее количество времени, которое можно без ущерба, для освоения программы юными борцами выделить на подвижные игры, составляет 18 мин в каждом занятии.

4. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что применение подвижных игр в комплексе с другими средствами дает возможность гармонично развивать физические качества самбистов и в условиях игры совершенствовать элементы технико-тактических действий.

Анализ данных математико-статистической обработки результатов тестирования свидетельствует, что самбисты экспериментальной группы достоверно превзошли юных борцов контрольной группы ($P < 0,05$).

Таким образом, доказано, что эффективность экспериментальной методики подготовки самбистов, основанной на использовании подвижных игр общеподготовительной и специализированной направленности, соответственно включенных в общеподготовительный этап и специально-подготовительный этап подготовительного периода оказалась значительно выше.

Практические рекомендации

Методика подготовки самбистов тренировочных групп первого года обучения, основанная на использовании подвижных игр общеподготовительной и специализированной направленности успешно прошла экспериментальную проверку и может быть рекомендована для практического применения в спортивных секциях по борьбе, в частности самбо, при соблюдении следующих рекомендаций.

1. Посредством игр общеподготовительной направленности, представленных в литературных источниках и не отражающих специфику борьбы самбо, решать задачи ОФП. Это игры с преимущественной направленностью на развитие основных физических качеств. Игры этой группы должны иметь элементы состязаний, единоборств, что позволяет развивать не только физические качества, но и способности, необходимые для того, чтобы одерживать победы над противником и над собой, своими недостатками.

2. Специализированные подвижные игры должны содержать элементы техники и тактики борьбы, в частности самбо. В процессе игр прочнее усваиваются многие сложные приемы, развиваются творческие способности. Это подвижные игры в касание, в атакующие захваты, в блокирующие захваты, в теснение, с опережением и борьбой за выгодное положение игры (в дебюты), а также развивающие игры-упражнения.

Включение данных заданий в игровые комплексы обусловлено правилами соревнований по борьбе самбо. Когда подобные ситуации осваиваются заранее, на тренировках, то они не вызывают растерянности у борцов в случае их возникновения в реальном поединке. Поэтому подбор заданий должен осуществляться с учетом случаев, встречающихся в практике, или искусственно создаваться для совершенствования каких-либо отдельных качеств, деталей движения и т.п. Применение специализированных подвижных игр, близких по структуре к действиям

борцов в поединке, позволяет резко изменить структуру взаимодействия технической и специальной физической подготовленности юного самбиста: все качества приобретают более тесную взаимосвязь и начинают «работать» непосредственно на результативность соревновательной деятельности.

3. Время на игры отводить следующим образом.

Игры с касаниями последовательно по занятиям: затылка – 3 мин; руки – 3 мин; бедра – 3 мин; комбинации – каждое занятие – 3 мин.

Игры с атакующими захватами: головы – 3 мин; руки – 3 мин; туловища – 3 мин; ноги – 3 мин последовательно на занятиях и комбинации – 3 мин на каждом занятии.

Игры с тиснениями: спиной вперед – 3 мин; без рук – 3 мин; с руками – 3 мин последовательно по 3 минуты на занятие.

Игры с элементарными техническими действиями: по 3 мин каждая игра последовательно на занятиях.

Итого объем времени, выделяемого на игры, 18 минут.

4. В качестве контрольных упражнений, направленных на определение подготовленности юных самбистов рекомендуется использовать следующие: челночный бег 3x10 м, подтягивание на перекладине из положения виса, сгибание и разгибания рук в упоре лежа, сгибание туловища из положения лёжа на спине за 20 секунд, ноги закреплены, возможна помощь партнера в удержании ног, 10 кувырков вперед с фиксацией времени выполнения в секундах, время выполнения 30 бросков вперед без сопротивления.

Список использованной литературы

1. Абашин А.И., Конаков А.В. Исследование подходов к построению технико-тактических комбинаций в комплексных видах единоборств [Текст] //Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. 2008. № 2 (14). С. 64-66.
2. Авдеев Ю.В., Воробьев В.А., Тараканов Б.И., Ундаганов М.У. Влияние регламента соревновательных поединков на спортивно-технические показатели квалифицированных борцов [Текст]//Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009. № 4 (50). С. 3-6.
3. Актуальные проблемы спортивной борьбы [Текст]/Сост. проф.И.Д.Свищев. М.: СпортУниверПресс, 2004. – С.27-32.
4. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. Теория и методики физического воспитания: Учеб.для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физкультура» [Текст] / Под ред. Б.А.Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287с.
5. Блах В.Я., Елисеев С.В., Табаков С.Е., Селуянов В.Н. Принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовки борцов (самбо и дзюдо) [Текст] //Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 5. - С. 30-35.
6. Бальсевич В.К.Интеллектуальный вектор физической культуры человека [Текст]// Теория и практика физ. культуры. – 1991. - № 7. - С. 37.
7. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. [Текст] - М.: МГУ, 1995. - С. 15-68.
8. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. [Текст]- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 224 с.
9. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. [Текст] Киев: Олимпийская литература, 2004. - 223 с.
10. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 80 с.

11. Васильков А.А. Теория и методика спорта. [Текст] Ростов н/Д: Феникс, 2008. – С. 177-179.
12. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1970. -264 с.
13. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» [Текст] // Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента. — СПб.: Питер, 2000. — С. 175–180.
14. Гожин В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы: монография. [Текст] М.: Физкультура и спорт, 2005. - 168 с.
15. Горбунов А.В., Орлов В.В. Соревновательная деятельность борцов как фактор целенаправленного совершенствования технико-тактической подготовки сотрудников ОВД [Текст]//Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 7. - С. 6.
16. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 197 с.
17. Дергачев В.Н. Обучение гандболу при помощи подвижных игр[Текст] //Физическая культура в школе. – 1999. - № 1. – С. 21 –25.
18. Джанбырбаев Б.О. Управление учебно-тренировочным процессом квалифицированных дзюдоистов на различных этапах подготовки: автореф. дис. канд.пед.наук. [Текст]Республика Казахстан, Алматы, 2010. - 28 с.
19. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России[Текст] / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.
20. Самбо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Авт. — сост. С. Е. Табаков и др. /

- Федеральное агентство по физической культуре и спорту. — М.: Советский спорт, 2008. — 207 с.
21. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) [Текст] / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 333 с.
 22. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования [Текст] / И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Крищук. М.: Советский спорт, 2003. - 112 с.
 23. Дзюдо (система и борьба): учебник [Текст] / Под общ.ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 800 с.
 24. Еганов В.А., Миронов А.О., Олин С.В. Методика обучения оборонительным тактико-техническим действиям в ситуационных видах единоборств сложнокоординационной направленности [Текст] // Современные проблемы науки и образования. - 2009. - № 2. - С. 29-31.
 25. Еганов В.А., Миронов А.О. Обоснование направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки при развитии координационных способностей в спортивных видах единоборств [Текст] // Современные проблемы науки и образования. - 2011. - № 4. - С. 18-22.
 26. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов [Текст] // Детский тренер, 2007, № 2. - С. 10-14.
 27. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. [Текст] М.: Академия, 2005. – С. 115-118.
 28. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. [Текст] — М.: Лептос. 1994. — 368 с.
 29. Закиров Р.М., Миллер А.Е., Перевозников А.С. Исследование взаимосвязи показателей защитных тактико-технических действий и физической подготовленности с уровнем развития координационных способностей самбистов [Текст] // Спорт и личность: Материалы науч.-

- практ.конф. Челябинск: УралГАФК, 2000. - С. 58-61.
30. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания. [Текст] М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
31. Зекрин Ф.Х. Динамика совершенствования средств общей и специальной физической подготовки дзюдоистов на различных этапах многолетней тренировки [Текст] //Детский тренер. 2006. - № 2. - С. 71-74.
32. Зекрин Ф.Х. Обоснованность физиологической направленности применения средств специальных тренировочных воздействий в подготовке дзюдоистов 15-18 лет [Текст]//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - № 1. - С. 74-75.
33. Калмыков С.В., Сагалеев А.С., Дагбаев Б.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе. [Текст] Улан-Удэ: изд-во Бурят.гос.ун-та, 2007. -204 с.
34. Куванов В.А. Взаимосвязь прочности освоения двигательных действий и уровня развития координационных способностей юных борцов: автореф.дис. канд.пед.наук. [Текст] Санкт-Петербург, 2005. - 24 с.
35. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. [Текст]М.: Советский спорт, 2004. - 219 с.
36. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом: /Гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол/[Текст]. - М.: Физкультура и спорт, 1971.- 120 с.
37. Коротков И.М. Подвижные игры детей. [Текст] - М.: Советская Россия, 1987. - 154 с.
38. Коротков И.И. Подвижные игры детей. [Текст] - М.: Знание, 1993. - 930 с.
39. Коблев Я.К., Чермит К.Д. Подвижные игры как средство подготовки юных дзюдоистов. //Спортивная борьба [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С. 23-25.
40. Коблев Я.К., Чермит К.Д., Письменский И.А., Волков Е.В. Базовая техника дзюдо в стойке. [Текст] – Майкоп, 1995.

41. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. [Текст] — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
42. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. [Текст] М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.
43. Левицкий А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: автореф. дис. д-ра пед.наук. [Текст] СПб, 2003. - 50 с.
44. Луткова Н.В., Минина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания. Учебно-методическое пособие [Текст] /СПб.:ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2003. – 83с.
45. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. [Текст] — М.: Физкультура и спорт, 1991. – 205 с.
46. Маляренко А.Т., Ткаченко А.Н. Прогнозирование успешности спортивной подготовки юных самбистов (9-11 лет) на основе результатов тестирования двигательных способностей [Текст] //Физическое воспитание студентов. - 2007. - № 4. - С. 23-28.
47. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. 4-е издание. [Текст] М.: Омега-Л, 2006. – С. 113 - 116.
48. Мешавкин А.С. Методика обучения технико-тактическим действиям самбистов на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. канд. пед.наук. [Текст]Тюмень, 2007. - 25 с.
49. Миронов А.О., Олин С.В. Направленность методики повышения надежности защитных действий в единоборствах в зависимости от уровня развития координационных способностей //Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры. [Текст] Челябинск: УралГАФК, 2008. - С. 22-25.
50. Никитин С.Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе //Теория и практика физической культуры. [Текст] - 2006. - № 3. -С. 11.

51. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. [Текст] М.: Советский спорт, 2005. - 43 с.
52. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. [Текст] М.: АСТ АСТРЕЛЬ, 2003. - 549 с.
53. Основы математической статистики: Учебное пособие для институтов физ. культ. [Текст]/ Под ред. В.С. Иванова. — М.: Физкультура и спорт, 1990. – 101 с.
54. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. [Текст] — М.: Советский спорт, 2005. — С. 590–591.
55. Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. [Текст] — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. — С. 6–10.
56. Панков В.А., Гунько И.Н. К вопросу об организации тренировочного процесса на этапах начальной подготовки в спортивной борьбе [Текст] //Вестник спортивной науки. - 2008. - № 4. - С. 34-36.
57. Пашинцев В.Г. Технология моделирования и программирования в многолетней подготовке дзюдоистов: учебное пособие для студентов ин-тов физ. культуры. [Текст] Москва, 2001. - 319 с.
58. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. [Текст] М.: Советский спорт, 2005. - 198 - 201 с.
59. Пономарев В.В., Костычаков В.Ф. Игровая технология активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов [Текст] //Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 7. - С. 58.
60. Портных Ю.И. Дидактические основы использования игр в физическом воспитании, образовании и спорте: Докт. дис. в форме науч. докл: [Текст] СПб., 1994. - 62 с.

61. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. [Текст] - М.: Московский психолого-социальный институт, 2000. - 301 с.
62. Сиваков В.И. Теоретико-методическое обоснование психического состояния школьников в процессе физического воспитания и спорта: Монография. [Текст] - Челябинск: ЧГПУ, 2001. – 169 с.
63. Свищев И.Д. Инновационные направления научных исследований в дзюдо [Текст] //Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 9. - С. 29-35.
64. Середа В.В., Ананченко К.В., Гринь Л.В. Структурные компоненты соревновательной деятельности юных дзюдоистов [Текст] //Физическое воспитание студентов. - 2009. - № 7. - С. 23-26.
65. Туманян Г.С., Гожин В.В., Микрюков В.Ю. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности: учебное пособие. [Текст] М.: Советский спорт, 2002. – С. 53-57.
66. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. [Текст] М.: Советский спорт, 2006. – С. 313-317.
67. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ.высш.уч.завед. 2-е изд., исправ. и допол. [Текст] М.: Академия, 2002. – С. 213-216.
68. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 3-е издание. [Текст] М.: Академия, 2004. - 242-244 с.
69. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. [Текст] — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. — 218 с.
70. Шулика Ю.А., Коблев Я. К., Схаляхо Ю. М., Подоруев Ю. В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих: [Текст] Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 543 с.

71. Эльконин Д.Б. Психология игры. [Текст] - М.: Владос, 1999. - 360 с.
72. Яковлев Б.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. Учебник для факультета физического воспитания педагогических институтов. [Текст] - М.: Просвещение, 1977. - 142 с.
73. Amaro, J. Besonderheiten des Kubanishell Judo sport / J. Amaro, R. Rosberg [Текст] //Judo.-Berlin, 1998.-№ 11. -S. 15-16.
74. Fesk, G. Fundamentals of Sport tactics and tactical training [Текст] / G. Fesk // Principles of Sport Training. Berlin, 2002. - P. 177-185.
75. Mahito, O. Judo: GrundlagenMetodik [Текст] /O.Mahito. Falken : Sport, 1997.-205 с.
76. Sterkowich, S. Special Judo Fitness Test in Judo Players[Текст] / S. Sterkowich // Anthropomotoryka. Poland, 1995. - № 12. - P. 29-44.

1. СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

1. Эстафета с прыжками.

а) “Кто дальше прыгнет?”. Команды построены в ширину лицом друг к другу, между ними две прыжковые полосы. Первые номера, встав за стартовой чертой, выполняют прыжок с места толчком двумя ногами. Приземление фиксируют по пяткам. С этого места выполняют прыжок вторые номера и т.д. выигрывает команда, набравшая по сумме длины всех прыжков лучший результат.

б) “Кузнечик”. Команды построены в одну шеренгу перед стартовой линией. По сигналу первые номера прыжками преодолевают установленную дистанцию - 10-15 м туда и обратно, обязательно заступая за черту на противоположной стороне площадки. Как только, первый участник, приземлившись за стартовой чертой, коснется рукой следующего участника, тот начинает прыжки и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. В эстафете могут выполняться следующие задания:

- прыжки на двух ногах;
- прыжки на правой ноге;
- прыжки на левой ноге;
- туда - на правой ноге, обратно - на левой ноге или наоборот.

в) “Эстафета со скалкой”. Команды построены по одному, в руках у направляющего короткая скалка. По сигналу первые номера начинают передвигаться, прыгая обусловленным способом через скалку, и, обогнув стойку, находящуюся на расстоянии 6-8 м, возвращаются назад, передавая скалку вторым номерам и т. д.

Условие эстафеты: во время передвижения с учетом расстояния сделать не менее 8-12 оборотов скалки.

Способы прыжков:

- “качалочка” - на два шага одно вращение скалки;

- бегом - на каждый беговой прыжок одно вращение скалки;
- прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками;
- прыжки на двух ногах без промежуточных прыжков.

2. Эстафета с метанием.

а) “Мяч в стенку”. Команды построены в колонну по одному лицом к стене на расстоянии 3-4 метра от нее, в руках у направляющих большие надувные мячи. По сигналу первый игрок бросает мяч в стену обусловленным способом и быстро становится в конце колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т.д. Затем участники без остановок выполняют вторые и последующие задания. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая всю серию заданий.

Первая серия: Броски выполняются двумя руками снизу

- бросать мяч в стенку, дать ему удариться от стены о пол и поймать двумя руками;
- поймать мяч от стены сразу после отскока;
- бросать мяч о пол так, чтобы он отскочил к стенке, и после этого отскока от стены поймать мяч;

Вторая серия: То же задание, что и первой серии, но броски выполняются двумя руками сверху (из-за головы).

Третья серия: Те же задания выполняются одной правой рукой.

Четвертая серия: Те же задания выполняются одной левой рукой.

б) “Гонка мяча”. Состав команды - 6-8 человек. Команды построены в колонну по одному за линией броска, у каждого участника в руках по два теннисных мяча. На расстоянии 2-3 м от линии броска против каждой команды лежит по набивному (или надувному) мячу. По сигналу игроки поочередно выполняют два броска, стараясь сильным ударом своего мяча передвинуть цель как можно дальше. Выигрывает команда, перегнавшая свой мяч на большие расстояния.

в) “Залпом пни!”. Состав команды 6-8 человек. Команды построены в шеренги перед линией броска, у каждого участника в руках по 2-3 теннисных мяча. Перед командой на расстоянии 6-10 м в ряд на возвышении установлены 8-12 булав. По сигналу игроки одновременно выполняют бросок по мишени. Команда повторяется 2-3 раза. выигрывает команда, поразившая большее число мишеней.

2. ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

1. Эстафеты с бегом.

а) “Челночный бег”. Команды поделены на две подгруппы, которые выстроены в колонны, лицом друг к другу на расстоянии 10-30 м (в зависимости от возраста участников и размеров площадки). В руках у направляющего эстафетная палочка. По сигналу первый участник бежит на противоположную сторону, обегает вторую подгруппу и передает эстафету ее направляющему, после чего сам становится в конце колонны. То же повторяет второй участник, обегая первую подгруппу и становясь у нее на левом фланге, и т. д. Эстафета считается законченной, когда последний участник, обегав противоположную колонну, становится у нее впереди и поднимает вверх эстафетную палочку.

б) “Гонки преследования”. Эстафета с бегом по круговой дорожке диаметром 10-20 м. Команды построены на противоположных сторонах поля. По сигналу первые номера начинают бег, стараясь догнать друг друга, затем передают эстафетную палочку следующему участнику и т. д. Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

2. Групповые игры.

а) “Волки во рву”. Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70-100 м одна от другой. Это коридор - “ров”. Двое водящих (волки) становятся во рву, остальные (козы) встают шеренгой на одной стороне площадки за линией “дома” (в 10-15 шагах от коридора). На другой стороне площадки линией обозначается «пастбище». По сигналу “козы” бегут из “дома” на “пастбище”, и по дороге перепрыгивают через

“ров”. “Волки” не выходя из “рва”, стараются осалить как можно больше “коз”, за что “волкам” начисляются очки. После 3-4 перебежек выбирают новых “волков”, и играют повторно. Те ребята, которые ни разу не были осалены, считаются победителями. К ним начисляются и те “волки”, которые набрали большее количество очков.

б) “Совушка”. Выделяется Совушка. Ее гнездо в стороне от площадки. Играющие - на площадке, а Совушка - в гнезде. По сигналу ведущего: “День наступает, все оживает!” - дети ходят, бегают, подражая полету бабочек, птичек, мышек. По второму сигналу: “Ночь наступает, все замирает - сова вылетает!” - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. Совушка выходит охотиться. Заметив пошевелившегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. По сигналу: “День наступает, все оживает!” - Совушка возвращается в гнездо, играющие вновь резвятся на площадке. После двух-трех выходов Совушки на охоту ее сменяют новым ведущим, который ей ни разу не попался.

3. Эстафета с прыжками.

а) “Кенгуру”. Команды выстроены в колонны по одному перед стартовой линией, у направляющего между колен зажат набивной мяч. По сигналу первый номер прыгает на двух ногах, продвигаясь до обозначенного места (дистанция 6-8 м), обогнув контрольную отметку, прыжками возвращается обратно, передавая мяч следующему участнику. Выигрывает команда первой закончившая эстафету.

б) “Попрыгаем через обруч”. Команды построены в колонны по одному, дистанция между участниками 1-1,5 шага. В руках у направляющих по гимнастическому обручу. По сигналу направляющие бросают обруч вверх-вперед, придавая ему вращение на себя. Когда обруч, приземлившись, начнет катиться в сторону команды, все участники делают прыжок вверх ногами врозь, пропуская обруч назад. Выигрывает команда, выполнившая задание с меньшим количеством ошибок.

4. Игры с метанием.

а) "Быстро по кругу". Команды построены в круги лицом внутрь, интервал между игроками 1-2 шага, в руках у капитанов команд по баскетбольному мячу. На местах, где находятся участники, чертят мелом на полу небольшие круги диаметром до 50-60 см. По сигналу капитан подбрасывает мяч вверх, а все участники одновременно передвигаются по кругу вправо или влево, становясь в соседний кружок, а мяч ловит второй номер и вновь бросает его вверх, давая тем самым новый сигнал к перемещению игроков. Выход из круга при ловле мяча считается ошибкой. Игра заканчивается в тот момент, когда капитан команды вернется на свое место и поймает мяч, подброшенный последним игроком.

б) "Снайперы". Состав команды 5-8 человек. Команды построены в шеренги за 1,5-2 м перед линией броска, у каждого участника в руках по два теннисных мяча. На расстоянии 5-8 м от линии броска находятся мишени. По сигналу игроки поочередно выходят вперед, выполняя два броска в цель. Выигрывает команда, показавшая лучший результат:

- поразившая большее количество мишеней;
- затратившая на них меньшее число бросков.

в) "Перекасти мяч". Каждая команда разделена на две группы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу, на расстоянии 6-10 м. В руках у направляющего набивной мяч. По сигналу направляющий двумя руками перекастывает мяч игроку противоположной колонны, а сам убегает назад и становится в конце своей колонны. Противоположный игрок выполняет тоже, отсылая мяч обратно, и т. д. выигрывает команда первой закончившая перекастывание мяча.

3. ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

1. Эстафета с бегом.

а) Легкоатлетическая эстафета

традиционная легкоатлетическая эстафета, но с большим количеством участников в команде и с меньшим отрезком пробегаемого ими расстояния проводится по дорожкам стадиона, аллеям парка, на лесных тропинках или

по периметру спортплощадки. По сигналу первые номера команд берут общий старт, передавая эстафетную палочку по этапам вторым, вторые передают третьим номерам и т. д. По очередности прихода последнего участника к финишу определяются места команд.

б) “Перенеси мячик”. Команды построены в колонны по одному или в шеренгу перед стартовой линией. На противоположной стороне площадки против каждой команды лежит коробка с теннисными мячами в количестве соответствующему числу игроков команды. По сигналу первый номер бежит к коробке, берет один мяч и бегом возвращается назад, на свое место, хлопая по плечу следующего участника, второй номер повторяет то же и т. д. Эстафета заканчивается в тот момент, когда принесет свой мяч и станет в строй последний игрок.

в) Успей перебежать.

Команды выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 2-3 м от средней поперечной линии. На этой линии против каждой команды становятся по два участника, вращающие длинную скакалку в направлении от колонны. По сигналу игроки поочередно под скакалкой, стараясь ее не задеть. Пробежавшие участники выстраиваются в колонну на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, выполнившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.

г) “Вызов номера”. Игроки стоят колоннами перед стойками, расположенными в 15-20 м, и рассчитываются по порядку. Руководитель громко называет какой-нибудь номер, например - “5”. Пятые номера команд бегут к стойке, оббегают ее и возвращаются на свои места. Кто первый пересечет финишную линию получает одно очко. Руководитель вызывает игроков в любом порядке и прерывает игру, когда каждый пробежит по одному-два раза.

д) “Убегай-догоняй”. Две команды “Убегай” и “Догоняй” выстраиваются в шеренги в 20-30 м одна от другой. Игроки рассчитываются

по порядку. Между командами чертят два круга, ставят два флага. В ближайшей от команды “Убегай” круг кладут мяч и ставят два флага.

Руководитель вызывает любой номер. Одновременно игроки обеих команд имеющие этот номер, выбегают вперед. Задача игрока команды “Убегай”- взять мяч, обежать с ним сначала дальний, затем ближний фланг и вернуться за линию своей команды. Игрок противоположной команды должен догнать убегающего, преследуя его по тому пути. Проигравший идет в плен другой команды. После того, как все игроки будут вызваны по одному разу, команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая в итоге взяла в плен большее число игроков у противника.

2. Игры с прыжками.

а) “Зайцы в огороде”. На площадке (в зале) обозначаются два концентрических круга, один большой (диаметром 8-10м) - это огород, другой маленький (2-3м) - домик сторожа, где помещается водящий. Зайцы охотятся за большим кругом (в поле). По сигналу руководителя зайцы выпрыгивают (на двух ногах) в круг и выпрыгивают из него. Сторож, покинув свой домик, бежит по огороду и старается запятнать зайцев. Осаленный сторожем заяц отводится в домик, и игра продолжается, пока будут пойманы три-четыре зайца. После этого выделяется новый сторож и игра проводится еще раз. В пределах огорода зайцам разрешается только прыгать. Заяц, заступивший в домик сторожа, остается в нем.

б) “Перепрыгни и убеги”. Команды построены в колонны по одному на расстоянии 2-3м от средней линии, на которой по два участника от каждой команды вращают длинную скалку в направлении на колонну. По сигналу игроки поочередно пробегают вперед, перепрыгивая через вращательную скалку, и выбегают так, чтобы не зацепить. Выполнив задание, участники выстраиваются в колонну по одному на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, выполнившая задание первой с наименьшим количеством ошибок.

в) “Попрыгаем вместе”. Команды выстраиваются под углом к средней линии, на которой по два участника от каждой команды вращают длинную скалку в удобном для игроков направлении. По сигналу под скалку вбегают первые участники, выполняя обусловленное количество прыжков (3-5) и выбегают. То же делает и второй и т.д. Выигрывает команда, выполнившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.

г) “Прыжки через палку”. Игроки становятся шеренгой или колоннами на расстоянии друг от друга. Расстояние между колоннами (командами) 4-5 шагов. В 10-12 метров перед командами ставят флажки (другие предметы). Первые номера держат в руках гимнастическую палку длиной 90-100 сантиметров. По команде “внимание, марш!” игрок с палкой устремляется вперед, огибая флажок, и возвратившись к своей колонне, протягивает один из концов палки второму номеру. Затем оба игрока, опустив палку, проносят ее в конец колонны под ногами всех играющих. Те внимательно следят за передвижением палки и подпрыгивают, когда нужно пропустить палку. Первый номер остается в конце колонны, а второй игрок бежит с палкой к флажку, огибает его и, вернувшись обратно, так же проносит палку (вместе с третьим номером) под ногами всех игроков и т.д. Игра заканчивается, когда все участники команды выполняют упражнение и палка снова будет в руках у капитана команды. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой и допустившая меньше нарушений.

3. Игры с мячом.

а) “Гонка мяча по кругу”. Все игроки встают в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Два рядом стоящих игрока - капитаны, у них в руках по мячу. После сигнала мячи передаются в разные стороны через одного игрока своей команды. Каждая команда стремится передать мяч как можно быстрее, чтобы он скорее вернулся к капитану. Если мячи столкнулись, их поднимают, и с места падения продолжают игру.

б) “Мяч среднему”. Две команды по 4-6 человек становятся в круг одна неподалеку от другой. Игроки берутся за руки и делают два шага назад, чтобы круги получились ровными. Затем игроки рассчитываются по порядку номеров, и первые номера входят в центр с мячом в руках.

Каждый игрок проводит перед носками своих ног черту. По сигналу, игроки, стоящие в кругах, передают мяч вторым номерам, получают от них обратно, передают третьим, те посылают обратно и т. д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего по счету участника игры, он передает мяч второму номеру и меняется с ним местами. Второй игрок становится в середину круга и продолжает передачи мяча, начиная с третьего номера и кончая третьим номером, который сменяет его в центре, продолжая передачи мяча по кругу. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального. Тот, кто начинал игру, получив мяч от последнего по счету игрока своей команды, выбегает с ним в середину круга и поднимает мяч вверх. Побеждает команда, игрок которой сделал это первым.

в) ”Охотники и утки”. Играют две команды. Одна из них располагается в квадрате со сторонами примерно 7-9 м. Игроки другой команды, поделились на две равные группы, занимают место в двух противоположных сторонах площадки. Один из игроков берет в руки волейбольный мяч. По сигналу игроки, находящиеся за пределами площадки, начинают выбивать мячом тех, кто находится в середине. Если игрок осален в любой части тела, кроме головы, или выронил мяч из рук, пытаясь поймать его слета, он покидает квадрат. Метящие мяч могут перебрасывать его через площадку игрокам своей команды, если те находятся ближе к сопернику, бегающему по площадке. Игра заканчивается, когда последний игрок будет выбит из квадрата. После этого игроки меняются местами, и игра проводится еще раз. Побеждает команда, сумевшая вывести из игры всех игроков за меньшее время.

г) “Рывок за мячом”. Команды построены в колонны по одному за линией старта, перед которой на расстоянии 2-3 м установлены высокие

стойки (или протянут поперек зала шнур). В руках у направляющего большой надувной шар. По сигналу он бросает шар вверх-вперед через палку, пробегает вперед и ловит мяч, не давая ему упасть на пол. Второй номер повторяет то же самое и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая броски мяча и передавшая мяч направляющему.

4. ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

1. Эстафеты с бегом.

а) “Звездная эстафета”. Три-пять команд построены по радиусу большого круга диаметром 10-12 м в колонны по одному лицом наружу или в шеренгу, лицом против часовой стрелки. По сигналу направляющие обегают круг, передают эстафетную палочку вторым номерам, а сами становятся на левый фланг своей команды и т. д. Места команд определяются по очередности прихода последних участников. Игра повторяется 4-5 раз.

б) “Принеси флажок”. Команды построены в колонны по одному или в шеренгу перед стартовой линией. На противоположной стороне площадки против каждой команды установлены стойки с гнездами, в которые воткнуты небольшие флажки в количестве, соответствующем числу игроков в команде. По сигналу первый номер бежит к стойке, берет один флажок и бегом возвращается обратно, на свое место, хлопая по плечу следующего участника; второй номер повторяет то же самое и т. д. Эстафета заканчивается в тот момент, когда принес свой флажок последний игрок. Игра проводится 4-5 раз.

в) “Переправа в обручах”. Команды построены в колонну по одному перед стартовой чертой (на берегу), в руках у направляющего гимнастический обруч. По сигналу обруч одевают на пояс два первых игрока и быстро перебегают на противоположную сторону площадки - дистанция 20-30 м. Первый номер остается за финишной чертой, а второй не снимая обруча, быстро возвращается назад и повторяет задание с третьим номером. Затем он сам остается на противоположной стороне (берегу), а “переправу”

делает третий номер и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая переправу. Игра повторяется 3-5 раз.

2. Групповые игры.

а) “Караси и щука”. На одной стороне площадки находятся караси, на середине щука. По сигналу караси перебегают на другую сторону. Щука ловит их. Пойманные караси (4-5) берутся за руки и, встав поперек зала, образуют сеть. Теперь караси должны перебежать на другую сторону площадки через сеть (под руками). Щука стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных карасей будет 8-9, они образуют корзины-круги, через которые должны перебежать караси. Такая корзина может быть в единственном числе. Тогда ее изображают 15-18 человек, которые, взявшись за руки, стоят по кругу. Щука занимает место перед корзиной и ловит карасей. Когда пойманных карасей будет больше чем непойманных, то играющие образуют вергии - коридор из пойманных карасей, через который пробегают те, кто остался непойманным. Щука, находясь у выхода из вергии, ловит их. Победителем считается тот, кто остался непойманным. Ему поручается роль новой щуки. Правила игры обязуют всех карасей пройти сеть, корзину и вергии. Задерживать их стоящие не имеют права. Игроки, образующие корзину, могут поймать щуку и загнать ее в корзину или захлопнуть вергии. В этом случае все караси отпускаются и выбирается новая щука.

б) “Белые медведи”. Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней располагается водящий - белый медведь, остальные - медвежата. Они размещаются произвольно по всей площадке. Медведь кричит: “Выхожу на охоту!” - и устремляется водить медвежат. Сначала он ловит одного медвежонка (отводит на льдину), затем - второго. После этого два пойманных игрока берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Настигнув кого-нибудь, пара медвежат соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками. После этого они кричат: “Медведь, на помощь!”. Медведь подбегает

и осаливает пойманного, который также идет на льдину. Когда на льдине окажутся двое пойманных, они также берутся за руки и начинают ловить медвежат. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все медвежата. Последний пойманный становится белым медведем. Правило игры разрешает медвежонку выскользывать из под рук окружающей его пары, пока его не осалил медведь. При ловле запрещается хватать игроков. Убегающие не имеют права забегать за границы площадки.

в) “Невод”. Игра напоминает “Белых медведей” или “Ловлю парами”. Однако пара игроков, поймав третьего (окружив руками), не отпускают его ловить игроков самостоятельно, а ставят между собой. Таким образом, трое игроков продолжают ловить неводом остальных играющих, которые плавают в море, изображая рыбок. Каждый пойманный (окруженный неводом) встает в середину. Игра продолжается, пока на площадке не останутся два непопанных игрока. Они назначаются новыми рыбками - и игра повторяется. Правила те же, что и в игре “Белые медведи”. Новое состоит в том, что невод разрывать нельзя. Пойманная таким неводом рыбка отпускается.

3. Эстафета с прыжками.

а) “Палка под ногами”. Каждая команда построена в круг, с интервалами 1-2 шага между участниками. На полу вертится круг, внутрь которого участники не имеют право заступить, или каждый участник очерчивает вокруг себя небольшой круг. Диаметры кругов должны быть одинаковыми. В руках у первого номера по гимнастической палке. По сигналу они пробегают по внутренней стороне своих кругов, пронося палку под ногами своих участников, которые подпрыгивают, чтобы ее пропустить. Затем палка передается вторым номерам, которые повторяют то же самое, и т. д. Игрок, пробежавший с палкой круг, становится на свое место. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и не допустившая нарушений условий игры.

б) “Крути быстрее”. Состав команды до 12-14 человек. В руках первых номеров по короткой скалке. По сигналу они выполняют серию из 10-20 заданных прыжков, стараясь моментально ускорить вращение скалки. То же повторяют, получив скалку, другие номера и т. д. Каждым участником должно быть выполнено установленное количество прыжков. Выигрывает команда, первой закончившая задание.

5. ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

1. Комбинированные эстафеты.

а) “Переправа с досками”. Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой (“на берегу”). В руках у направляющего по две небольшие доски. По сигналу он кладет одну доску перед собой на пол и на нее быстро становятся двое, трое или четверо (в зависимости от ширины и длины доски). Затем направляющий кладет на пол вторую доску и вся группа перебирается на нее, передавая первую доску дальше. И так, поочередно перескакивая с доски на доску, группа переправляется через “реку” (“болото”) на противоположный “берег”, где участники остаются за финишной чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следующей группой. Игрокам не разрешается становиться ногами на пол.

Участники, нарушившие это условие, выбывают из игры (считаются “утонувшими”). Выигрывает команда, первой и без потерь закончившая “переправу”.

б) “Туннель”. Команды построены в колонну по два, дистанция и интервал между участниками - 2 шага. Каждая пара держит между собой обруч, который вместе с остальными образует “туннель”. По сигналу участники одной из колонн опускают обручи и вслед за направляющим, быстро пробегают по “туннелю” и возвращаются на свои места. Как только игроки этой команды подхватывают свои обручи, движение начинает вторая колонна, повторяя то же задание. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

в) “Туннель с зигзагами”. Участники каждой команды, за исключением первых номеров, держат одной рукой свой обруч, а другой - обруч соседа, образуя большой круг. Первые номера становятся снаружи своих кругов рядом со вторыми номерами и по сигналу зигзагообразно пролезают между всеми обручами. Пройдя круг, они становятся на место вторых номеров, которые повторяют то же самое, заменяя затем третьего участника, и т. д. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

г) “Каракатица”. Команды построены в колонну по одному. Направляющие в исходном положении – упор, сидя с согнутыми ногами. По сигналу они приподнимают таз и быстро передвигаются в упоре на руках до противоположной черты, расположенной на расстоянии 5-6 м от стартовой линии. Как только ноги пересекают финишную линию, игроки встают и бегом возвращаются назад, вставая в конец колонны, а движение начинают вторые участники. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

2. Игры с мячом.

а) Пушбол

Свое название эта игра получила от английских слов “пуш” и “бол”, что значит толкать мяч. Распространены два вида пушбола: игра в воздухе и на земле. Инвентарь для них очень не затейлив. Для игры в воздухе используется обычный надувной детский шарик. Его наполняют не водородом, а воздухом, и поэтому он становится как бы невесомым: подброшенный вверх он затем медленно опускается вниз. Вот с помощью такого шара, надутого до размеров большого арбуза, и проводится игра. Площадка размером с волейбольную (баскетбольную). Если игра проводится на поляне, то прямоугольник, размером 20x10 м, делают с помощью вогнутых в землю флажков (прутиков, палок). В каждой команде от трех до пяти человек. Мяч подбрасывают вверх в середине площадки. Задача игроков каждой команды не дать ему опуститься на землю и заставить его перелетать за лицевую линию на стороне противника. Команды за это получают очко. Кто первым наберет пять очков, та тройка и выигрывает

б) Пионербол

Существуют два варианта игры - один в два мяча, другой - с одним. Игра с одним мячом рассчитана на младших ребят, с двумя - на ребят постарше. Играют обычно на волейбольной площадке, натягивая сетку на высоте 180-200 см. Игроки располагаются с разных сторон, как в волейболе. В каждой команде по 6 человек. По свистку судьи игрок одной из команд (по жребию) бросает мяч одной рукой через сетку с места волейбольной подачи. Задача игроков другой команды - не допустить падение мяча на землю. Игрок, поймавший мяч, может сразу или, сделав 2-3 (но не более) шага с мячом, бросить его одной или двумя руками на сторону соперника. Но он может выбрать и другой путь - разыграть мяч между игроками своей команды. Для этого он бросает мяч любому игроку. Тот также может бросить мяч либо на сторону соперника, либо передать его третьему игроку. Третий игрок обязан передать мяч через сетку. Соперники разыгрывают мяч на тех же условиях. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не допустит ошибку. Мяч переходит к другой команде, если ошиблись игроки, начавшие разыгрывать мяч. Если ошибку совершит команда, принимавшая мяч, то подающие получают одно очко и продолжают подавать мяч. Переход игроков на площадке при потере подачи происходит, как в волейболе. Команда, набравшая 10 очков выигрывает партию.

3. Игры-аттракционы.

а) Неуловимый шнур.

На землю кладут шнур длиной 2 м. С двух сторон шнура лицом к его концам встают по одному соревнующемуся (шнур находится между ступнями игроков). Игроки выполняют движения по указанию руководителя (руки вверх, в стороны, вверх, на пояс и др.). По сигналу игроки быстро наклоняются и пытаются выдернуть шнур из-под ног. Выигрывает тот, кому удастся это сделать первым.

б) Быстрые пальцы.

К рейкам гимнастической стенки, к стойкам или гимнастическим палкам, укрепленным горизонтально, привязывают по десять узких лент одинаковой длины. Соревнуются два игрока. По сигналу они должны завязать банты на всех 10 лентах. Выигрывает тот, кто раньше сделает это.

в) С мячами в руках.

За одной линией лежат 8-10 набивных или каких-либо других мячей. Задача игрока - взять и перенести за другую линию как можно больше мячей, удерживая их в руках, зажимая между ног, у подбородка и т.д. Никакими подсобными средствами пользоваться нельзя. Запрещается оказывать играющему любую помощь.

6. ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ.

1. Борьба в квадратах.

Чертят три квадрата со сторонами 1,2,3 м. Размер первого 3х3м, второго 2х2м. В большой квадрат капитаны вызывают 4 игрока, которые по сигналу принимают такую же позу, как и в предшествующей игре, и стараются плечом вытолкнуть друг друга из квадрата. Победитель останется в квадрате. Трое победивших переходят в средний квадрат и так же продолжают борьбу. Оставшиеся двое заканчивают поединок в малом квадрате. Игрок, оставшийся в первом квадрате, получает 4 очка, во втором - 3, в третьем - 2, выигрывает - 1 очко. После этого в борьбу вступает новая четверка игроков, и там тоже определяется победитель. Сильнейшие участники могут в дальнейшем встретиться в финальном поединке. Запрещаются грубые толчки, нельзя убирать руки из-за спины и вставать на обе ноги.

2. Тяни в круг.

Очерчивают два concentрических круга (один в другом) 6 и 2 метра. Играющие окружают большой круг, берутся за руки и по команде идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) все останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей (руки не разъединять). Кто попадет в пространство между кругами одной или двумя

ногами, выходит из игры. Разъединившие руки оба выходят из игры. Затем по сигналу игра возобновляется. Когда играющих остаётся мало, они становятся возле меньшего круга и продолжают соревнования. Оставшиеся последние два-три игрока считаются победителями.

3. Перетяжка парами.

Площадка делится пополам. Еще две линии чертятся справа и слева в 3 метрах от средней линии и параллельно ей. На них выстраивают лицом друг к другу две равные по силе команды. По сигналу они подходят к средней линии и берут правой рукой друг друга за запястья, а левую кладут на спину. По сигналу игроки стараются перетянуть соперника за черту, что находится за спиной. Поддавшийся игрок остается на стороне противника до подсчета очков. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть в свою сторону больше игроков. Игру можно усложнить, перетягивая двумя руками, а также ввести новое правило: тот, кто перетянул игрока, может взять товарища по команде за пояс и помогать ему в поединке с соперником. Правилами игры не разрешается расцепить (выдергивать из рук соперника) свои руки. Сделавший это дважды считается проигравшим.

4. Перетягивание каната.

Вдоль площадки кладут канат. Середина его отмечается цветной ленточкой. На земле в 2 метрах от середины поля проводят две параллельные линии. Две команды становятся вдоль каната с разных сторон. По сигналу играющие берутся за канат, поднимают его с земли и по сигналу начинают тянуть его в свою сторону. Когда канат будет перетянут за линию одной из команд (ее пересечет цветная ленточка), игра останавливается. Игроки меняются сторонами площадки, поединок повторяется. Побеждает команда, которая большее количество раз сумела перетянуть канат на свою сторону. Правила запрещают играющим отпускать канат. Перед игрой капитан может по своему усмотрению расставлять участников справа и слева от каната. Руки игроков, не должны быть ближе, чем на 50-60 см от центра каната.

5. Прорыв цепи.

Пять-семь игроков, взявшись за руки, образуют круг. Столько же игроков в круге. По команде ведущего игроки, находящиеся в кругу начинают прорываться за круг, разъединяя руки участников другой команды. После того как последний игрок прорвет цепь, игроки меняются ролями. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

6. С ношей на спине.

Играющие парами стоят за общей линией, один смотрит по направлению бега, другой поворачивается к нему спиной. Партнеры захватывают друг друга согнутыми в локтях руками. По сигналу пары устремляются вперед. При этом один игрок, слегка согнувшись, несет на спине своего партнера до поворотной отметки, находящейся в 10 метрах. Там они меняются ролями, и обратно к линии финиша (бывшего старта) на спине своего товарища везет второй игрок. Пара, раньше вернувшаяся к исходному финишу, объявляется победителем. Соответственно определяются 2-е и 3-е места. Если желающих соревноваться много, то победителей среди остальных можно определить, лишь проводя по несколько забегов.

7. Борьба всадников.

Ребята делятся на две команды, равные по силе, а затем в команде - на пары. В каждой паре “всадник” садится на плечи своему “коню”. Команды выстраиваются возле средней линии, и по сигналу начинается борьба “всадников”. Каждый старается поудобней схватить своего соперника и стащить его с “коня”, оставаясь сам в “седле”. “Конь” участия в борьбе не принимает, старается лишь держаться покрепче на ногах. Если оба “всадника” “выбиты из “седла”, то поражение засчитывается тому, кто первым коснулся земли. Затем игроки меняются ролями.

8. Сильная схватка.

Играющие в парах становятся спинами друг к другу по кругу диаметром 1,5 м и сцепляются согнутыми в локтях руками. Подавая туловище вперед, каждый старается оторвать соперника от пола. Побеждает

тот, кто большее количество раз выигрывает поединок. Можно провести состязания иначе. Игроки, стоящие за спиной друг к другу, поднимают вверх палку, взявшись за нее руками. Задача - наклониться вперед и попытаться оторвать соперника от земли. Проигравший тот, кто окажется в воздухе или отпустит палку. Еще вариант: играющие садятся друг против друга на землю (упираясь ступнями в ступни партнера) и берутся за гимнастическую палку. По сигналу оба начинают тянут палку в свою сторону. Побеждает тот, кто сумеет приподнять соперника, продержав его в таком положении 5 секунд.

7. ИГРЫ ЕДИНОБОРСТВА

1. Поединок с шестом.

На шесте длиной 2,5 м делают отметки две в 70 см от центра. Участники входят в круг диаметром 3 м и берутся за концы шеста так, что левая рука находится у отметки, а правая - ближе к концу шеста. При этом конец шеста должен выступать наружу из-под правого плеча. По сигналу игроки стараются вытолкнуть друг друга за пределы круга. Запрещается перехватывать руки и вставать на колени.

2. Боевые петухи.

На ковре чертится круг диаметром 2 м. Две команды становятся шеренгами друг против друга. Выбирают капитанов, который посылает одного из своих игроков в круг. Каждый из них сгибает одну ногу, руки кладет за спину, и по сигналу участники поединка начинают плечом и туловищем выталкивать друг друга из круга, стараясь не вставать на правую ногу. Нельзя также снимать руки со спины. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли петуха, капитаны сражаются последними. Побеждает команда, в которой окажется больше победителей.

3. Борьба за палку.

Встав лицом друг к другу, соревнующиеся берутся руками за деревянную палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого снаружи. После сигнала игроки выкручивают палку, стараясь заставить соперника отпустить один из ее

концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берет за палочку правой рукой. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника. Кто первый отпустит палочку тот и проигрывает.

4. Выталкивание в приседе.

В круг диаметром 3 м входят два игрока, принимают положение приседа и берутся руками за голеностопы. Их задание - толкаясь плечами или грудью, заставить друг друга потерять равновесие и коснуться руками, коленами или ягодицами ковра. Поединок длится 2 минуты. Если одолеть друг друга не удалось, объявляется ничья. Можно изменить правила игры и разрешить выталкивать соперника ладонями рук.

5. Выталкивание спиной.

Игроки садятся спиной друг к другу и захватывают друг друга под руки. Их задача - упираясь ногами и спиной, вытолкнуть соперника за пределы круга. Можно разрешить игрокам подниматься (второй вариант) и бороться стоя, однако, не отрывая ног от земли.