

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГР С ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО БОРЬБЕ

Захарченко Д.Д., Захарченко О.А.
УО ГГУ имени Франциска Скорины
Гомель, Республика Беларусь

Аннотация. В данной работе рассматривает вопрос об эффективности использования подвижных игр, игровых заданий и эстафет на учебно-тренировочных занятиях по борьбе. А также о влиянии данных методик на качество учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: подвижные игры, борьба, технические действия, физические качества, спортсмены.

USE OF SPECIALIZED MOBILE GAMES AND GAMES WITH GENERAL PHYSICAL DIRECTIONS IN THE EDUCATIONAL-TRAINING PROCESS ON STRUGGLE

Zakharchenko O.A., Zakharchenko D.D.
Francisk Skorina GSU,
Gomel, Republic of Belarus

Annotation. In this paper, the question of the effectiveness of the use of mobile games, game tasks and relay races in training exercises on wrestling. And also about the impact of these techniques on the quality of the training process.

Keywords: mobile games, wrestling, technical actions, physical qualities, athletes.

Спортивная борьба относится к таким видам спорта, которые обеспечивают всестороннее гармоническое физическое развитие молодежи, что обеспечивает их дальнейшую готовность к трудовой деятельности, а также к службе в армии. Данным видом спорта можно начать заниматься не только с детства, но и в более позднем юношеском возрасте и даже во время обучения в вузе. Борьба – несомненно, относится к сложным видам спорта, который имеет в своем арсенале множество сложных технических и координационных действий и большую степень неопределенности предстоящих действий и является психострессовым спортом.

Борьба в современных условиях стала более интенсивной и подразумевает под собой существенного увеличения двигательной деятельности и требует от атлета находящегося в непредвидимых и быстро изменяющихся ситуациях проявлять быстроту реакции и точности, рациональности движений, переключения внимания, способности концентрироваться. Во время схватки на ковре от борца требуется полная отдача сил. Поэтому спортсмен должен быть хорошо подготовлен физически, иметь высокоразвитые физические качества, иметь богатую и хорошо наработанную техническую базу и тактическую подготовку, иметь способность быстро реагировать в изменяющейся обстановке, а также обладать волевыми качествами.

Спортсмены которые имеющие в своем распоряжении сенсорно-перцептивный потенциал (это такие специализированные восприятия как: «чувство дистанции», «чувство ковра», «чувство соперника», «чувство равновесия», «чувство ритма», «чувство темпа» и другие) чаще добиваются успехов в соревновательной карьере [1,3].

Считается что, спорт направлен на достижение высоких спортивных результатов. Но достижение таких результатов не может быть возможным без хорошо продуманной системы подготовки борцов, без сочетания методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям [2,4].

Несомненно общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) играют большую роль в подготовке спортсменов, но увлекаясь непосредственно ими

и осуществляя «сухую» подачу материала тренер рискует сделать тренировку физически сложной и эмоционально скучной. При наработке технических приемов складывается аналогичная ситуация. Для наработки технических приемов требуется неоднократный повтор одного и того же действия. Такая монотонная и однообразная работа может становиться скучной и малоэмоциональной, что в результате может послужить причиной утраты интереса к занятиям. Такие моменты могут возникать как у детских тренеров, как и у тренеров-преподавателей вузов, работающих с уже более взрослым контингентом.

Данную проблему, по нашему мнению, можно решить, включая в тренировочный процесс подвижные игры, как с общей физической направленностью, так и специализированных подвижных игр.

Игра издавна являлась эффективным традиционным средством физического воспитания. Ценность подвижных игр заключается в том, что они способны активизировать не только физическую и моторную сферы, но и имеет психологическое воздействие на играющих. Во время игры активизируются все физиологические системы человека. Во время игр возникает психологическая разрядка, возникает ощущение удовлетворения, создаются новые эмоции и впечатления. Командные игры способствуют сплочению, взаимовыручке и взаимопомощи, а также учат уважительному отношению к сопернику и честному ведению спортивной борьбы.

Классическая методика обучения приемам технической подготовленности основывается на постепенном изучении и последующим введением этих приемов в поединки. Однако построение тренировочного процесса с использованием подвижных игр и игровых заданий приобретают все большую популярность. Подвижные игры общей направленности можно использовать в тренировочном процессе, как с целью разминки, так и с целью развития основных физических качеств спортсменов. Специализированные и адаптированные под данный вид спорта игры направлены на закрепление и совершенствование изученных технических действий и умение применять их в различной обстановке.

Подбирать и варьировать игровые задания, необходимо учитывая задачи тренировки, а также распределяя объем, интенсивность и характер игр в зависимости от циклов тренировок. Так же подбор игр производят с учетом этапов разучивания технических действий (начальный этап, этап углубленного разучивания, этап совершенствования).

Целью исследования явилось определение и экспериментальное обоснование, разработка и внедрение в тренировочные методики подвижных игр игровых заданий.

Работа проводилась на базе Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины со студентами групп повышения спортивного мастерства, а также со студентами на учебных занятиях по дисциплине «единоборства».

Использовались такие методы как: изучение теоретического материала его анализ и обобщение, анализ учебно-тренировочных занятий, педагогическое наблюдение, опрос занимающихся по средствам анкетирования.

В учебно-тренировочный процесс всех групп были включены подвижные игры. Для повышения общей физической подготовки были использованы такие игры как: «Становись», «Вызов номеров», «Кто быстрее?», «Регби», «Смена мест», «Осаль лягушку», «Гонки раков», «Волки и овцы» эстафеты с применением бега, прыжков, отяжелений, с партнерами, выпрыгиваний и другие.

Для решения таких задач как отработка определенных навыков, совершенствование техники, выработка навыков маневренности, равновесия, чувства устойчивости, дистанции, были использованы задания с касаниями и тиснениями, игры с использованием атакующих захватов, игровые задания с использованием различного рода технических действий. Примерами таких игр могут являться следующие игры: «Бой петухов», «Завладей набивным мячом», «Борьба на одной ноге», «Борьба за захват», «Выход с партера», «Осаль соперника», «Оторви от ковра», «Коснись третьей точкой», «Сумо», «Перетяни палку», «Забег за спину», «Борьба за выгодное положение», «Коленное регби» и другие.

Педагогическое наблюдение и проведение анкетирования занимающихся студентов в конце экспериментального проведения учебно-тренировочных занятий с использованием подвижных игр, игровых заданий и эстафет помогли обобщить следующие выводы:

1). Использование игровых элементов в учебно-тренировочном процессе позволяет продуктивно развивать как общие, так и специальные физические качества занимающихся.

2). Применение специализированных подвижных игр позволяет способствовать наработке и совершенствованию различных навыков в изменяющейся обстановке приближенной к соревновательной. Также повышается эффективность результативных технических действий в борцовском поединке.

3). Игровой метод помогает спортсменам развивать психологические качества необходимые для успешного ведения поединка.

4). Подвижные игры оказывают положительное воздействие на эмоциональный фон тренирующихся, активизирует внимание и концентрацию. Это в свою очередь приводит к повышению интереса занимающихся.

5). Во время игры преподаватель одновременно решает и воспитательные задачи.

Исходя из выше сказанного мы считаем, что активное использование игровой методики в тренировочных занятиях является довольно действенным и продуктивным средством повышения качества учебно-тренировочного процесса.

Литература:

1 Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. СПб.: Питер, 2003.

2 Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб.пособие / М.: Известия, 2001.

3 Озеров В.П. Психомоторные способности человека. Дубна: Феникс-Плюс, 2002.

4 Развитие координационных способностей у юных борцов вольного стиля [Электронный ресурс] //реферат.2010.30 ноября. URL: <http://www.bestreferat.ru/referat> (дата обращения: 12.08.2017).

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПОПУЛЯРНЫМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ МЕТОДИКАМ

*Зыкун Ж. А., Кривошей Н.Н.
УО ГГУ имени Франциска Скорины
Гомель, Республика Беларусь*

***Аннотация.** В работе предложены основные плюсы и минусы оздоровительных гимнастик. Основное средство укрепления и сохранения здоровья - это оздоровительные физические упражнения. Одним из действенных видов таких упражнений является оздоровительная гимнастика.*

***Ключевые слова:** оздоровительная гимнастика, пилатесс, йога, аквааэробика, фитнес.*

INDICATIONS AND CONTRAINDICATIONS TO POPULAR WELLNESS TECHNIQUES

*ZukynZh.A., Krivoshey N. N.
Francisk Skorina GSU,
Gomel, Republic of Belarus*

***Annotation.** In work the basic pros and cons Wellness exercises. The main means of strengthening and preservation of health is a health exercise. One of the most effective types of exercise is fitness training.*

***Key words:** Wellness gymnastics, Pilates, yoga, water aerobics, fitness.*

Здоровье - важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов, долголетия. С каждым годом все