

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ**  
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА**  
**В НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ САМБО»**

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 3 курса 341 группы

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Лексина Владимира Александровича

**Научный руководитель**

Доцент

\_\_\_\_\_ И.Ю. Водолагина  
подпись, дата

**Зав. кафедрой,**

кандидат педагогических наук

\_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2018

## ВВЕДЕНИЕ

Борьба в сравнении с другими видами физической культуры и спорта - как средство общефизической и атлетической подготовки - уникальное занятие. При занятиях борьбой можно, не прибегая к каким-либо другим средствам, обеспечить развитие всех физических качеств, психоэмоциональную и интеллектуальную подготовку. Универсальность борьбы, как средства развития физических качеств, вполне сравнима с бегом, который может иметь форму спринта с его мощной скоростной нагрузкой, обеспечивающей развитие тела как у культуристов, а может иметь форму марафона, т.е. аэробики, когда очень интенсивно сжигаются жировые отложения и развивается выносливость. Но наиболее совершенен бег с препятствиями или по пересеченной местности, развивающий еще ловкость, гибкость и способность ориентироваться в пространстве. Все это есть в борьбе, правда в несколько иной форме.

**Объектом** исследования стало содержание учебно-тренировочного процесса групп начальной подготовки в борьбе самбо.

**Предметом** данного исследования является разработка средств и методов одного из вариантов начальной спортивной подготовки борцов – самбистов 9 - 11 лет с использованием игрового метода в учебно-тренировочном процессе.

**Цель исследования** – изучение эффективных методов общефизической и специальной подготовки борцов самбо 9 – 11 лет.

В качестве рабочей **гипотезы** были рассмотрены следующие положения. Младшие школьники, не прошедшие специального обучения, не имеют достаточного опыта движений и физических сил, чтобы сразу же начать изучение элементов и приемов борьбы. Было выдвинуто предположение, что активное использование в учебно-тренировочном процессе детей 9 – 11 лет игрового метода будет способствовать развитию физических качеств, развитию умения их рационально использовать в схватке (что повышает эффективность действий борца), а также будет

поддерживать положительное эмоциональное состояние занимающихся.

Задачи:

1. На основе рекомендаций, имеющихся в методической и научной литературе, и изучения практики спортивного воспитания младших школьников провести отбор рациональных упражнений и игр для тренировочных занятий секции самбо с детьми 9 – 11 лет.

2. Экспериментально проверить и уточнить содержание начальной спортивной подготовки детей 9 – 11 лет с использованием игрового метода.

В работе были использованы следующие методы:

- 1) анализ и обобщение литературных данных и передового опыта;
- 2) педагогический эксперимент;
- 3) статистический метод.

Работа включает введение, две главы, заключение, список литературы из 29 источников, приложения.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

Игровой метод используется на тренировочных занятиях для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. В обучении с использованием игровой формы в урок или тренировку вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят: подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме - подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся.

Регулируя физическую нагрузку в игре, можно использовать

разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру; изменять количество повторений игры, размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки; усложнять или упрощать правила игры и препятствия, вводить кратковременные паузы для отдыха или уточнения или анализа ошибок.

Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся, тем самым способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями.

Ребенка, начинающего заниматься спортом, особенно интересует все то, что можно выразить движением, однако им еще относительно трудно выделить отдельные движения и точно регулировать их. Дети 7 – 10 лет быстро устают, хотя также и быстро восстанавливаются. Особенно утомляют детей однообразные упражнения, а более других привлекают упражнения, которыми можно овладеть в короткие сроки, а одна из черт игрового метода – способность решать задачи в кратчайшие сроки с полной мобилизацией двигательных способностей.

В обучении с использованием игровой формы на тренировке вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Наблюдение проводилось в детско-юношеской спортивной школе города Энгельса, в секции самбо, в течение двух лет (с сентября 2015 г. по октябрь 2017 г.).

В подготовительной части занятия сначала выполняются общеразвивающие упражнения, которые позволяют «разогреть» организм занимающихся и подготовить его к основной части, а затем специальные упражнения, способствующие подготовке занимающихся к выполнению

конкретных действий в основной части занятия (разучивание приемов или проведение схваток). Такие упражнения позволяют сократить период вработывания. Поэтому для специальной части разминки подбирались упражнения, включающие элементы борьбы.

В основную часть урока входят основные упражнения борьбы (приемы, защиты, выполняемые при разучивании и в схватках, и др.): занимающиеся упражняются в борьбе и совершенствуют навыки, необходимые при ведении схваток и участии в соревнованиях.

Для заключительной части урока подбираются упражнения, позволяющие постепенно снизить нагрузку и привести организм борца в состояние относительного покоя (упражнения на расслабление, дыхательные упражнения и др.)

Практически в каждое занятие включаются подвижные игры, способствующие развитию как физических качеств занимающихся, так и технико-тактических навыков и умений. На наш взгляд, в связи с ранней специализацией, подвижные игры - эффективное средство тренировочного процесса.

Например, используются такие игры с элементами борьбы как: «Борьба за мяч», «Борьба руками», «Передача набивного мяча», «Петушиный» бой», «Прижать стопу соперника», «Займи свое место».

Игра на начальном этапе, в центре которой стоит овладение предметом и способом действий с ним, то есть выполнение тактических действий, сменяется игрой, в центре которой — борец и его отношения к противнику через выполнение технических действий.

В руководстве игрой и в развитии, на наш взгляд, важную роль играет темп. Развитие темпа игры имеет определенную динамику. В самом начале игры дети как бы разыгрываются, усваивают содержание игровых действий, правила игры и ее ход. В этот период, когда игра разворачивается в сменяющихся одно другим игровых действиях, когда дети увлечены игрой и переживают радость, темп убыстряется. К концу игры эмоциональный

настрой как бы спадает и темп вновь замедляется.

Особенностью игры и ее завершающим концом является результат, который определяется игровой задачей, игровыми действиями и правилами, который тренер предвидит, используя ту или иную игру. Для нас результат игры является показателем уровня достижения детей или в усвоении двигательных умений, или в применении, в установлении взаимоотношений детей к игре.

Очень актуальным вопросом является дозировка нагрузки в процессе игры. В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Мы стараемся обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки чередуем с отдыхом.

Регулировать игру можно различными методами:

- а) сокращением или увеличением длительности игры;
- б) введением перерывов;
- в) усложнением или упрощением игры;
- г) изменением количества играющих;
- д) изменением величины площадки;
- е) изменением правил и сменой ролей играющими. Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся. Заканчиваем игру, когда дети еще не переутомились, и проявляют к ней интерес, когда их действия полностью эмоциональны.

Продолжительность занятия для борцов 10 лет - 40-60 минут; 11-12 лет - 60-90 минут, количество их соответственно 3 и 4 раза в неделю, 16-18 - в месяц. Годовой объем учебных часов составляет соответственно 144-180 и 290-340.

Учебный материал разделен на пять разделов:

- обучение основам технико-тактических действий (15 % времени);
- специальная физическая подготовка (25-30 %);
- общая физическая подготовка (30-40 %);
- контрольно-педагогические испытания, соревнования (5-10 %);

- теоретическая подготовка (5-10%).

Динамика развития физических качеств определялась с помощью следующих контрольных упражнений.

1. Общая выносливость - по результатам бега в течение 6 минут.
2. Силовые качества - тестирование в подтягивании на высокой перекладине из виса (количество раз).
3. Скоростные - в беге 30 м с высокого старта;
4. Гибкость — по результатам в упражнении на определение подвижности позвоночного столба (наклон вперед из положения сидя).
5. Координационные способности — по точности воспроизведения движений.

Специальная физическая подготовка определяется по времени выполнения специальных упражнений:

- 1) 10 бросков передней подножкой;
- 2) 10 бросков задней подножкой;
- 3) 10 бросков через бедро;
- 4) 10 бросков через плечи.

**Анализ результатов.** Результаты тестирования общей и специальной физической подготовленности занимающихся позволили нам выявить практически по всем компонентам значительные темпы прироста результатов.

Результаты контрольного тестирования в подтягивании на высокой перекладине из виса (количество раз) также свидетельствуют о росте силовых способностей юных самбистов: в среднем динамика +6,3 раза

Результаты контрольного тестирования в беге на 30 м с высокого старта улучшились по сравнению с началом учебно-тренировочных занятий на 1,3 сек.

Результаты в упражнении на гибкость (наклон вперед из положения сидя) свидетельствуют о положительной динамике в развитии гибкости, в среднем результат улучшился на 7,8 см.

Результаты выполнения специальных упражнений также свидетельствуют о положительной динамике развития специальных физических качеств. 10 бросков передней подножкой были выполнены на 15,3 секунды быстрее на последнем этапе по сравнению с первым.

Время 10 бросков задней подножкой улучшилось по сравнению с начальным этапом на 14,6 секунд; 10 бросков через бедро мальчики выполняли на последнем этапе в среднем на 15,9 сек быстрее, чем на первом этапе; 10 бросков через плечи также выполнялись на 18,4 секунды быстрее по сравнению с первым этапом, если на первом этапе время выполнения составило в среднем 51,4 секунды, то на восьмом этапе, спустя два года тренировок время выполнения данного упражнения стало в среднем 33 секунды.

Для того, чтобы определить эмоциональное состояние юных самбистов после тренировок, мы просили их пройти тест. За два года тренировок было проведено несколько тестирований; использовался цветовой тест Люшера.

Результаты тестирования показали, что в начале нашей работы половина детей из нашей группы после тренировки находились в неудовлетворительном эмоциональном состоянии. Оно характеризуется негативизмом, импульсивно-агрессивным поведением.

Со временем картина менялась, и количество детей, находящихся после тренировки в благоприятном эмоциональном состоянии, увеличилось вдвое: можно было говорить об их интенсивной потребности в приятном общении и удовлетворении, готовности к контактам.

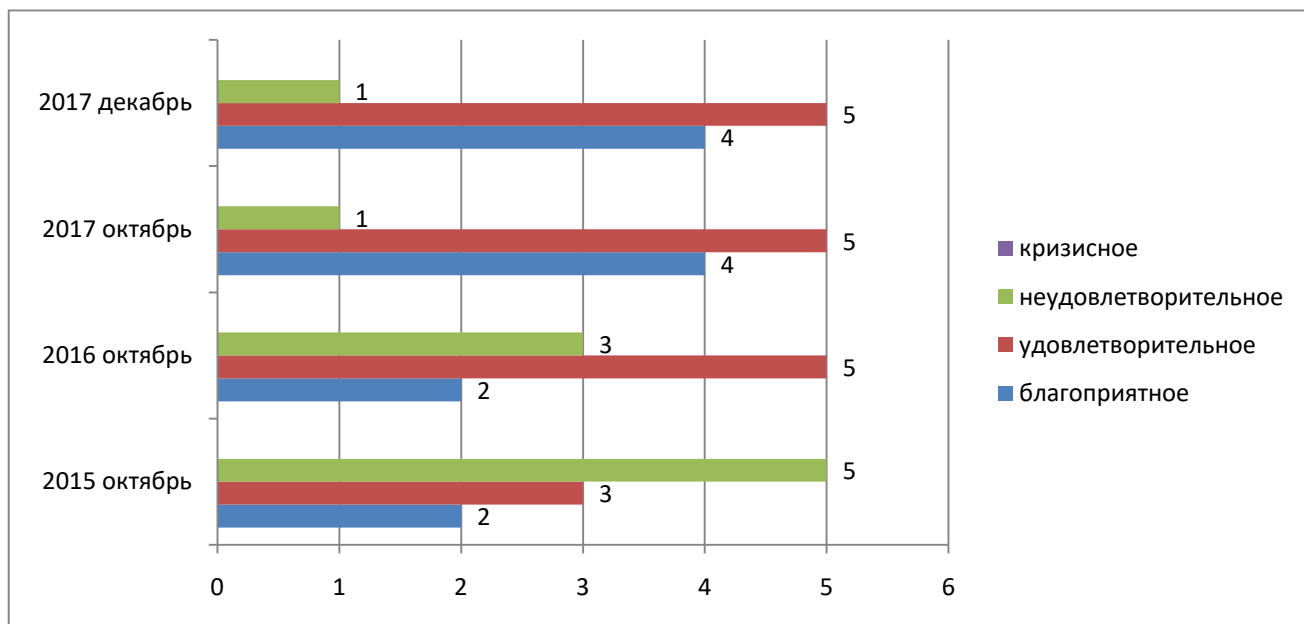
Детей, продемонстрировавших в тесте удовлетворительное эмоциональное состояние, стало больше: их отличает высокая активность, самоутверждение, спонтанное желание играть определенную роль, при этом достаточно низкий уровень притязаний, пассивное отношение к социальному порядку.

В группе не оказалось детей, находящихся в кризисном эмоциональном состоянии (это состояние характеризуется замкнутостью, скрытностью,



социальной изоляцией; ограниченной эмоциональной готовностью к контактам).

Рисунок – Эмоциональное состояние детей (после тренировки) (цветовой тест Люшера)



Таким образом, использование игрового метода в учебно-тренировочном процессе группы начальной подготовки помог нам поддерживать положительный эмоциональный фон, повышает мотивацию детей к занятиям.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По мнению русского ученого и педагога П.Ф. Лесгафта, борьба - это одно из эффективнейших средств физического воспитания молодежи. Борьба - «есть упражнение, - говорил Лесгафт, - с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении силы в соответствии с проявлением ее другим лицом, при умении стойко управлять своим телом на определенной опоре...».

Обучение борьбе самбо — педагогический процесс, направленный на физическое и умственное совершенствование занимающихся.

Основные задачи обучения: изучение теории, выработка умения, формирование навыков. Однако овладение умениями и навыками базируется, прежде всего, на основе достаточной для определенного вида спорта физической подготовленности занимающихся. Развитие физических качеств

занимающихся - залог их будущих спортивных побед. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека.

Известно, что развитие одного из физических качеств на начальных этапах тренировок приводит к совершенствованию и других. Однако в дальнейшем развитие качества прекращается. При этом упражнения, которые раньше оказывали влияние на развитие всех физических качеств, теперь будут оказывать тренирующее воздействие лишь на некоторые из них. В последующем могут даже проявиться отрицательные взаимоотношения между отдельными качествами. Так, оказываются несовместимыми задачи одновременно достижения максимальных показателей силы (поднимание большого веса) и максимальных показателей — выносливости (бег, марафон). Однако следует учитывать, что наивысшая степень проявления одного из физических качеств может быть достигнута лишь при определённой степени развития остальных.

Возрастной период 9 - 11 лет оптimalен для организации целенаправленной физической подготовки в условиях как общеобразовательной, так и специализированной спортивной школы, где подготовка позволяет в полной мере использовать растущие физические и функциональные возможности организма подростков при освоении сложных в координационном плане двигательных действий самбиста и в процессе совершенствования его физических качеств.