

Многочисленные экспериментальные исследования свидетельствуют о том, что среди психофизиологических детерминант эмоциональной устойчивости единоборца в ситуации ожидания поединка основную роль играет сила нервной системы относительно возбуждения, а затем ее подвижность, степень второсигнальных управляющих влияний на повышение возбудимости нервных структур, которая определяет возможности произвольной психической саморегуляции спортсмена. Меньшее, но тоже значимое влияние на эмоциональную устойчивость оказывает подвижность нервной системы и уравновешенность второсигнальных управляющих влияний.

Библиографический список

1. Головников, Л.Н. Некоторые особенности эмоционального состояния боксеров при подготовке к соревнованиям / Л.Н. Головников // Бокс. – М.: Физкультура и спорт, 1973 – С. 32-36.
2. Родионов, А.В. Психодиагностика спортивных способностей / А.В. Родионов.– М. Физкультура и спорт, 1973. – 203 с.
3. Худадов, Н.А. О психологических исследованиях надежности деятельности спортсменов / Н.А. Худадов // Психологические факторы надежности деятельности спортсменов. – М., 1977 – С.5-11.

В.Ф. Костычаков

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЭСТАФЕТ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО БОРЬБЕ В УЧЕБНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аналитический обзор научно-методической литературы показывает, что специализированные подвижные игры и эстафеты служат вспомогательными упражнениями, активизируют внимание, создают оптимальный эмоциональный фон учебно-тренировочного занятия, а также выступают в качестве незаменимого основного средства, повышающего эффективность специализированного тренировочного процесса, особенно на начальных этапах занятий спортом. [2]

Все шире применяются преподавателями, тренерами подвижные игры, эстафеты и специализированные подвижные игры в подготовке спортсменов в различных видах спорта, что позволяет решать самые разнообразные задачи учебно-тренировочного процесса.

Под специализированными подвижными играми понимаются такие игры, в содержание которых входят специфические элементы

спорта и которыми формируются необходимые ему фактические качества. Например, в схватке все внимание начинающих борцов направлено на выполнение приемов, а элементарные тактические действия не отрабатываются. Решение здесь простое – разработать правила ведения схватки, в которой победа присуждалась бы за лучшее выполнение элементарных действий. Такие схватки в игровой форме и представляют собой специализированные подвижные игры. Используя эти игры, преподаватель может заполнить разрыв между строго регламентированным методом обучения и соревновательным, осуществляя последовательно обучение как технике, так и тактике борьбы. Особенно среди разнообразных игровых средств выделяются специализированные подвижные игры – игры с элементами единоборств, присущими спортивной борьбе.

Для быстрого освоения технических приемов и элементов ведения борьбы в учебно-тренировочный процесс необходимо включать активные методы и средства обучения, одними из которых являются игры, эстафеты, игровые упражнения.

Двигательные навыки, приобретенные в игре, особенно длительны и прочны. В спортивной борьбе игровые упражнения в основном используются в секционной работе с детьми и на этапе начальной специализации юных борцов. В то же время системное использование спортивных, подвижных и специализированных игр в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе с взрослой молодежью мало представлено в научных исследованиях и учебно-методической литературе. [1]

Использование в качестве метода физического воспитания и спортивной тренировки игр и игровых упражнений, эстафет стали все шире применяться в последнее время. С помощью игр, игровых упражнений, подвижных игр, специализированных игр, комбинированных эстафет на учебно-тренировочных занятиях у занимающихся развиваются физические качества, совершенствуется специальная физическая подготовка, повышается тактико-техническое мастерство.

Высокий эмоциональный накал, разнообразие решаемых в подвижных играх, эстафетах двигательных задач способствует не только формированию и закреплению у занимающихся устойчивого интереса к занятиям спортом, но и стимулируют их двигательную активность. Все это в целом способствует гармоничному физическому развитию, укреплению опорно-двигательного аппарата и стимулирует функциональную деятельность организма занимающихся. Подвижные игры, эстафеты помогают педагогу-тренеру повысить эмоциональный фон учебно-тренировочных занятий, способствуют восста-

новлению сил в процессе игры, облегчают овладение учебным материалом. [3]

Однако в физическом воспитании и спортивной тренировке недостаточно полно разработана система и методика применения подвижных игр, эстафет, игровых упражнений на всех этапах учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов. Для определения состояния исследуемой проблемы нами проводился широкий анализ научно-исследовательской и учебно-методической литературы, изданной как в нашей стране, так и за рубежом. Изучались, анализировались и систематизировались вопросы современного учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов, активные методы и инновационные технологии повышения эффективности тренировочного процесса, моделирование педагогических процессов. В процессе предварительного эксперимента проводилось анкетирование тренеров-преподавателей по вопросу: «Какие подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения применяются вами в учебно-тренировочном процессе?»

Для оценки уровня общефизической подготовленности использовались общепринятые педагогические тесты: бег на 100 и 3000 м, прыжок в длину с места и подтягивание на высокой перекладине. Уровень специальной физической подготовленности определялся рядом тестов, включающих следующие двигательные упражнения: подвороты, броски, комбинированные броски, различные борцовские стойки, «забегания», «гимнастический мост» и другие специализированные упражнения из борьбы самбо.

Опытным путем для экспериментальной группы было определено следующее соотношение игровых упражнений на учебно-тренировочных занятиях к общему числу выполняемых физических упражнений в зависимости от этапа подготовки: в подготовительном – 70% и 30%, в контрольной группе соответственно 50% и 50%; в базовом этапе – 50% и 50%, в контрольной 30% и 70%; в соревновательном этапе – 70% и 30% и в контрольной группе 5% и 95%.

Математико-статистический анализ результатов проведенной опытно-экспериментальной работы показал, что в контрольных тестах по общефизической подготовке в экспериментальной группе в беге на 100 м прирост составил 12,9%, в контрольной группе 7,1%; в беге на 3000 м прирост составил 7,3%, в контрольной группе 3,4%; в прыжках в длину с места 13,4%, в контрольной группе 8,1%; в подтягивании на высокой перекладине прирост составил 27%, в контрольной группе 12,4%. В целом уровень общей физической подготовки у

борцов экспериментальной группы повысился на 18,3% ($p < 0,05$), в контрольной группе на 7,4% ($p < 0,05$).

Прирост показателей специальной физической подготовки у борцов экспериментальной группы составил следующее: на гибкость 18,2%, в контрольной группе 9,7%; забегания вокруг головы 27,1%, в группе контроля 12,3%; максимальное количество бросков с захватом руки на плечо 20,3%, в группе контроля 10,1%; шесть различных бросков за одну минуту 18,7%, в группе контроля 9,7%; «мост-перекидка» 35%, в группе контроля 14,7%. Таким образом, уровень специальной физической подготовки у борцов повысился на 32% ($p < 0,05$), в группе контроля 14% ($p < 0,05$).

По результатам экспериментальной работы с помощью методов математической статистики была выявлена эффективность применения подвижных игр, эстафет, игровых упражнений в учебно-тренировочном процесс подготовки борцов.

Библиографический список

1. Жуков, М.Н. Подвижные игры. – 2-е изд., стереотип / М.Н. Жуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 160 с.
2. Коджаспиров, Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры / Ю.Г Коджаспиров. – М.: Дрофа, 2003. – 170 с.
3. Крупник, Е.Я. Боевые слоны или игровой способ изучения приемов самозащиты: методическое пособие для преподавателей и спортсменов / Е.Я. Крупник. – М., 1997.

А.И. Кравчук

О НЕОБХОДИМОСТИ СОЗДАНИЯ СИСТЕМЫ СРАВНИТЕЛЬНОГО УЧЕТА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧАСТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СИБЮИ МВД РОССИИ В СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

В настоящее время в Сибирском юридическом институте МВД России назрела необходимость создания системы сравнительного учета результатов участия обучающихся в спортивных мероприятиях (системы спортивного рейтинга). Решение данной задачи представляется выполнимым путем разработки и внедрения специальной компьютерной программы. Актуальность создания подобной системы спортивного рейтинга обусловлена необходимостью решения следующих задач: