

Министерство образования Республики Беларусь

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ»

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В СОВРЕМЕННОЙ
СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Материалы региональной научно-практической конференции,
посвященной 10-летию кафедры спортивных игр
ГрГУ им. Я.Купалы

19-20 сентября 2001 года

Гродно

Гродно 2002

УДК 796
ББК 75.719
С73

Редакционная коллегия: В.В.Григоревич, доцент (отв. ред.);
А.И.Навойчик, доцент;
А.И.Яроцкий, профессор.

Спортивные игры в современной системе физического воспитания:
С73 Материалы регион. науч.-практ. конф., посвящ. 10-лет. каф. спорт.
игр ГрГУ им. Я.Купалы / Под ред. В.В.Григоревича. – Гродно: ГрГУ,
2002. – 99 с.

ISBN 985-417-337-2.

Статьи посвящены проблемам совершенствования системы подготовки высококвалифицированных спортсменов по спортивным играм, освещены организационно-методические аспекты занятий спортивными играми детей и учащейся молодежи, а также средств и методов совершенствования физической подготовки и технико-тактического мастерства спортсменов-игровиков.

УДК 796
ББК 75.719

ISBN 985-417-337-2.

© Учреждение образования
«Гродненский государственный университет
имени Янки Купалы», 2001

В.В.ГРИГОРЕВИЧ

Этапы становления кафедры спортивных игр Гродненского государственного университета имени Янки Купалы

16 сентября 1991 г. была создана кафедра спортивных игр ГрГУ им.Я.Купалы – вторая на факультете физической культуры. У ее истоков стояли профессор А.В.Бодаков, тогдашний ректор ГрГУ, и доцент заслуженный тренер Республики Беларусь В.М.Карчевский, ставший первым заведующим кафедрой.

Среди первых преподавателей кафедры – профессор А.И.Яроцкий, старший преподаватель заслуженный тренер Республики Беларусь М.Ф.Бура, С.С.Хамяляйнен (мать известного легкоатлета Эдуарда Хамяляйнена), Г.Г.Бекиш (ныне арбитр ФИФА), А.Г.Обелевский (лайнсмен ФИФА).

Качественный рост преподавательского состава кафедры осуществляется в нескольких направлениях: как приглашением кадров высокой квалификации из других учреждений образования г.Гродно, так подготовкой и профессиональным ростом выпускников университета. Сейчас на кафедре работают преподавателями трое выпускников факультета. Подготовка научно-педагогических кадров осуществляется через аспирантуру при ГрГУ.

Проводятся научные исследования по темам: «Исследование экспериментально-методических критериев управления моторикой занимающихся спортивными играми на разных стадиях развития двигательных навыков и качеств» и «Исследование эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх». Тон в них задают профессор А.И.Яроцкий, доцент В.В.Григоревич, ст. преподаватели М.Ф.Бура, С.К.Кириллов, В.П.Навойчик, В.А.Савич.

За 10 лет сотрудниками кафедры издано 11 учебно-методических работ. Наиболее значительными являются тексты лекций в 3 частях по курсу «Спортивные и подвижные игры», справочник «Спортивные и интеллектуальные игры», «Русско-белорусский словарь терминологии по спортивным играм», пособие «Организация и судейство соревнований по баскетболу». Опубликовано свыше 65 работ научного и научно-методического характера.

На кафедре обучались и обучаются спортсмены высокой квалификации по спортивным играм: чемпион Беларуси по шашкам мастер спорта А.Валюк, мастер спорта по настольному теннису Д.Фарейторов, чемпионы Беларуси по волейболу мастера спорта

А.Обуховский, В.Дубровщик, А.Позняк, Д.Кот, Э.Венский, В.Озимко, В.Бекша, С.Баран, А.Мякиш, В.Астафьев, А.Якуцевич, чемпионы Беларуси по баскетболу мастера спорта Ю.Качан, В.Шарко, Ю.Черняк, Р.Носенко, С.Кец, А.Кудрявцев, В.Маклаков, А.Василевко, А.Нарушевич, чемпионы Беларуси по хоккею с шайбой мастера спорта А.Чурабаев, С.Головинов, И.Стефанович, чемпионы Беларуси по хоккею на траве мастера спорта В.Боровикова, Н.Кривицкая, Н.Германюк, М.Корж, Ю.Ланцевич, С.Нерод, Н.Владимирова, Э.Комиссарова и другие.

В настоящее время непосредственную работу со студентами факультета ведут 1 профессор, доктор наук, 1 доцент, кандидат наук, 1 заслуженный тренер РБ, 2 мастера спорта, 2 арбитра международной категории, 1 арбитр высшей национальной категории.

Наши потенциальные возможности в научной и учебно-методической работе не исчерпаны. Кафедра разработала курс «Шахматы и шашки». Планируется преподавание курса «Хоккей с шайбой».

Несмотря на имеющиеся проблемы, коллектив кафедры с оптимизмом вступает в новый век.

В.В.ГРИГОРЕВИЧ

Пути совершенствования преподавания спортивных игр

Задачи современной системы образования требуют качественно иных подходов к существующей методике подготовки специалистов в области физической культуры. Для этого необходима активизация всех форм обучения, расширение самостоятельной работы студентов, их инициативности, обеспечение взаимосвязи содержания и методов преподавания, углубление профессионально-прикладной направленности учебно-познавательной деятельности.

К сожалению, процесс обучения на факультете физической культуры не обеспечивает в должной мере формирование у студентов необходимых профессиональных умений и навыков. Недостаточный организационно-методический уровень преподавания, неиспользование новейших научных достижений и эмпирического опыта практических работников, специфика учебы на факультете, связанной с большими физическими и психическими нагрузками – все это создает определенные сложности в формировании у будущих специалистов профессиональной готовности к избранной специальности.

Первостепенное значение приобретает поиск нетрадиционных, опирающихся на результаты научных исследований, подходов, которые позволяли бы более избирательно воздействовать на различные уровни знаний студентов.

При преподавании курса спортивных игр на факультете физической культуры нами применяется три основных уровня усвоения учебного материала студентами.

На первом уровне – создания общих представлений о спортивной дисциплине – студент узнает, различает, распознает те или иные приемы и действия спортивной игры. Здесь применяются, прежде всего, методы наглядно-образного или наглядно-действенного восприятия, пространственной организации двигательного действия.

Второй уровень – воспроизведение – определяется пониманием и повторением изучаемого приема, осознанием особенностей динамических, кинематических, биомеханических характеристик. На этом уровне студент способен выяснить двигательные действия на основе памяти и понимания, т.е. своеобразной «копии».

Следующий уровень – третий – характеризуется умением применять усвоенные знания в измененных условиях, анализировать собственные действия и действия своих партнеров по игре, выявлять и корректировать ошибки, находить более эффективные варианты двигательных действий.

Выделение разных уровней усвоения знаний требует различных затрат планируемого учебного времени на прохождение той или иной темы дисциплины.

Важным является выделение основных методов обучения. Чаще всего применяются методы объяснения, упражнений и игровой. Ведущим является метод упражнений. При этом следует учитывать, что по ходу выполнения упражнения постоянно исправляются ошибки, вносятся коррективы в выполнение двигательного действия, повторяются отдельные теоретические положения.

Усвоение материала студентами определяется по умениям:

- квалифицированно объяснить упражнение и технико-тактические действия;
- технически правильно показать упражнение;
- организовать группу для проведения упражнений и технико-тактических действий;
- соблюдать методическую последовательность при разучивании приемов и технико-тактических действий;
- видеть ошибки и уметь их исправить.

Существует определенная зависимость между степенью усвоения учебного материала и спортивной специализацией студентов. Сложнокоординированные виды спорта в большей степени способствуют усвоению материала, чем единоборства и циклические дисциплины.

В результате применения вышеназванных подходов представляется возможным интенсифицировать учебный процесс и таким образом добиться более качественного усвоения программного материала по спортивным играм.

С.К.ГОРОДИЛИН

Современные проблемы периодизации спортивной тренировки

В научной литературе ведется достаточно серьезная дискуссия по проблемам периодизации спортивной тренировки. Имеющиеся противоречия во взглядах ученых весьма очевидны. Предстоит выбрать направление, по которому необходимо совершенствовать периодизацию тренировки и, прежде всего, в плане оптимизации планирования тренировочных нагрузок.

Сегодня необходимо четко понимать разницу между подходами, связанными с «программированием» тренировочного процесса (проф. Верхошанский Ю.В.) и «построением» тренировочного процесса (проф. Матвеев Л.П.).

Традиционные пути построения спортивной тренировки (планирование тренировочного процесса в виде определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок, объединение его частей, сторон и звеньев), как свидетельствуют многочисленные исследовательские данные в различных видах спорта, обеспечивают рост мастерства лишь спортсменом юношеского возраста и среднего класса. При таком подходе обычно задается нагрузка, затем путем применения тестов определяется ее эффект. Причем обратная связь планируемой нагрузки «завязывается» на динамику результатов, а не на изменение внутренних резервов организма спортсмена. При этом открытым остается вопрос, какой ценой досталось очередное повышение результата, что, в конечном счете, ведет к эффекту перетренированности.

Для высококвалифицированных спортсменов, по мнению проф. Верхошанского Ю.В., такие подходы к организации тренировочного процесса неэффективны. Без учета специфики подготовки спорт-

сменов высокого класса они (традиционные подходы) зачастую вступают в противоречия с теми требованиями, которые от нее исходят и превращают в фактор, тормозящий прогресс мастерства.

При программированном подходе используются научно обоснованные параметры нагрузки и заранее (с высокой степенью точности) известны спортивные результаты проделанной работы. Это достигается путем учета факторов и закономерностей биоэнергетики мышечной деятельности организма, т.е. состояния спортсмена. Исходя из закономерностей «полного биоэнергетического спектра», программирование представляет собой единый тренировочный период, или предсоревновательный мезоцикл.

Такой подход, по мнению проф. Верхошанского Ю.В., более прогрессивный, легче поддающийся программированию.

В итоге – составление научно обоснованных программ тренировочных нагрузок с учетом состояния спортсмена и с заранее известными спортивными результатами – это и есть то программирование, к которому неминуемо в XXI веке должна прийти спортивная педагогика.

Решение вышепредставленных противоречий во взглядах на проблемы спортивной тренировки будет, бесспорно, способствовать совершенствованию всей системы подготовки спортсменов, росту их спортивного мастерства.

С.А.АЛЕКСАНДРОВ, В.А.АЛЕКСАНДРОВ, Л.Б.ХУДАНИН

Роль игровой деятельности в физическом воспитании

В многообразии средств физического воспитания особое место занимают игры. Их назначение выходит далеко за рамки представлений, с которыми обычно подходят к оценке средств физического воспитания. Подвижная игра – это не просто физическое упражнение, т.е. двигательное действие, а совокупность разнообразных двигательных действий, объединенных мотивом, который определяет форму поведения играющих. Для учителя – это рычаг воспитания, а для детей – это наиболее привлекательная деятельность. В игре, как и в труде, развивается призвание к будущей деятельности. Игра и труд неотъемлемы в воспитании, как неотделима нравственность от всех детских занятий. Говоря об этом, конечно, имеется в виду целенаправленный подбор учителем различных игр, соответствующих развитию свойственных челове-

ку основных физических качеств и двигательных навыков, формированию духовных ценностей. Игра является своего рода микрообществом, в рамках которого дети получают первоначальную подготовку в области общественного поведения.

В своей книге «Радость учить и учиться» доктор педагогических наук Ю.П.Азаров пишет: «У каждого времени – свой путь к знаниям. У нашего – творческий, более того, игровой. Игра – заинтересованное прикосновение к уроку, рывки к прозрениям и просветлениям, обретение – трудом души! – тех знаний, которые умножают в дальнейшем, истин, усвоенных и закреплённых дружным, как в театре, эмоциональным эхом. Важно, чтобы не было разрыва между игрой и духовностью, чтобы игра всегда соединялась с жизнью, была методом и средством развития духовных начал. Игра, но и учеба. Соедините духовность и игру, а проще, учебу и интерес – вот и выход на все проблемы и из всех проблем, какие давно и мучительно волнуют школу».

Игра и труд – не одно и то же: в игре доминирует добровольность, а труд чаще всего обязателен. Момент вступления в игру зависит от желания детей, а вступление в трудовую деятельность основывается на долге. Но труд без элементов добровольности и желания часто ребенку в тягость, так же, как и игра, если становится подневольной обязанностью. Игра почти мгновенно рождает стремление переносить любые трудности, которые крайне необходимы в любой трудовой деятельности. Игра, увлекая, снимает усталость. Она внешне кажется беззаботной и легкой, а на самом деле властно требует, чтобы играющий отдал ей максимум своей энергии, ума, выдержки и т.д.

В настоящее время значение игр возрастает. С приходом в школу шестилеток игры стали выступать не только средством физического воспитания, но и методом организации детского коллектива. Через игру ребенок входит в мир знаний, на положительном эмоциональном фоне начинает изучать азбуку науки, овладевает духовными ценностями. Без игрового метода не мыслится изучение и закрепление программного материала по физической культуре.

Стремление к игре характеризует не только ребенка, но и взрослого человека. Поэтому уместен и важен вопрос о совместных играх детей не только с педагогами, но и с родителями во время совместных прогулок, пребывания в зонах отдыха, на дачах и т.д. Это имеет серьезную педагогическую основу. Дело не только в пользе движений, но и в том, что в ходе игр формируются коммуникативные умения и навыки, создается благоприятный психологический климат.

Методические аспекты судейства в баскетболе

Баскетбол – это игра, в которую в начале XXI века играют порядка 400 миллионов зарегистрированных игроков во всем мире. 210 национальных федераций входит в состав ФИБА. Баскетбол – это быстрая, динамичная, привлекательная и зрелищная игра, где счет изменяется каждую минуту и исход игры может быть неизвестен до самой последней секунды.

С повышением спортивного мастерства команд, индивидуального уровня мастерства игроков становится особенно значимой роль спортивного судьи.

При подготовке баскетбольного судьи особое место должно уделяться методике судейства, т.е. взаимодействию судей на площадке, зрительному контакту, расположению на площадке. Понимание механики судейства облегчает судье его работу на площадке.

Как известно, баскетбольную игру судят двое судей, а на главных соревнованиях ФИБА, таких, как Евролига, трое. Остановимся на рассмотрении механики работы двух судей.

Каждый судья несет ответственность за определенные зоны на площадке в зависимости от места своего расположения. Согласно этому, они подразделяются на ведущего и ведомого. Ведущий судья должен встречать атаку и располагаться за лицевой линией. Он в большей степени ответствен за действия игроков вблизи корзины и вдоль лицевой линии. Как правило, больше всего контактов игроков происходит вблизи баскетбольного щита, поэтому и нагрузка на него ложится большая.

Ведомым считается судья, следящий за атакой и располагающийся в позиционном нападении команды ближе к центральной линии. Он ответствен за нарушения правил игроков вблизи центральной и боковых линий площадки, а также за игру выше уровня кольца.

Все десять игроков, которые находятся на площадке, должны быть в поле зрения судей, т.к. борьба за выбор лучшей позиции на площадке идет не только в месте, где находится мяч, но и в других местах площадки, например: при подборе мяча после броска, за место вблизи кольца, для получения передачи мяча от партнера, при постановке заслона партнеру, для освобождения его от опеки противника и т.д.

Судья не должен «замирать» на месте во время игры. Он должен быть все время в движении. Это не говорит о том, что он должен только бегать. Можно сделать несколько шагов влево или вправо, и этого будет достаточно, чтобы выбрать правильную позицию. Судья должен располагаться между нападающим и защитником. Он должен видеть движение рук соперников, т.к. основная масса фолов в баскетболе совершается руками.

Очень важный принцип судейства в баскетболе – преимущество и не преимущество. Это может происходить посредством мелкого фола при быстром прорыве, при плотной опеке игрока, при касании руки бросающего игрока после выпуска мяча и т.д. Судья должен оценивать эти моменты и принимать правильное решение, чтобы не поставить одну из команд в невыгодное положение. Например, если защитник касается руки бросающего игрока после того, как мяч сошел из рук после броска, такое касание может быть проигнорировано судьей, т.к. оно не повлияет на точность броска. Можно назвать еще один довольно часто встречающийся момент в игре, когда при быстром прорыве совершается мелкое касание игрока, который обыгрывает соперника и выходит на хорошую позицию для атаки кольца.

Немаловажное место в оценке судейства занимает жестикация. Известно, что после каждого нарушения правил судья обязан дать свисток на остановку игры, и выполнить соответствующие жесты, показывающие, за что он остановил игру, кто при этом совершил нарушение (при фоле) и какое продолжение игры должно следовать дальше. Сегодня применяются 58 официальных судейских жестов. Они должны выполняться судьями в определенной последовательности, четко и понятно не только для игроков и судей секретариата, но и для зрителей.

Последовательность жестов состоит в том, что судья после совершения нарушения правил игроком должен сначала жестом и свистком остановить игровое время, затем, если это был фол, показать секретарю номер игрока, совершившего фол, жест, за что был дан фол, и последним жестом определить наказание за фол. Если мяч просто вышел в аут, судья показывает жест остановки игры и направление дальнейшей атаки после вбрасывании мяча из-за пределов площадки.

Следует обратить внимание на определение судьей технического, неспортивного или дисквалифицирующего фола игрокам и тренерам. В первую очередь судья обязан предупредить возникновение ситуаций, связанных с этими фолами, в особенности с опре-

делением технического фола. Это даст возможность не потерять контроль над игрой, а также не «накалять» обстановку на площадке. Но в случаях, когда происходит преднамеренный удар соперника рукой или ногой, должен быть немедленно зафиксирован дисквалифицирующий фол.

Судья должен помнить, что технический фол – это бесконтактный фол, т.е. действие, выраженное нецензурными словами или жестами, преднамеренный захват кольца или уход с площадки. Неспортивный фол – это контактный фол, т.е. когда игрок умышленно фолит на сопернике, ставя его в невыгодное положение.

Чтобы уверенно чувствовать себя на площадке в качестве судьи, нужно не только знать правила игры, методику судейства, нужно «чувствовать игру», ее дух, накал, обстановку в спортивном зале. Все эти качества приходят не сразу, нужен большой опыт в роли судьи, нужна практика острых по накалу баскетбольных матчей, где судья не побоится принимать единственно верные решения. Все это в итоге поможет молодому арбитру стать высококвалифицированным баскетбольным судьей.

М.Ф.БУРА

Некоторые вопросы методики обучения тактике игры в гандбол

Под тактическими действиями игроков в гандболе следует понимать индивидуальные и коллективные действия игроков одной команды с обязательным индивидуальным, групповым и командным мышлением в комплексе, а также учитывать при подготовке слабые и сильные стороны того или другого противника. В развитии гандбола тактика играет решающую роль, особенно в тех случаях, когда команды равноценны по подготовке. Тактика игры зависит от техники, они находятся в тесной взаимосвязи при подготовке команды. Такое взаимное влияние существует и между тактической, физической и морально-волевой подготовкой.

Роль тренера – повысить способность игроков быстро ориентироваться в выборе самого подходящего способа борьбы, то есть развивать их тактическое мышление.

Тактическое мышление усваивается и развивается в рамках методического процесса, называемого тактической подготовкой. Тактическая подготовка помогает игроку в теоретическом знаком-

стве с тактикой игры, формирует тактические навыки, вооружает их основными индивидуальными и коллективными тактическими средствами, приучает игроков анализировать и действовать в меняющихся условиях игры и, наконец, учит их действовать едино, применяя коллективные и групповые системы нападения и защиты, чтобы противнику было не под силу разгадать молниеносные действия игроков в нападении и защите.

Рассмотрим несколько основополагающих принципов методики обучения тактике игры в защите и нападении. Мы исходим из того, что принципы методики обучения тактике – это основные идеи, применяющиеся во всех обстоятельствах игры, организующей и систематизирующей индивидуальные, групповые и командные действия нападения и защиты.

Принципы методики заставляют игрока мыслить, действовать сознательно, соблюдать порядок тактической дисциплины в игре, устанавливают способ действий игроков по заранее разучиваемому плану игроками в нападении и защите.

Принципы обучения индивидуальной тактике имеют две стороны: при хорошо обученном индивидуальном тактическом качестве игрока закладывается сила тактики групповых и командных действий; если игрок не владеет простыми методическими навыками, команда не в силах решать сложные тактические задачи, будь это в защите или нападении.

Важно обучить чередованию темпа передвижения по площадке, для чего игрок должен уметь перемещаться в различном темпе, снижать или увеличивать темп движения, улавливать наилучший момент для передачи мяча своему партнеру для более рационального взятия ворот.

Методика обучения коллективной тактике начинается с тренировки ситуаций при численном игровом большинстве. Создание численного преимущества против противника – самая выгодная позиция в нападении. Оно достигается коллективными и индивидуальными действиями. Для этого один из нападающих с помощью финта на бросок по воротам привлекает на себя двух защитников, передавая затем мяч освобожденному партнеру.

Следующая задача – научить оказывать помощь партнеру, применяя определенный маневр в зависимости от хода игры, что создает условия для наиболее эффективных действий команды в целом.

Следующий этап – обучение переводу игры с одной стороны площадки на другую, что требует от защитников быстрых переме-

щений, утомляет их физически и психологически и в конечном итоге обеспечивает нападающим возможность решительных эффективных действий в более спокойной зоне. Сюда же можно отнести упражнения обучения чередованию различных действий, что дает игрокам широкоую возможность для творчества.

Одним из важных и сложных элементов является соблюдение тактической дисциплины на площадке как индивидуально игроками, так и командой в целом.

Индивидуальная тактика защиты включает в себя совокупность правил и принципов, по которым игрок действует в игре в момент, когда команда противника владеет мячом. Защитник перемещается по полю таким образом, чтобы перехватить мяч у противника, закрыть его и помешать броску по воротам. Для умелых действий защитника необходимо последовательное обучение игрока следующим навыкам опеки противника: опека наблюдением, плотная опека, опека перехватом, перехват мяча, обучение обеспечению защитного равновесия, срывание контратаки, отход в защиту, блокирование руки бросающего, атака противника, владеющего мячом, атака противника туловищем, обучение действиям игроков против наиболее опасного нападающего, блокирование бросков по воротам. При успешном обучении вышеназванным элементам облегчается обучение коллективной тактике защиты.

Методика обучения групповым и командным тактическим действиям игроков в защите включает следующие элементы.

При обучении коллективным действиям игроков в защите идет последовательное обучение зонной защите (6:0, 5:1), смешанной защите (3:3, 4:2) и только в последнюю очередь изучается персональная система защиты (в зоне 9-и метров и по всей площадке).

Для обучения смешанным коллективным действиям игроков применяется следующая последовательность в обучении: смена игроков в защите; проस्कальзывание (с целью избежать заслонов); действия защитников, находящихся в численном меньшинстве; действия защитников, находящихся в равном соотношении с нападающими; обучение защите от свободных бросков, постановка «стенки», взаимодействие с вратарем; обучение правильному расположению защитников при 7-метровых штрафных бросках; взаимодействие двух защитников и вратаря. Для обучения вышеизложенным действиям применяются всевозможные сложные специальные упражнения с многократным повторением в ситуациях, близких к игровым.

Методика преподавания подвижных игр в детских дошкольных учреждениях

Подвижные игры создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы. Ситуации, которые постоянно меняются на игровой площадке, приучают детей целесообразно использовать двигательные умения и навыки, обеспечивая их совершенствование. Подвижные игры расширяют кругозор детей, стимулируют использование знаний об окружающем мире, человеческих поступках, поведении животных, пополняют словарный запас; совершенствуют психические процессы.

Подвижные игры – действенное средство разностороннего развития. В детском саду используются элементарные подвижные игры, которые различаются по двигательному содержанию, т.е. по доминирующему в каждой игре основному движению (игры с бегом, с прыжками, с предметами и т.д.).

По образному содержанию подвижные игры делятся на сюжетные и бессюжетные. Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный («Медведь и пчела», «Зайцы и волк», «Воробышки и кот») и условный («Ловишки», «Пятнашки», «Перебежки»).

В бессюжетных играх («Найди себе пару», «Чье звено быстрее построятся», «Придумай фигуру») все дети выполняют одинаковые движения. Особую группу составляют хороводные игры, которые проводятся под песни, стихотворения, – это придает специфический оттенок движениям. По характеру игровых действий отличаются игры соревновательного типа. Они стимулируют активное проявление физических качеств. По динамическим характеристикам различаются игры малой, средней и большой подвижности.

При проведении подвижных игр прежде всего следует сделать разметку игровой площадки, подготовить и удобно разместить необходимое оборудование. Собирать детей необходимо в том месте площадки, откуда будут начинаться игровые действия: в играх с перебежками – в «домик» у короткой стороны площадки, в играх с построением в круг – в центре площадки. Сбор детей должен проходить быстро и интенсивно. Поэтому важно продумать приемы сбора. Они бывают разными в зависимости от возраста детей и их отношения к игре.

Старшие дети любят и умеют играть. С ними можно договориться о месте и сигнале сбора до начала игры. Дети младшего возраста не воспринимают таких методов. Старших детей можно собрать при помощи зазывалочек («Раз, два, три! Играть скорей беги!; Раз, два, три, четыре, пять! Всех зову играть!» и др.). Можно в интересной форме поручить отдельным детям собрать остальных в установленный ограниченный срок (пока вращается юла, звучит мелодия и т.д.).

Можно использовать нестандартные звуковые и зрительные сигналы (спортивный свисток, звонок-колокольчик и др.). Эффективны и сюрпризные моменты: играть будут те, кто сумеет пройти по кубикам и др.

Организация малышей требует большей находчивости, потому что их нужно учить играть, формировать интерес к подвижным играм. Поэтому, привлекая внимание малышей, можно играть мячом, сопровождая движение стихами: «Мой веселый звонкий мяч...», или кружиться, напевая песенку «Каравай»; или, подойдя к детям, таинственным голосом предложить посмотреть, чьи ушки торчат за кустиком.

На протяжении всей игры необходимо поддерживать интерес детей к ней разными средствами во всех возрастных группах. Но особенно важно вызывать его в начале игры, чтобы придать целенаправленность игровым действиям.

При проведении подвижных игр объяснение игры должно быть кратким и понятным, интересным и эмоциональным. Должны использоваться все средства выразительности – интонация голоса, мимика, жесты, в сюжетных играх – и имитация, чтобы выделить главное, создать атмосферу радости и придать целенаправленность игровым действиям. При распределении ролей следует учитывать поведение детей в игре, т.к. ведущая роль – это соблазн. Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение, как доверие, как уверенность в том, что ребенок выполнит важное поручение. Выбор на главную роль должен быть обязательно мотивирован. Например: «Маша первая услышала зазывалочку и быстро прибежала. Она будет затейница...». Для назначения на главную роль часто используются считалочки, всевозможные вертушки (юла, обруч и др.).

Важным моментом является участие педагога в игре. В первой младшей группе обязательно, во второй младшей в знакомых играх исполнение главной роли поручается детям. В средней и старшей – руководство опосредованное. Итог игры должен быть оптимистичным, коротким и конкретным. Детей надо обязательно похвалить.

Подвижные игры, даже самые простые, дают пищу детской фантазии, развивают творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности, представляют собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребенка.

Н.И.ДОШКО, С.К.ГОРОДИЛИН

Планирование объемов нагрузок в годичном цикле в «женском» хоккее на траве

Распределение объемов нагрузок в рамках годичного цикла в различных видах спорта, в том числе и в хоккее на траве, играет немаловажное, если не определяющее значение в получении максимального спортивного результата. Исходя из этого положения, для успешной подготовки женской национальной сборной команды Республики Беларусь по хоккею на траве нами был разработан и внедрен план годичного цикла, предусматривающий распределение параметров объема нагрузок по основным видам подготовки, цель тренировки, средства для достижения поставленных задач, план-график проведения учебно-тренировочных сборов и выступлений в соревнованиях.

В соответствии с целью были определены основные средства физической и технико-тактической подготовок.

Разработанные показатели объема и видов нагрузок представлены в таблице 1.

Таблица 1

Объем работы и виды нагрузок (мин.)

Месяц	ОФП	СФП	ТПП	Игры	Аэробная	Смешанная	Гликолетическая	Алактатная	За месяц
октябрь	860	470	650	0	1400	560	0	20	1980
ноябрь	1950	1900	820	0	3540	1100	0	30	4670
декабрь	900	1950	1200	150	2285	1850	0	65	4200
январь	700	950	1850	280	1730	1980	20	50	3780
февраль	220	350	1800	160	1280	1200	25	25	2530
март	750	1200	680	220	1650	1150	20	30	2850
апрель	950	1350	1900	160	2185	2100	0	75	4360
май	680	950	1250	180	1766	1250	0	44	3060
июнь	520	700	950	210	1050	1300	0	30	2380
июль	300	480	870	300	1080	850	0	20	1950
август сентябрь	Переходный период								
Всего	7830	10300	11970	1660	17966	13340	65	389	31760
%	24,65	32,43	37,68	5,22	56,56	42	0,2	1,22	100

Представленное распределение аэробного, смешанного, гликолитического и алактатного типов нагрузок было обусловлено тем, что в применяемых при подготовке хоккеисток соревновательных и тренировочных упражнениях практически отсутствуют нагрузки гликолитического воздействия, и использование их в тренировочной работе нецелесообразно. В то же время показатели средних пульсовых режимов, имеющих место в соревнованиях по хоккею на траве, составляют 160-170 уд./мин. ЧСС в таких пределах появляется в тех случаях, когда мощность физического упражнения превышает, как правило, анаэробный порог, однако, меньше максимальной аэробной мощности. Упражнения, требующие такого напряжения ЧСС, схожи с циклическими, типа бега на стайерские дистанции, а это означает, что хоккеисткам необходима и принципиально важна аэробная подготовленность как фактор, определяющий и лимитирующий физическую работоспособность.

В тренировку хоккеисток были включены нагрузки аэробного, анаэробного, алактатного и смешанного характера.

Алактатная работа слагалась из спринтерских ускорений продолжительностью до 10 с, а также из многоскоков, выполняемых с максимальной интенсивностью. При решении задач технико-тактической подготовки хоккеистки выполняли нагрузку на пульсе 150-175 уд./мин. Игры в футбол и хоккей были отнесены к смешанным нагрузкам.

Освоение приведенных в таблице объемов работы привели к достоверным приростам по показателям физической подготовленности и позволили вывести хоккеисток на основные модельные характеристики.

Н.М.ЗАГИДУЛИН, В.К.АСИПЧИК

Методика подготовки игрока-либеро в волейболе

Введение игрока-либеро в конце 90-х годов привело к улучшению качества игры, так как по замыслу он должен лучше принимать мяч и играть в защите, чем любой другой игрок. Существуют два подхода к определению роли либеро. Первая – либеро принимающий, вторая – либеро-защитник. В идеале хотелось бы, что либеро сочетал в себе все эти качества.

С появлением либеро изменилась тактика команд. Чаще всего либеро меняет игроков первого темпа и, таким образом, команда, имеющая в составе либеро, практически не проводит атаки из

6-й зоны. Вместе с тем в большей степени задействованы центральные игроки на передней линии.

Все это меняет методику тренировки данных игроков. На тренировках они меньше уделяют внимания приему подачи и игре в защите, а либеро – наоборот.

Очевидно, на роль либеро необходимо готовить игроков в юношеском возрасте, когда становится ясно, что по своим физическим и игровым данным этот игрок не сможет стать хорошим нападающим. Также очень важно для либеро быть подвижным и быстрым. Необходимо наличие психологических качеств: уверенность в собственных силах, контактность с игроками, характер лидера в коллективе.

Либеро имеет возможность во время замен чаще общаться с тренером и получать ценные своевременные указания по корректировке своей игры и игры других игроков.

В тренировочном процессе рекомендуется для отработки нижней подачи у либеро ставить его в пару у сетки с пасующим игроком.

Для совершенствования игры в защите давать упражнения с самым некоординированным нападающим.

При отработке приема подачи совмещать действия с последующей игрой в защите от ударов тренеров или других игроков.

Целесообразно доставать мячи поочередно в каждой зоне линии защиты после последовательных перемещений.

Ценным является упражнение, при котором либеро достает мяч с отскока от пола после сильного нападающего удара.

На наш взгляд, предпочтительнее использовать либеро в 6-ой зоне.

Со временем, можно предположить, роль либеро в командах будет возрастать.

С.К.КИРИЛЛОВ

Анализ техники и методика обучения подачи в прыжке в волейболе

В связи с отсутствием в специальной литературе характеристики техники и методики обучения подачи в прыжке возникает необходимость дать структурный анализ техники силовой подачи в прыжке и предложить методику ее обучения.

Характеризуя этот технический прием, следует обратить внимание на следующие аспекты.

При прямой силовой подаче в прыжке мячу дается сильное боковое вращение с траекторий в зоне 1 и 5.

Для успешного противодействия силовой подаче потребовалось оперативное видоизменение сложившегося стереотипа приема, так как времени на определение траектории полета мяча почти не остается.

У подачи в прыжке есть различные варианты, продиктованные индивидуальными качествами игроков:

а) высокие и мощные волейболисты делают ставку на силу удара;

б) менее рослые – на точность направления и техничность выполнения.

Сильная подача в прыжке весьма похожа на нападающий удар, и принимать ее не намного легче, чем отражать атаку с задней линии.

Благодаря накату и вращению мяча вперед, траектория полета мяча круто обрывается у задней линии площадки.

Анализ техники выполнения выглядит следующим образом. Перед началом удара игрок располагается с мячом на расстоянии от 1,5 до 3 м за передней линией (в зависимости от длины разбега). Движение вперед начинается с предварительного шага (разноименного бьющей руке), волейболист подбрасывает мяч вверх-вперед на высоту 2-3 метра (в зависимости от типа подачи). Подбрасывание может осуществляться как бьющей рукой, так и обеими руками. Далее выполняются скачок и стопорящее напрыгивание с выносом вперед опорной ноги и отведением рук назад для последующего замаха. Приставляя к правой ноге левую (или наоборот), игрок отталкивается от пола, выполняет мощный прыжок вверх-вперед с прогибанием тела и энергичным замахом на удар (положение «натянутого лука»). Затем тело энергично распрямляется, бьющая рука – прямая – выполняет сильный накатывающий удар, завершаемый резким движением кисти вперед. После ударного движения происходит приземление в пределах площадки на две ноги.

Анализируя технику выполнения силовой подачи в прыжке, следует обратить внимание на моменты, которые ведут к ошибкам.

Это, прежде всего:

– при забрасывании мяча назад (влево-вправо) или пролете его мяч теряется из виду, что осложняет выполнение подачи;

– встреча с мячом (бьющий момент) осуществляется в наивысшей точке прямой рукой с согласованной работой мышц туловища;

– отсутствие накатывающего поступательного движения кистью ведет к подаче в аут;

- сильная подача в прыжке с разбега психологически воспринимается как нападающий удар. Вследствие этого мяч принимает-

ся так же, как в защите на задней линии, т.е. подбивается над собой. В результате этого заученного навыка мяч часто не доводится до сетки, отчего эффективность нападения команды снижается.

Методика обучения силовой подаче в прыжке состоит из 3 этапов.

I этап (начальный) начинается с 12-13 лет и включает следующие задачи.

1. Ознакомление с техникой подачи (методы: рассказ и показ; средства: имитационные упражнения, специальные подготовительные и подводящие упражнения).

2. Изучение подачи по фрагментам (фазам):

а) набрасывание и ловля мяча;

б) разбег – напрыгивание;

в) напрыгивание-выпрыгивание-замах на удар;

г) ударное движение в прыжке по неподвижному мячу (фиксированному) и последующее приземление;

д) имитация целостного двигательного акта.

3. Выполнение ударного движения по мячу из-за 3-метровой линии накатом без прыжка с собственного набрасывания.

II этап (обучение) – 14-15 лет.

1. Выполнение нападающего удара из-за 3-метровой линии с собственного подбрасывания в прыжке.

2. Выполнение верхней силовой подачи накатом из-за лицевой линии без прыжка.

3. Выполнение прямой подачи в прыжке из-за лицевой линии в полсилы накатом на точность.

4. Опробование силовой подачи в прыжке и применение в игре.

III этап (совершенствование) начинается с 16 лет и включает следующие задачи.

1. Обучение и совершенствование подачи в прыжке на точность.

2. Обучение и совершенствование силовой подачи в прыжке.

3. Совершенствование тактических вариантов применения подачи в прыжке и использование их в игре.

Предложенная методика и последовательность в обучении применяется нами при подготовке юных волейболистов Гродненской ОСДЮШОР, являющихся сильнейшими в республике в своей возрастной группе.

**М.И.ЛИС, Ж.С.БУТЬКО, Н.Е.МАРАСОВА,
А.И.ЯРОЦКИЙ**

**Стато-кинетическая устойчивость
на переходном этапе у перворазрядниц
в волейболе**

Современный женский волейбол отличается специфической подвижностью тела в различных плоскостях пространства с элементами акробатических двигательных актов. Сказанное предъявляет к волейболисткам определенные требования в наличии достаточной устойчивости к воздействию имеющих место в волейболе ускорений.

Для раскрытия подготовленности в указанном отношении волейболисток-перворазрядниц (десяти – одиннадцатиклассниц) нами изучалась стато-кинетическая устойчивость в ходе специальной атлетической подготовки с тем, чтобы определить уровень противостояния волейболисток на этапе перехода перворазрядниц к последующему развитию спортивного мастерства и наряду с этим выяснить стато-кинетический статус старшеклассниц средней общеобразовательной школы.

Спортивное совершенствование обследуемого контингента школьниц осуществлялось в ОСДЮШОР г.Гродно (тренер Ж.С.Бутько).

В настоящем исследовании применялся тест, оцениваемый по длительности стояния на пальцах сомкнутых ступней. Другой тест – то же, руки вверху (структурный элемент позы волейбольного «блока») без зрительного контроля. Прослеживалась способность волейболисток компенсировать центральной нервной системой экспериментальное затруднение сохранения равновесия тела в заданной в тесте позе. Пробы тестов брались до тренировочной нагрузки, после разминки и в конце занятия.

В результате измерений выявилось, что длительность первого диагностико-прогностического теста в покое у обследуемых колебалась в диапазоне 5,0 -52,0 с. Следует подчеркнуть наличие у волейболисток значительных индивидуальных различий показателя стато-кинетической устойчивости. Надо указать на необходимость рекомендации усиления тренировки вестибулярного анализатора известным методом быстрых движений головой.

Длительность теста с поднятыми вверх руками колебалась в пределах 5,0 – 38,0 с. У большинства волейболисток тест с поднятыми вверх руками оказался короче, по-видимому, вследствие

последовавшего дальнейшего повышения общего центра тяжести за счет поднятых рук. При этом индивидуальные различия длительности теста также были выражены.

После разминки диапазон индивидуальных различий показателя первого теста составил 8,0 – 87,0 с, второго – 5,0 – 44,0 с. По обоим тестам в большинстве отмечается стимуляция механизмов стато-кинетической устойчивости, что позволяет рассматривать совокупность применявшихся упражнений как адекватную для большинства спортсменов. Однако для многих испытуемых сплошное пробегание в разминке 10 кругов по залу могло оказаться значительной нагрузкой. В дальнейшем целесообразно изучение эффективности перемежающегося бега с отрезками спортивной ходьбы (20-50 м).

В содержание основной части упражнений атлетического характера входили следующие упражнения с дозировкой их: 1) бег, сгибая ноги назад (в ширину зала и обратно); 2) приседания – 20 раз; 3) бег со сгибанием ног; 4) наклоны вперед – 20 раз; 5) бег приставными шагами; 6) отжимания – 10 раз; 7) бег со взмахом прямыми ногами вперед; 8) упор присев – упор лежа и из упора присев – выпрыгивание вверх – 10 раз; 9) в низкой стойке скачком коснуться пола слева – справа; 10) упор присев – упор лежа – 10 раз; 11) ускорения – 15 м, назад – легкий бег (2 раза); 12) выпрыгивания из низкого приседа – 20 раз; 13) ускорения (15 м x 2 раза); 14) бег спиной вперед (15 м x 2 раза); 15) упражнения для туловища; 16) из и.п. лежа на спине прямыми ногами коснуться опоры за головой – 15 раз; 17) из положения лежа наклоны вперед с касанием пальцев ступней – 15 раз; 18) бег сгибая ноги назад – 15 м; 19) ускорения – 15 м x 5 раз; 20) упражнения на гибкость; 21) упражнения на расслабление; 22) вис – 20 с x 3 раза.

После завершения основной части тренировочной нагрузки длительность высокого стояния на пальцах сомкнутых ступней, руки внизу, без зрительного контроля варьировала в границах 6,0 – 117,0 с; показатель теста с руками вверх находился в пределах 6,0 – 43,0 с. Важно отметить, что у волейболистки Б. в первом тесте после окончания занятия длительность сохранения равновесия тела достигла весьма высокой степени выносливости – это подчеркивает адекватность основной части занятия.

Суммарный эффект разносторонних тренировочных нагрузок сопровождался у одних волейболисток природом стато-кинетической устойчивости, у других – снижением ее. Разнонаправленность эффекта развития устойчивости нейро-моторных механизмов сохранения равновесия тела в условиях атлетического комплекса

упражнений требует индивидуальной дифференциации объема и характера используемых тренировочных нагрузок. При этом следует обращать внимание на адекватную градацию упражнений статико-кинестического, специфического и неспецифического характера.

Как методологическое резюме следует отметить определенную эффективность при подготовке высококвалифицированных волейболистов использования целостных занятий средствами общеподготовительных упражнений повышенной трудности. При этом рациональна популяризация гимнастики П.Ф.Лесгафта и выбор из индусской (йоговской) гимнастики.

В.В.МЫШКЕВИЧ

Методологическая дифференциация структуры движений теннисиста

Наблюдения за структурой движений теннисистов различной спортивной квалификации в соревновательных условиях, а также в ходе учебных занятий по теннису на факультете физической культуры ГрГУ им. Я.Купалы показали наличие ускоренных отрезков времени, отводимых на выработку «чувства» мяча, игровой стойки и на овладение упражнениями у «отбойной стенки».

Следствием дефицита подготовительного характера теннисных движений является невысокая координация движений во время игры на теннисной площадке, недостаточная точность полета мяча, запаздывание выхода теннисиста к мячу, технические погрешности при ударах по мячу и в передвижении по корту, умение «концентрации» и др.

Исходя из вышеизложенного, целесообразно увеличить время на подготовительные и специальные упражнения в каждом занятии до 50% на весь период освоения учебного материала. При этом упражнения с «набиванием» мяча «с лета» и «с отскока» используются в ритме последовательного чередования, что будет способствовать эффективности полезного результата выполняемых двигательных актов.

На начальной ступени овладения теннисными игровыми действиями требуется усиление педагогического контроля за адекватностью выполнения всех элементов теннисного двигательного адаптационного алгоритма.

Касаясь методологии выработки теннисной игровой стойки, следует учитывать, что для большинства приступивших к заняти-

ям теннисом людей рассматриваемая поза оказывается достаточно утомительной, обуславливающей последующее выпрямление ног в коленных суставах и вследствие этого – запоздалый подход к мячу.

Необходимо в ходе тренировочных занятий по теннису достигнуть требуемой выносливости пребывания теннисистов в игровой стойке, обращая внимание на тренировку низкой стойки (в глубоком приседе).

В процессе упражнений у стенки необходимо достигнуть высокой точности посылки мяча в цель путем многократного повторения ударов по мячу до 200-300 раз. Дистанция теннисиста от стенки постепенно увеличивается и последовательно сокращается для более совершенной дифференциации чувства «линейного» перемещения.

Лишь при полном овладении элементами подготовительной программы теннисных движений можно рассчитывать на усиленное совершенствование игровых действий на теннисном корте.

А.Г.ОБЕЛЕВСКИЙ

Использование подвижных игр в учебно-тренировочном процессе по футболу

Новые задачи, стоящие перед подготовкой спортсменов, вызывают необходимость более гибкого сочетания применяемых средств и методов. В связи с интенсификацией тренировочного процесса подвижная игра как метод занимает в режиме спортивной подготовки все более заметное место.

Большие физические нагрузки и многократные повторения, необходимые для создания прочных навыков, нередко вызывают утомление, потерю интереса даже у самых сознательных и трудолюбивых спортсменов. Это естественная реакция организма на однообразие выполняемой работы. Подвижные игры активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние, благоприятно влияют на восстановление работоспособности. Игроки забывают об усталости, продолжают тренировку с желанием и интересом. Очень важно помнить, что подвижные игры выступают как вспомогательное, дополнительное упражнение в системе средств, используемых в тренировочном процессе.

Применение подвижных игр в подготовке футболистов позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для фор-

мирования техники игры. Систематическое проведение различных подвижных игр позволяет создать у футболистов определенный запас движений. На этой базе легче формируется новый навык. Футболист приобретает способность применить освоенный навык в целостной деятельности, выбирать для каждого случая наилучшие варианты выполнения действия. Совершенствование техники игры в футбол с помощью подвижных игр необходимо проводить в определенной последовательности: приемы и удары по мячу, остановки, ведение, выбрасывание, овладение мячом. Удары можно отрабатывать как в игровых эстафетах, так и в подвижных играх. Удары разделяют на удары подъемом – внутренней, средней и внешней частями; стопой – внутренней и внешней сторонами; носком и пяткой. Ведение по прямой и с обводкой предметов внутренней и внешней частями подъема хорошо осваивается в эстафетах (простых или комбинированных). Отбор или передача мяча, перехват мяча, обманные движения, финты ногами, туловищем, головой могут с успехом отрабатываться в игровых условиях при групповых и командных действиях.

Подвижная игра выступает как комплексное упражнение, заставляющее к тому же активно работать мысль. Использование в тренировках игр для решения различных задач способствует созданию общих предпосылок для овладения тактикой игры. В подвижных играх игроки должны рассчитывать свои силы, определять рациональные приемы действий. При определенной последовательности совершенствования техники игры важным средством являются тактические действия в нападении и защите. Основной задачей совершенствования тактики является умение творчески применять в подвижных играх в зависимости от обстановки индивидуальные, групповые, командные атакующие и оборонительные действия. Успех освоения тактических действий зависит не только от овладения техникой игры, но и от закрепления ее в игровой обстановке. Это относится к умению выбрать позицию, осуществить своевременную передачу и получение мяча. Вначале игроки соревнуются без сопротивления со стороны соперника и, по мере освоения техники, переходят к вариантам, где соперник начинает оказывать пассивное, а затем и активное сопротивление. При закреплении тактики групповых действий применяются игры, где взаимодействуют два и более партнеров посредством передачи мяча в движении без смены и со сменой места, а также игроки должны выбрать позиции для осуществления намеченной комбинации.

В футболе подвижную игру следует понимать не просто как особый вид упражнений, а как систему, которая помогает создать

коллектив. Воспитание такого коллектива планируется системой подготовки к соревнованиям, а подвижная игра выступает как одно из активных средств такой подготовки. Коллективное начало подвижных игр содействует формированию положительных черт характера и нравственных качеств. Нередко игра помогает тренеру лучше узнать своих учеников. Наблюдая за поведением занимающихся в процессе игр, тренер может оценить:

- проявление игроком инициативы и настойчивости, умения бороться до конца;
- проявление трусости и нерешительности;
- отношение к соперникам по игре;
- отношение к партнерам по команде (терпимость, взаимовыручка);
- отношение к собственным ошибкам, исправление их во время повторной игры;
- дисциплинированность, требовательность к себе;
- отношение к победе, поражению.

Правильная оценка действий играющих, объективный разбор игр повышают сознательную дисциплину, интерес к дальнейшей спортивной подготовке, приучают игроков правильно оценивать свои действия.

Рекомендуются следующие подвижные игры для обучения и совершенствования технико-тактических элементов футбола.

1. «Перебежки» – для совершенствования умения занять выгодную позицию для приема и удара по мячу в игровой ситуации.
2. Футбол «крабов» – для совершенствования групповых и командных тактических действий, воспитания ловкости и силовой выносливости.
3. «С любой точки» – для совершенствования техники ударов по мячу; развития меткости ударов.
4. «Защита против нападения» – для освоения навыков ведения борьбы в нападении или защите с соблюдением правил игры.
5. «Футбол двумя мячами» – для совершенствования групповых и командных действий.
6. «Футбол в упоре на руках» – для развития ловкости, координации движений, силовой выносливости, точности.
7. «Треугольники» – для закрепления техники остановки мяча.
8. «Мяч через накат» – для закрепления техники остановки мяча.
9. «Через квадрат» – для развития скоростной выносливости.
10. «Два квадрата» – для развития умения владеть ситуационной обстановкой.

11. «По движущейся цели» – для развития быстроты движений, внимания, ловкости в игровых условиях.
12. «Голова – руки» – для формирования навыков игры головой.
13. «Всадники» – для воспитания силовой выносливости.
14. «Футбольные салки» – для развития скоростно-силовой выносливости, совершенствования ведения мяча.
15. «С углового удара» – для совершенствования техники удара с лета, подлета, головой.
16. «Мяч – капитану» – для совершенствования групповых и командных тактических действий.
17. «Подвижные ворота» – для совершенствования групповых и командных тактических действий.
18. «Волейбол футболистов» – для развития быстроты реакции.
19. «Подвижная цель» – для воспитания внимательности, развития точности ударов в условиях, приближенных к игровым.
20. «Четверо ворот» – для развития внимательности, ориентировки в игровой обстановке.

Н.И.ОЖОГИН

Двигательная активность футболистов в соревновательных условиях

У футболистов различной квалификации в соревновательных условиях исследовалась эффективность тестовой диагностики и прогнозирования в сочетании с учетом ряда характерных перемещений (ходьба, бег, ускорения), определяемых по дистанции в метрах.

Также в комплекс показателей двигательной активности футболистов включались показатели точности специфических двигательных актов, имеющих место в футболе (точность и неточность передач, игра головой, удары по воротам, время владения мячом).

Особенностью методики исследований являлось то, что регистрация показателей осуществлялась группой исследующих, каждый из которых определяет показатели у одного обследуемого.

По результатам исследования двигательных действий видно, что абсолютные значения изучаемых признаков двигательной активности футболистов обусловлены, прежде всего, уровнем спортивного мастерства. Так, у м/с М. суммарная дистанция передвижений за игру составила 4115 м, у кандидатов в мастера спорта (9 чел.) этот показатель варьировал в границах 3837 м – 7820 м. У

футболистов дублирующего состава (10 чел.), перворазрядников, данный показатель отмечался в диапазоне 935 – 4040 м. При этом следует отметить существенные индивидуальные различия объема нагрузок по передвижениям. Приведенные данные дистанционных нагрузок свидетельствуют, по-видимому, о разноразности потенциальных возможностей обследованных футболистов, что следует рассматривать как командный резерв возможного дальнейшего роста игровой работоспособности за счет приближения двигательной активности к максимальному значению. Современная тактика перемещения игроков из одной линии в другую требует преодоления больших расстояний. Быть может, мы обязаны искать причины потери приоритета белорусской школы футбола над другими в таких качествах, как работоспособность и скоростная выносливость.

Интересны данные, касающиеся соотношения показателей ходьбы, бега и ускорений. Во всех категориях обследованных футболистов доминирует беговой тип нагрузки, что обуславливает интенсивность игры в целом. Учитывая значительный суммарный уровень протяженности ходьбы, возможна интенсификация игрового уровня двигательной активности обследованных футболистов за счет сокращения дистанционных отрезков ходьбы и увеличения беговых действий и ускорений. Это позволит создать постоянное численное преимущество средней и атакующей линий (полузащитникам и нападающим) на нужных участках поля и более благоприятные условия для коллективных действий.

Анализ качества игровых действий футболистов показывает значительное число случаев неточных передач (процент брака у основного состава 45%, у дублирующего состава – более 60%), что требует усиления внимания к технической подготовке футболистов основного и дублирующего составов. Это будет способствовать атакующим действиям в более высоком темпе перехода от обороны к атаке с помощью средних и длинных передач, включая в атакующие действия на скорости целой группы (5-7 чел.), используя всю ширину поля. Многие футболисты мало используют удары головой (из 66 ударов головой только 3 удара по воротам), что также не может способствовать усилению темпа и эффективности передач мяча и ударов по воротам. В завершающей стадии атаки следует отметить слабую решительность и агрессивность атакующих, способность выполнить самые разнообразные технико-тактические действия на максимальной скорости (удары по воротам – до 30 метров).

Особо необходимо подчеркнуть, что качественные признаки двигательной активности футболистов носят выраженный индивидуальный характер (защитник, полузащитник, нападающий). Диапазон двигательной активности основного состава в игре: защитников – 3837 – 7820 м, полузащитников – 4500 м, нападающих – 3880 – 5005 м; дублирующего состава: защитников – 2853 – 3111 м, полузащитников – 2499 – 3339 м, нападающих – 3815 – 4040 м. В обеих командах отмечается слабая средняя линия, тогда как современный футбол предъявляет к средней линии самые высокие требования, их двигательная активность на чемпионате Беларуси должна составлять от 7 до 9 км.

Это обуславливает необходимость выявления уровня достаточной дифференциации двигательных актов, специфичных для футбола (бег, передачи, ускорения, игра головой, время владения мячом, сила удара по воротам и др.).

Можно считать, что при исследованиях закономерностей игрового процесса в футболе важно соблюдать достаточную равнозначность индивидуального и обобщенного анализа и синтеза качественных и количественных характеристик изучаемых показателей движений спортсменов. Высокая техника без работоспособности и универсализма ни к чему не ведет. Только немедленное усвоение новых игровых идей позволит максимально расширить зоны действий футболистов. Срочная взаимозаменяемость позволит игрокам выполнять разнообразные задачи как в атаке, так и в обороне. Практически неограниченные зоны действий игроков обороны и особенно средней линии создают численное преимущество на нужных участках футбольного поля.

Характерны командные действия основного и дублирующего составов, о чем можно судить по точным передачам. Количество их у основного состава игроков превышает количество у дублирующего. Основной состав более квалифицированно и разнообразно использовал полученные передачи, таким образом, менялось направление атаки. Дублирующий состав использовал длинные продольные передачи в надежде на выигрыш единоборства «внизу» для себя или «вверху» для партнера, что приводило к многократным потерям мяча. У ведущих клубных команд Европы удельный вес неадресованных (неточных) передач из средней линии значительно ниже.

В целом следует подчеркнуть высокую эффективность принятого нами изучения качественных и количественных показателей специфических двигательных действий футболистов, что позволяет совершенствовать спортивное мастерство футболистов.

Особенность современной организации игры состоит в том, чтобы команда максимальное время владела мячом в игре. Этим объясняется высокий класс команды. Согласованные, четкие, уверенные действия звеньев, постоянное владение мячом – залог успешной игры всей команды, залог победы.

Результаты исследования длительности специфического для футболистов теста (высокое стояние на пальцах сомкнутых ступней, руки сзади, согнутые в локтях, глаза закрыты), свидетельствующие об одноуровневости исходного состояния футболистов и включенные в эксперимент студентов кафедры физического воспитания и спорта ГрГУ им. Я.Купалы с целью сравнения, свидетельствуют о недостаточности статико-кинетической устойчивости у всех испытуемых и заметном приросте ее после игры в футбол. Видно, что всем обследованным лицам целесообразно усилить активность вестибулярного анализатора методом быстрых движений головой.

Проведенные исследования футболистов клуба «Неман» г.Гродно показали заметную эффективность изучения количественных и качественных показателей двигательных действий спортсменов в соревновательных условиях, используя методологию дифференциальной оценки важнейших специфических игровых двигательных актов.

Важным оказалось установление определенного дефицита статико-кинетической устойчивости у всех категорий обследованных. Таким образом, сущность и результативность рассмотренных исследований правомерно считать вместе с тем рекомендательными. К основным рекомендациям нами отнесены:

1) команда, стремящаяся быть призером чемпионата Республики Беларусь, должна играть быстро, т.е. должна располагать такими игроками, которые владеют скоростной техникой и сочетают ее с быстротой передвижения;

2) общий суммарный объем двигательной активности (ходьба, бег, ускорения) следует повысить до 7 – 9 км за игру путем качественной атлетической подготовки;

3) технико-тактические приемы – скрытые передачи, обычные и резаные удары, финты, подачи, откидки, скоростной дриблинг – необходимо довести до автоматизма, что значительно расширит творческие возможности игроков;

4) нужно повысить и разнообразить игру головой и особенно ударов головой по воротам противника.

Проблемы изучения игры в футбол в общеобразовательной школе

Футбол как самый популярный и массовый вид спорта включен в систему дошкольного, школьного, среднего специального и высшего образования. Отличительной его особенностью является доступная для занятий материальная база и достаточно сложная игровая двигательная деятельность по решению сложнокоординационных двигательных задач на фоне развития ведущих физических качеств и функциональных систем организма.

Одной из важнейших проблем обучения элементам игры в футбол в общеобразовательной школе, на наш взгляд, прежде всего следует признать отсутствие преемственности между программным материалом дошкольного и школьного физического воспитания. Программа по физической культуре для учащихся начальных классов общеобразовательных школ (1999 г.) игнорирует не только футбол, но и другие виды спортивных игр, изучавшиеся в детском саду, а ведь возраст 7 – 10 лет – самый благоприятный для формирования многих жизненно важных умений и навыков. В этот период целесообразно знакомить ребенка с основами спортивных игр, чтобы осуществлять ориентацию на занятия той игрой, которая вызывает у школьника наибольший эмоциональный интерес, доступна в плане обучаемости, учитывает особенности его психофизического развития.

Учебный материал по футболу, включенный в программу по физической культуре для учащихся базовой и средней школ, также является небесспорным по содержанию, не учитывает гендерной особенности учащихся.

Неразрешенным сегодня можно считать вопрос о контроле за обучаемостью школьников элементам игры в футбол. Отсутствие научно обоснованных рекомендаций по оценке техники и тактики игры, специальной физической подготовленности, знаний правил игры, адаптированных к каждому классу, существенно усложняет работу учителя физической культуры, снижает интерес школьников к изучению данного вида спорта.

Решение перечисленных важнейших проблем даст возможность создать стройную систему обучения игре в футбол детей и учащейся молодежи, организовать целенаправленную качественную подготовку педагогических кадров, привлечь талантливых школьников к регулярным занятиям футболом в системе спортивных школ.

Особенности игры в защите в современном волейболе

Постоянно изменяющиеся требования к современному волейболу нуждаются в уточнении некоторых подходов к игре в защите волейболистов.

В тренировке необходимо моделировать игровые упражнения таким образом, чтобы они как можно реальнее отражали игровые ситуации, возникающие в процессе самой игры. Немаловажным при этом является уровень технической и тактической подготовки игроков команды.

Изучая защитные элементы игры, следует рассматривать их как единое целое, так как ни один игровой эпизод не бывает изолирован от предыдущего и последующего, а поставленные игрокам индивидуальные или групповые тактические задания должны моделировать встречающиеся игровые ситуации. К примеру, определяя позиции игроков на задней линии и направления его перемещений, необходимо обязательно учитывать применяющуюся игроками его команды систему блокирования.

На наш взгляд, подача является в большей степени, чем раньше, элементом оборонительного комплекса, так как направлена на разрушение атаки соперника. Сложная силовая подача, в большинстве своем применяющаяся сейчас ведущими командами мира, вынуждает соперника организовывать атаку с высокой передачи. Это, конечно же, облегчает обороняющейся команде организацию качественного блокирования, а игрокам задней линии – занятие заранее обусловленных позиций на площадке.

В каждой конкретной игровой ситуации выбор нужного варианта блокирования определяется правильной оценкой блокирующими направлений возможной атаки за счет анализа ситуации на стороне соперника и действий его нападающих.

Для этого блокирующие должны мгновенно оценить качество приема подачи, направление выхода связующего игрока, наиболее удобные для атаки позиции нападающих.

Блокирующие должны зрительно контролировать действия связующего игрока противника и пытаться определить по характеру полета мяча место будущей атаки. Определив место атаки, необходимо перенести зрительный контроль на бьющего игрока, в частности, за положением бьющей руки по отношению к мячу. Это позволит определить направление удара и технику его исполнения.

Выполнение вышеуказанных установок является основой для организации взаимодействия блокирующих.

Современные тенденции блокирования таковы, что предлагают две основные системы блокирования: по бьющему игроку или «зонную» защиту. Выбор той или иной системы определяется физическими и техническими возможностями своих блокирующих, умением предугадывать маневры соперников, построением защитников на задней линии. Все более скоростное и вариативное нападение вынуждает блокирующих заранее предугадывать место атаки и преждевременно перемещаться центральному блокирующему на край сетки.

Наиболее часто встречающиеся технические ошибки при постановке блока – неправильная постановка рук, «пролет» места удара – обусловлены тактически неправильным выбором момента прыжка на блок.

При технике блокирования особое внимание следует уделять перемещению к месту блокирования, прыжку и приземлению, постановке рук.

Способ перемещения зависит от своей исходной позиции и характера предшествующего игрового действия.

На наш взгляд, для перемещений лучше всего использовать «скрестный» шаг с как можно большей скоростью первого движения.

При прыжке желательно находиться в вертикальном положении, грудью к бьющему игроку, чтобы лучше контролировать действия бьющей руки. Во избежание травматизма необходимо приземляться на две ноги.

Постановка рук зависит от задачи блокирования: выиграть мяч или же смягчить удар для последующей его обработки защитниками. В первом случае руки выносятся как можно ближе к мячу, накрывают его и встречным вращательным движением направляют отскок мяча в площадку противника. Во втором варианте руки подставляются к мячу с таким расчетом, чтобы отскок мяча был доступен игрокам задней линии.

Следует отметить, что блокирующие и защитники должны совместно тренировать каждую игровую ситуацию. Вместе с тем предлагаемые упражнения должны вселять в игроков уверенность, что они могут достичь поставленных задач.

Обобщая вышесказанное, можно утверждать, что только комплексное моделирование защитных действий всей команды приводит к желаемому результату.

В.А.САВИЧ

К вопросу о классификации техники игры в футбол

Классификация техники игры – это распределение технических приемов на группы по общим (или сходным) и специфическим признакам.

Следует отметить, что более чем за вековой период развития футбола техника игры претерпела определенные изменения, связанные, в первую очередь, с эволюцией тактической и физической подготовки игроков. И хотя этот значительный раздел футбола достаточно подробно изучен как отечественными, так и зарубежными специалистами, тем не менее, некоторые вопросы классификации техники игры требуют, на наш взгляд, определенных уточнений и дополнений.

Анализ литературных данных по этому вопросу позволяет утверждать, что в существующих классификациях технических приемов футболистов нет места такому специфическому элементу, как бросок мяча ногой [4, 5, 6].

Даже без скрупулезного биомеханического анализа структуры движений очевидно, что бросок мяча ногой не может быть отнесен в группу технических приемов, объединяющих различные способы ударов, так как отсутствует ударное движение – короткий силовой импульс. Однако это тема отдельного исследования.

Хотелось бы показать значимость этого технического приема для игры и тем самым обосновать целесообразность включения его в классификацию футбольной техники.

Сегодня, по всей видимости, нет необходимости исследовать историю этого технического приема. Хорошо известно, что многие мастера футбольной игры, такие, как Франц Беккенбауэр, Давид Кипиани, Диего Марадона и многие другие эффективно использовали в своей игре бросок мяча ногой.

Ряд исследований по проблемам организации атакующих действий футболистов свидетельствует, что успех в завершающей стадии атаки обусловлен такими факторами, как количественные и качественные показатели передач на ход (на свободное место), умение игроков наносить завершающие удары без дополнительной обработки (с лету), число нестандартных игровых решений, принимаемых футболистами в ходе матча [1, 2, 3].

На наш взгляд, рациональное применение технико-тактического приема – бросок мяча ногой – позволит активизировать решающие факторы атакующих действий футболистов.

Во-первых, сам факт применения этого приема в современном футболе уже следует отнести к числу нестандартных игровых действий. Не менее важно и то, что меньшая скорость и специфическая траектория полета мяча при броске ногой дают значительно лучшую возможность как для выполнения передачи на свободное место (особенно при насыщенной обороне), так и для удара по воротам без обработки.

Очевидно, что для эффективного применения в соревновательной деятельности футболистов данного технического элемента необходима разработка соответствующих методик как для начинающих, так и для высококвалифицированных спортсменов.

Учитывая, что систематизация материала способствует лучшей ориентации в приемах, способах и разновидностях техники футбола, помогает правильно анализировать их и, соответственно, успешно решать задачи обучения и совершенствования, можно предложить вышеописанный технический приема (бросок мяча ногой) для включения в классификацию техники игры полевого игрока.

Список литературы

1. Годик М.А., Адель Масуд Омар Саид, Папаев В.Е., Кузьмичев Д.В. Решение тактических задач: контроль и оценка /Футбол: Ежегодник. – 1985. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С.42–45.
2. Годик М.А., Черепанов П.П. Интегральная оценка атакующих действий /Футбол: Ежегодник. – 1984. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С.7–11.
3. Соломонко В.В. Анализ атакующих действий футболистов / Футбол: Ежегодник. – 1984. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С.5–7.
4. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт / Под ред. А.П. Лаптева, А.А.Сучилина. – М.: ФиС, 1983. – 255 с.
5. Футбол: Учебник для физ. ин-тов / Под ред. П.Н.Казакова. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
6. Чанади Арнад, Футбол. Техника: Пер.с венгерского В.М. Полевинова. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

Некоторые нравственно-психологические вопросы становления спортивной команды

Создание и становление профессионального спортивного коллектива проходит, по нашему мнению, несколько закономерных стадий.

На первой из них – назовем стадией честолюбия – это появление желания и интереса для создания команды. Для этого необходимы: а) вера в успех; б) готовность рисковать; в) неистовая работоспособность; г) наличие соратников.

Некомпетентность и неопытность в этом периоде тренера, президента клуба может погубить дело в 9 из 10 случаев. Допустим, все началось хорошо. У каждого дела есть свой темп роста, свои стратегические и тактические цели. Если они не достигаются, дело может остановиться. Но есть и другая опасность. Команда быстро преуспевает. Эйфория, порожденная быстротой роста, до поры до времени маскирует ошибки. Так как преуспевание – это лед, размываемый снизу. Необходимо планировать возможность неудач. Ожидать его – значит знать, что «все может пойти на перекося». Надо предугадать 20 возможных ошибок и предусмотреть способы их устранения.

На второй стадии формируется коллектив единомышленников. Как правило, это может быть небольшое число людей из числа тренеров и административных работников. Начинается планирование идей. На смену интуитивному риску приходит подбор специалистов. Здесь же встает вопрос взаимодействия, неизбежны трения с новыми членами команды. В этот период желательно управление одним человеком, по возможности главным тренером или основателем команды.

Расходы на содержание команды стремительно растут. Главное в этот период – целесообразно оценить их размеры и необходимость. И если дела идут по нарастающей, начинается разбухание количества игроков, тренеров и пр., что неизбежно приведет к финансовому краху. Успех в спорте заключается не только в подготовке хороших игроков, а какой результат в конце сезона имеет команда. И никакая перспективность не сможет оправдать провал.

На третьей стадии – разумной целесообразности – приходится сложно тренерскому составу. Редко встречаются люди, у кото-

рых достаточно смелости критически оценивать свои поступки. Мы уделяем много внимания своим успехам и смотрим на промахи, как на случайность. Эйфория успеха, как и растерянность от неудач, приводит к нарушению планомерности и непрерывности в тренировочном процессе. Победа или успех не могут быть случайным явлением. Успех приходит в результате кропотливой работы, это длинный ряд правильно принятых решений. Большие дела творятся малыми поступками. Важным фактом в становлении команды является время. Можно обмануть разум, можно обмануть чувства, но время – нельзя. Команда может погибнуть, если забыть жесткую непреложность течения процессов времени. В мире бизнеса существует формула «время-деньги». В спорте время – это количество побед и неуклонный труд. В то же время нельзя перспективных игроков держать в запасе бесконечно долго. Нельзя заниматься никаким делом без того, чтобы не включать в расчет фактор времени.

Четвертая стадия – зрелости – также характеризуется рядом опасностей, подстерегающих коллектив. Замедление приходит само по себе, ускорения же нужно добиваться.

Зрелость команды рождает не только стабильный результат, стабильный состав, но и формирует сознание того, что команда прочно стоит на ногах. Постоянство во всех сферах деятельности погубит любое дело. Талантливые и ершистые заменяются послушными и удобными. Игроки в частности, а команда в общем могут не ощущать сигнал тревоги, что началась полоса неудач и надо быстро реагировать на события. Развал команды происходит не потому, что накопилось некоторое количество внешне незначительных и даже не связанных между собой отрицательных обстоятельств. Слишком много гармонии в организации – вещь опасная. Расхождение взглядов в пределах допустимого у игроков поощряется. Команда выживает и не становится ослепленной успехами только потому, что люди, ее возглавляющие, и лидеры-игроки остаются живыми, энергичными, не знающими отдыха и всегда неудовлетворенными. Постоянство губит спортсменов и тренеров. Благополучный «статус-кво» можно разрушить постоянной готовностью к изменениям. Глухота к новым идеям мешает борьбе за выживание. Проблему можно решить только за счет новых людей в руководстве или новых игроков. Внутренняя перестройка требует новых идей в административной, психологической, финансовой сферах.

**Соединение методологий спортивных игр
и других видов движений для усиления
оздоровительного эффекта**

В интересах изучения проблемы здоровья нации Республики Беларусь представляется целесообразным рассмотреть возможности комплексного использования методологий спортивных игр и других двигательных актов, способствующих развитию здоровья занимающихся физическими упражнениями.

Главный научный смысл настоящего сообщения заключается в возможно полном использовании критериев саморегуляции, системообразования, космобиоритма, энергообмена, позно-кинезии, прогрессивной эмоциональности, двигательного адаптационного алгоритма, способствующих повышению умственной и физической работоспособности на фоне укрепления и сохранения здоровья человека любого возраста.

Целесообразно вышесказанное проследить на моделях методологии спортивных игр и других движений в их взаимодействующих комбинациях.

Нами выявлены эффективные выборки таких методологических соединений, как занятия футболистов, волейболистов, баскетболистов, гандболистов большим теннисом. Здесь физиологические закономерности обуславливают переключением механизмов координации движений и энергозатрат на новые биомеханические структуры, способствуя восстановлению основных специализированных моторных алгоритмов. Особое значение в данных процессах приобретают прямые и перекрестные нейро-моторные реакции. В частности, у футболистов теннисные движения, стимулируя активность мускулатуры рук, будут усиливать моторику ног. У волейболистов, баскетболистов, гандболистов движения руками и ногами при игре в теннис вовлекают иное соотношение моторных координаций сегментов тела, что способствует разгрузке механизмов управления движениями по специализациям.

Занятия теннисом у представителей других спортивных игр, как правило, вызывают развитие приятного тона эмоциональных ощущений, что является существенным оздоровительным воздействием.

Определенная значимая эффективность отмечается при внедрении методологий гимнастики по П.Ф.Лесгафту, индусской системы упражнений и ритмической гимнастики.

Важно иметь в виду, что при использовании названных упражнений осуществляется активизация моторики по всем плоскостям и осям пространства, усиление движений жидких сред организма (крови, лимфы, межклеточной жидкости), облегчение нагрузки на сердце (движения лежачего на спине, животе, боку).

Заметная моторная работоспособность достигается упражнениями на расслабление и растягивание (последовательное расслабление сегментов тела, упражнения в висе).

В целом реализация идеи соединения моделей методологий спортивных игр и других видов движений для усиления оздоровительного эффекта требует изучения и практической утилизации ингрдиентов двигательного адаптационного алгоритма в диапазоне достаточного уровня жизнеспособности человека.

С.К.КИРИЛЛОВ, М.И.ЛИС

Применение игр и игровых упражнений для овладения техникой игры в волейбол

Известно, что при обучении лучше воспринимаются игровые приемы, когда фиксация технических ошибок незначительна, а в методике применяются подвижные игры с элементами волейбола и упражнения, имитирующие игровые действия. Когда учащиеся не могут быстро овладеть основными техническими приемами, у них снижается интерес к занятиям. Подвижные игры, направленные на развитие физических качеств и совершенствование элементов техники, активизируют ребят и повышают интерес к занятиям. В этой связи эффективны игры и эстафеты при проведении «неинтересных» упражнений без мяча. Использование игрового метода с элементами состязательности способствует повышению эмоционального состояния и лучшему усвоению изучаемого материала.

При обучении технике стоек и перемещений эффективны игровые упражнения и подвижные игры, развивающие специальные качества, которые облегчают усвоение заданий с волейбольным мячом.

Наряду с комплексным воздействием на развитие необходимых качеств они способствуют значительному повышению интереса и мотивации занимающихся. Наиболее полезными здесь являются игры: «Салки», «Невод», «День и ночь», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Эстафета футболистов», «Вызов», «Попробуй унеси» и др.

При обучении передачам мяча рекомендуется применять игры «Точно водящему» (учащиеся стоят по кругу, в середине которого 1-3 водящих; перемещаясь приставными шагами, необходимо остановиться и точно вернуть мяч передачей водящему) и «Мяч в воздухе» (учащиеся в двух колоннах по 5-6 человек располагаются по обе стороны сетки на расстоянии 2 метров, передача выполняется через сетку стоящему впереди колонны, побеждает команда, допустившая меньше падений мяча). Также можно применять соревнования в передачах – две команды располагаются по зонам площадок, мяч вводится в игру передачей игрока зоны 6 одной из команд и разыгрывается на три касания, команда, выигравшая право на подачу, меняется зонами площадки.

Эффективна игра «Волейбол без подач»: две команды, по 4-6 человек в каждой, становятся на площадку по обе стороны сетки; учитель и 2-3 его помощника собирают все мячи к месту, где находится судья; мяч вбрасывается на одну сторону площадки, где его принимают, разыгрывают и посылают на другую сторону площадки, игроки которой поступают так же; после потери мяча одной из команд на их сторону вбрасывают очередной мяч; выигрывает команда, которая имела меньше потерь мяча.

При изучении подач часто встречаются ошибки, связанные с неправильным подбрасыванием мяча и неверным ударным движением по нему. Для устранения ошибок служат подвижные игры с метанием мячей в цель: «Перекатывание набивного мяча», «Переправа под обстрелом» и др.

Содержание игры «Перекатывание набивного мяча» следующее. Играющие построены в две шеренги на лицевых линиях волейбольной площадки лицом друг к другу. В каждой шеренге по 5-6 мячей. На средней линии в центре площадки – набивной мяч весом 4-5 килограммов. По сигналу обе команды играющих стараются попасть волейбольным мячом в набивной так, чтобы он откатился за линию нападения противоположной команды. За каждое удачное перекатывание команда получает очко. После каждого перекатывания за линию набивной мяч снова устанавливается в центре площадки, а в обеих командах уравнивается количество мячей. Мяч бросают «ударным движением». Выигрывает команда, набравшая за 5-7 минут игры больше очков.

Игра «Переправа под обстрелом» заключается в следующем. В игре принимают участие 2 команды: первая – бьющая – построена в шеренгу за лицевой линией площадки (у каждого игрока волейбольный мяч), вторая – переправляющаяся – в 7-8 метрах от нее за боковой линией и построена в одну колонну перед «мостом»

(две гимнастические скамейки, установленные в один ряд поперек площадки). По сигналу игроки второй команды начинают по очереди «переправу через мост», а игроки первой «обстреливают» переправляющихся, стараясь попасть в игрока мячом. За каждое попадание команда получает одно очко. 2-3 игрока бьющей команды находятся в 4-5 метрах за «мостом» для возвращения мячей в свою команду. Когда все игроки второй команды закончат переправу, команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Мяч бросают ударным движением.

Представляет интерес игра «Перестрелка» – две команды по 6-10 человек располагаются на площадке; у каждой команды по одному – два мяча. Задача: используя любой способ, перебросить его через сетку команде соперника. Побеждает команда, на площадке которой не будет ни одного мяча.

Полезны при обучении подачам подготовительные игры 3x3 с использованием подач, приема и отбивания мяча через сетку.

При изучении нападающего удара и отдельных его частей можно использовать подвижные игры с прыжками, метанием мячей в цель и т.д. Здесь рекомендуются игры: «По наземной мишени» – в игре участвуют две команды: первая размещается на одной части волейбольной площадки, причем у каждого игрока в руках мяч; вторая – за площадкой на скамейке. На противоположной части площадки чертят два круга диаметром 1-2 метра или кладут 2 гимнастических мата за линией нападения. Игроки первой команды поочередно выполняют разбег, прыгают вверх и ударным движением бросают мяч в любой круг (мат). За удачное попадание команда получает очко. Когда все игроки этой команды закончат броски, очки подсчитываются и в игру вступает другая команда. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Игра «Картошка» применяется при обучении технике нападающего удара. Содержание игры в следующем: играющие стоят в кругу, в центре которого водящий; они передают мяч друг другу; игрок, допустивший ошибку, садится в центре круга вместе с водящим на карточки, а стоящие в кругу игроки стараются точным ударом с передачи партнера попасть в сидящих, которые стараются поймать мяч, не вставая. Если это удастся, все сидящие игроки встают в круг, а игрок, от которого был пойман мяч, становится водящим.

Игра «Пионербол» является подготовительной к волейболу. Две команды располагаются по обе стороны сетки; одна из них по свистку вводит мяч в игру подачей, другая отбивает его на сторону противника. Можно разыграть мяч для нападающего удара или

броска мяча в прыжке через сетку, используя не более трех касаний и трех ударов мяча о пол. Выигрывает команда, набравшая 15 или 17 очков. Наиболее интересен вариант игры, когда в каждой команде по три или четыре игрока.

Подвижные игры могут применяться при отборе школьников в секцию, для воспитания двигательных качеств, для совершенствования технико-тактической подготовки. В игре дети ведут себя непринужденно, и их способности раскрываются естественно и наиболее полно.

Подвижные игры при обучении технике представляют собой вспомогательное средство, в котором игровые приемы закрепляются и совершенствуются в приближенных к игровым условиях. Их подбирают с учетом положительного переноса навыка, чтобы двигательное содержание по структуре соответствовало движениям волейболиста.

Подвижные игры позволяют создать двигательную основу для успешного совершенствования координации, от которой во многом зависит успех в обучении.

С.К.КИРИЛЛОВ

К вопросу об эффективности подачи в прыжке в современном волейболе

Тенденции развития современного волейбола и изменения в правилах требуют новой интерпретации качества игры, ее целостной концепции и отдельных фрагментов.

Одним из ключевых вопросов, представляющих интерес для специалистов и тренеров, является изучение эффективности применения подачи в прыжке (в силовом варианте). Разнообразие, точность и сила, с которыми выполняется подача в прыжке, позволяют считать ее, с одной стороны, одним из средств атакующих действий, с другой стороны, началом стратегического защитного комплекса.

В современном волейболе существуют две наиболее распространенные точки зрения:

I – простая подача – автоматически ведет к проигрышу мяча в доигровках;

II – силовая подача в прыжке (рискованная) – ведет к большому проценту потерь, становясь тактической установкой.

В связи с этим возникает логический вопрос: какая из этих точек зрения наиболее соответствует современной концепции игры?

Если рассматривать игровую концепцию как систему подача – блок – защита – контратака, то вопрос эффективного применения подачи в прыжке становится актуальным. Это означает, что в учебно-тренировочном процессе все звенья комплекса игровых действий равнозначны и равнопрочны, а пути его оптимизации имеют новое качество.

С целью определения эффективности подачи в прыжке было проведено исследование. Специалисты и тренеры ведущих команд единодушны во мнении: риск при совершении сильной подачи или подачи в прыжке оправдан, особенно после разрешения касания мячом сетки.

На последнем финале Кубка мировой лиги и чемпионате Европы среди мужских команд при выполнении подач в прыжке количество ошибок на всех участников составило от 14 до 17%. Это доказывает, что сложная подача, являясь тактическим оружием разрушения приема («рвет ритм игры»), имеет определенный психологический фактор, несмотря на большой (относительно) процент потерь.

Чтобы подтвердить или опровергнуть это суждение, в течение 3-х соревновательных сезонов мужского чемпионата РБ высшей лиги проводилось исследование с целью определения эффективности подачи в прыжке. Применялись методы математической статистики и анализа полученных данных, характеризующие корреляционные зависимости между показателями. Информация была собрана по 45 играм (200 партий).

Анализ полученных данных выглядит следующим образом: простая подача – всего подано – 42,44%, из них очковая – 2,87%, принятая – 37,41%, потеряно – 2,16%. Подача в прыжке характеризуется следующими данными: всего подано – 57,56%, из них планирующая нацеленная – 2,87%, силовая – 54,68%. При этом выигранные очки были в силовой подаче – 8,63%, а приняты с доводкой – 36,69%. Потери при этом составляли – 9,34%, в сетку – 2,86%, в аут – 5,75%, заступ – 0,72%.

Обращает на себя внимание и тот факт, что верхняя прямая (нацеленная) подача имела достаточный коэффициент успеха. Общее количество потерь при выполнении простой подачи составило 18,75% от их общего количества, при выполнении подач в прыжке – 31,25% от общего количества потерь. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что несмотря на гораздо большие потери, подача в прыжке является более эффективной, так как в среднем за 1 партию удавалось набирать 4 очка, в то время как при простой – в среднем 1,33 очка, или на 5,76% меньше. Потери

при подаче в прыжке составили в среднем 6 из 10 (81,25% от всех потерь).

Предлагаем несколько практических рекомендаций.

1. Целенаправленно чередовать силовую в прыжке и нацеленную подачу.

2. Применять короткую, длинную и среднюю подачи в прыжке, меняя тем самым темп и ритм игры.

3. В целях улучшения баланса очковых подач в прыжке и уменьшения потерь обратить внимание на технику выполнения в экстремальных условиях, делая акцент на развитие психологических свойств личности в плане проявления волевых компонентов при сбивающих факторах.

4. Для повышения эффективности и качества подачи в прыжке следует тактически более грамотно использовать данный вид подачи именно с первой попытки.

5. В учебно-тренировочный процесс включать упражнения с обязательным применением сложной подачи в прыжке и ее приема.

В.К.АСИПЧИК, В.А.ТКАЧУК

Особенности тренировочного процесса волейболистов в условиях вуза

Тренировочный процесс в волейболе направлен на решение следующих задач:

- воспитание и совершенствование технических, моральных и волевых качеств;

- повышение многосторонней физической подготовки, укрепляющей здоровье;

- развитие специальных физических качеств;

- освоение и совершенствование индивидуальных технических и тактических умений и навыков;

- получение необходимых теоретических знаний о тренировке, правилах игры;

- достижение интеграции всех качеств, навыков, умений и знаний, то есть умения реализовать в соревнованиях все приобретенное на занятиях.

В волейболе существуют общепринятые ступени подготовки: овладение основами игры; совершенствование; мастерство (табл.1).

Таблица 1

Примерное соотношение между показателями физической, технической и тактической подготовок

Этапы подготовки	Физическая подготовка, %	Техника, %	Тактика, %
Освоение основ игры	40	40	20
Совершенствование	40	30	30
Мастерство	40	20	40

На этапе овладения основами игры на первый план выдвигается воспитание общей выносливости. В этот период развиваются двигательные качества – ловкость, подвижность, а также такие ценные в волейболе качества, как прыгучесть, специальная быстрота, способность к реакции.

К важным ключевым моментам относится приобретение разнообразных умений из области других видов спорта. Главным же на этом этапе является отработка основных элементов техники игры. Тактическая подготовка занимает незначительное место и ограничивается общими тактическими положениями и простыми тактическими методами без специализации и распределения функций.

Этап совершенствования направлен на продолжение многосторонней физической подготовки. Большое внимание уделяется силе и выносливости. В задачи технической подготовки входят расширение и совершенствование индивидуального арсенала технико-тактических средств, закрепление технических умений в ситуациях, близких к игровым.

На этапе овладения мастерством целью спортивной тренировки является доведение индивидуальных и коллективных умений и навыков до максимально высокого уровня.

Основными средствами подготовки волейболистов служат физические упражнения, основные и вспомогательные. Основные – это упражнения по технике и тактике, то есть те, которые выполняются с мячом.

Вспомогательные упражнения – те, которые способствуют овладению основными упражнениями. Их подразделяют на общие и специальные. Общие упражнения решают задачи общей физической подготовки, специальные развивают специальные физические качества волейболистов, способствуют ускорению и облегчению овладения игровыми приемами и тактическими действиями. Их подразделяют на подготовительные подводящие: первые на-

правлены на развитие и совершенствование специальных физических качеств, вторые – на непосредственное овладение структурой технических приемов.

В процессе становления навыков игры в волейбол находят свое отражение закономерности формирования двигательных навыков и развития физических. При формировании двигательного навыка наблюдается взаимосвязь уровня физических качеств и овладения техникой. В методике обучения навыкам игры выделяют следующие этапы:

- создание предпосылок и ознакомление с разучиваемыми приемами;
- выполнение технического приема в условиях, приближенных к игровым;
- совершенствование технического приема в групповых упражнениях и в игре.

Процесс тактической подготовки имеет те же этапы, что и при решении задач технической подготовки. В ходе тренировок необходимо сформировать тактические умения, овладеть основой индивидуальных, групповых и командных технических действий, тактическими умениями с учетом игровой функции волейболиста в команде.

В ходе учебно-тренировочного процесса большое значение имеют следующие виды подготовки: *теоретическая*, дающая знания по общим основам тренировки, физиологии, психологии, анатомии, теории и методики волейбола; *психологическая*, направленная на воспитание моральных и волевых качеств, на приспособление к своеобразным, быстро меняющимся условиям соревнований; игровая, нацеленная на обучение ведению спортивной борьбы.

Спортивную тренировку принято делить на два этапа – начального обучения и дальнейшего совершенствования. Главная задача *начального этапа* – обеспечить всестороннее гармоничное развитие организма, повысить уровень его функциональных возможностей. На этом этапе занимающиеся овладевают техникой основных вариантов приемов и основными способами их сочетания, изучают основы современной тактики, воспитывают в себе необходимые моральные и волевые качества. *Дальнейшее совершенствование* предполагает углубленную специализацию и направлено на достижение высоких спортивных результатов. Этим обусловлены некоторые закономерности тренировочного процесса: направленность на высшие достижения, единство общей и специальной подготовок, непрерывность тренировочного процесса, волнообразное изменение нагрузок, цикличность.

Формирование двигательных навыков проходит три стадии.

1-я стадия характеризуется тем, что система движений строится в общих чертах, поэтому первостепенное значение имеют подводящие упражнения. Задачи этого этапа:

- обучение действиям, которыми занимающийся еще не владеет;
- обучение общему ритму приема;
- устранение ненужных движений, излишнего напряжения и скованности при выполнении приема.

Для их решения необходимо создать у занимающихся общее представление об изучаемом приеме и лишь затем разучивать прием, используя целостное или расчлененное выполнение. Завершение этапа можно считать такое выполнение приема, когда основа техники движения освоена.

2-я стадия формирования двигательного навыка в целом характеризуется уточнением системы движений, достижением слитности, легкости и экономичности движений в процессе выработки тонких дифференцировок.

3-я стадия формирования двигательного навыка характеризуется устойчивостью системы движений, выработанной в процессе многократных воспроизведений приема в различных условиях. Упрочивается и автоматизируется двигательный навык.

Одна из наиболее специфических особенностей волейбола состоит в том, что все технические приемы выполняются в условиях кратковременного прикосновения руками к мячу. В учебно-тренировочном процессе необходимо развивать:

- способность точно согласовывать свои движения и действия с направлением и скоростью полета мяча, что обеспечит своевременный выход к месту действия;
- специальные физические качества (особенно быстроту сокращения мышц), от которых зависит овладение умением воздействовать руками на мяч при передаче, подаче, нападающем ударе;
- быстроту сложных реакций, зрительную ориентировку, наблюдательность, техническое мышление и другие способности, которые обуславливают успех тактических действий.

Поскольку тренировка волейболистов представляет собой процесс последовательного совершенствования физических упражнений с целью закрепления двигательных навыков, длительные перерывы в ней приводят к снижению физических возможностей организма, то большое значение имеет принцип *систематичности*. Систематичность – это, прежде всего, регулярность учебно-трени-

ровочных занятий, правильное распределение учебного материала в каждом занятии и по отдельным периодам обучения. Приступая к изучению нового технического приема и тактического действия, следует обязательно опираться на усвоенные ранее навыки и умения, идти от неизвестного к известному, от простого к сложному. Из принципа систематичности вытекает принцип необходимости регулярности занятий и рационального чередования нагрузок с отдыхом. Минимальное количество занятий – 2-3 раза в неделю. Нагрузки должны чередоваться с отдыхом для восстановительных процессов.

Во время тренировки важную роль играет *принцип многократности повторений упражнений*, причем с варьированием упражнений и условий, в которых выполняются технические приемы и технические действия. На начальном этапе должно быть 18-20 повторений передач, подач. В нападающем ударе – значительно больше, так как занимающийся должен, кроме овладения техникой нападающего удара, научиться правильно выходить к сетке, согласовывая свои действия с летящим мячом.

Большое значение имеет принцип наглядности. На начальном этапе обучения он способствует созданию у занимающегося правильного и четкого представления о техническом приеме или техническом действии, на этапе совершенствования помогает игрокам тщательно анализировать технический прием, выявлять ошибки и намечать пути повышения технического и тактического мастерства.

Принцип доступности и индивидуализации заключается в том, что задания, которые получает занимающийся, должны строго соответствовать его возможностям – возрасту, полу, подготовленности – и учитывать индивидуальные способности.

Учебно-тренировочные занятия в вузе проводятся в форме урока, который состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая из них дополняет другую и в то же время решает самостоятельную задачу.

Подготовительная часть, 10-25 мин. Задачи:

- 1) организация группы;
- 2) подготовка к выполнению основной части урока.

Средства: строевые порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения, способствующие подготовке организма к предстоящей работе (для волейболиста это упражнения для кистей рук, пальцев, плечевых и голеностопных суставов).

Основная часть, 55-65 мин. Задачи:

- 1) изучение и совершенствование техники и тактики игры;
- 2) повышение физического развития;
- 3) морально-волевая подготовка.

Средства: упражнения по технике игры (перемещение в стойке, передача мяча на месте и после перемещений, подача мяча и прием подачи, нападающие удары и их прием, блокирование); упражнения по тактике (различные индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые действия 2-4 игроков в линиях и между линиями, командные действия).

Заключительная часть, 10-15 мин. Задачи:

- 1) организованное завершение занятия;
- 2) постепенное снижение нагрузки;
- 3) подведение итога урока.

Средства: мягкий бег, упражнения на расслабление, дыхание, внимание, различные упражнения на точность передач, подач.

Урок заканчивается краткими указаниями, замечаниями и выводами, а также заданиями.

В работе с волейболистами преобладают уроки смешанного типа, когда в одном занятии совмещаются изучение нового материала, совершенствование ранее изученного, проверка усвоенного, воспитание физических качеств. Каждое занятие должно быть направлено на решение 2-3-х запланированных задач. На это отводится основное время урока.

Тренировка волейболиста – непрерывный круглогодичный процесс чередования занятий, соревнований и отдыха. Занятия и соревнования чаще всего проводятся на фоне частичного недовосстановления. По данным спортивной науки, занятия и соревнования на фоне частичного недовосстановления не только допустимы, но и желательны, поскольку, в конечном счете, повышают работоспособность волейболиста.

Реализация требования постепенного и максимального увеличения тренировочных нагрузок в подготовке волейболистов находит свое конкретное выражение в распределении нагрузок в тренировочных и межигровых циклах при волнообразном характере их возрастания. При этом предусматриваются:

- подготовка организма к восприятию последующей, более высокой нагрузки;
- создание условий для мобилизации возможно больших ресурсов организма при выступлениях в соревнованиях путем использования неспецифических средств тренировки;
- упрочение выработанного режима на фоне высокой интен-

сивности восстановительных процессов, широкого использования упражнений и средств, ускоряющих процесс восстановления.

Объем и интенсивность спортивных нагрузок и отдыха с учетом взаимодействия процессов утомления и восстановления позволяют поддерживать высокую спортивную форму длительное время.

Основная закономерность процесса тренировки волейболиста – его циклический характер. В недельных, месячных и годовых циклах предусматриваются периодические нагрузки (в зависимости от количества основных соревнований), взаимодействие объемных и интенсивных упражнений (в зависимости от периодов и этапов тренировки). Так, в подготовительном периоде упражнения выполняются в большем объеме, чем в соревновательном. В то же время интенсивность упражнений значительно выше, чем в подготовительном.

Недельные тренировочные и межигровые (малые) циклы ударного характера чередуются с меньшими по объему и интенсивности циклами, а также с разгрузочными. В определенной последовательности чередуются месячные, годовые циклы и циклы многолетней подготовки.

В.К.АСИПЧИК

Роль и место общей физической подготовки в тренировочном процессе волейболистов

Атлетические особенности игроков являются предпосылкой для освоения и дальнейшего успешного совершенствования техники и тактики игры. Становление общей и специальной физической подготовки в процессе тренировки зависит прежде всего от уровня физической подготовки игроков. Главное и основное правило при этом следующее: чем ниже уровень физической подготовки, тем больше должно быть общеразвивающих упражнений, и чем выше уровень физической подготовки, тем больше должно быть специальных атлетических упражнений.

В волейболе, как и в других видах спорта, можно достичь высоких результатов лишь при сочетании углубленной специализации с работой по общей физической подготовке. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей орга-

низма, разностороннего развития физических и духовных способностей. В этом убеждает опыт спортивной практики, равно как и данные теоретических и экспериментальных исследований (Н.Г.Озолин, Л.П.Матвеев). Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма – органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Во-вторых, взаимодействием различных двигательных навыков и умений.

Наибольшее значение разносторонняя физическая подготовка имеет в начальном обучении, так как здесь закладывается тот фундамент, на котором в дальнейшем строится технико-тактическое мастерство волейболиста. В зависимости от его квалификации разносторонняя физическая подготовка на разных этапах тренировки занимает от 15 до 70% времени.

Задачи общей физической подготовки в волейболе:

1) укрепление здоровья, содействие физическому развитию, воспитание правильной осанки;

2) развитие основных двигательных качеств;

3) совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков и умений;

4) укрепление основных систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку при выполнении специальных заданий и непосредственно в игре.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки преимущественно используются: гимнастика, акробатика, легкая атлетика, упражнения с отягощениями, спортивные и подвижные игры.

Подбор средств общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и условий, в которых они проявляются. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач урока, можно включать в подготовительную часть, в основную и, отчасти, в заключительную часть урока. Так, гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике).

Сохранение высокого уровня физической подготовленности игроков обеспечивается за счет большого объема и высокой интенсивности тренировки и участия в соревнованиях. Поэтому квалифицированные игроки на всех этапах подготовительного и основно-

го периодов затрачивают на упражнения по общей физической подготовке в тренировочном занятии от 15 до 25 минут. Исключения составляют занятия в начале подготовительного периода, где общая физическая подготовка имеет оздоровительную направленность.

В годичном цикле распределение средств физической подготовки в процентном отношении планируется преподавателями для команд новичков: подготовительный период – 40%, основной – 40%, переходный – 20%; для волейболистов 2-го и 3-го разрядов – соответственно 45, 35, 20%; 1-го разряда – 45, 30, 25%. Это примерное распределение средств физической подготовки может стать ориентиром при планировании учебного процесса.

Соотношение общей и специальной физической подготовки на различных этапах спортивной тренировки примерно такое. В подготовительном периоде на первом этапе физической подготовке отводится до 40-45% общего времени, соотношение же общей и специальной физической подготовки 2:1. На втором этапе физическая подготовка занимает 25-30% общего времени и соотношение общей и специальной физической подготовки примерно 1:1 с повышением удельного веса в сторону специальной физической подготовки. На третьем этапе физическая подготовка занимает примерно 20-25% общего времени, специальная физическая подготовка доминирует над общей в соотношении примерно 1:2. В соревновательном периоде общий удельный вес физической подготовки занимает примерно 20-25% общего времени. Она направлена на достижение максимальной тренированности, поддержание ее на этом уровне только средствами специальной физической подготовки. В переходном периоде уменьшаются общий объем и интенсивность нагрузок. Занимающиеся переключаются на такой вид деятельности, которая позволяет отдохнуть, не теряя достигнутого уровня физического развития. В процессе активного отдыха широко используется игровой метод.

А.Л.ФЛЕРКО, С.К.ГОРОДИЛИН

Специфика игровой деятельности детей старшего дошкольного возраста с нарушением интеллекта

Развитие организма ребенка – сложный непрерывный процесс, который сопровождается морфологическими, функциональными и биохимическими изменениями, имеющими на разных этапах определенную последовательность и цикличность; все в развитии

организма взаимосвязано и взаимообусловлено. Выпадение или нарушение одного из звеньев приводит к отклонениям данной последовательности от изначально заданного плана. В связи с этим актуальным является всестороннее исследование ребенка в случае отклонений от нормальных критериев развития, проявления задержки развития и, в дальнейшем – построение целесообразной программы коррекции с учетом всех сторон развития (психической и физической).

Одним из факторов, стимулирующих рост и развитие организма в онтогенезе, является двигательная активность. Интенсивность энергетических процессов, специфика функционирования различных физиологических систем ребенка на разных возрастных этапах находится в зависимости от характера двигательной активности.

Двигательная деятельность ребенка – сложнейшее явление, где наряду с многообразными функциями органов движения в ней участвует сознание как продукт наиболее организованной материи – мозга. В основе понимания двигательных действий заложен системно-структурный подход, представляющий диалектический принцип научного познания целостности сложных объектов и процессов, который рассматривает тело человека как двигательную единицу, а процессы движения – как развивающиеся системы движений [1].

Особенно велика роль двигательной активности в дошкольном возрасте, когда детям доступно овладение сложными видами движений и способами их выполнения, что связано с выделением игровой деятельности как ведущей в данном возрасте [4].

Игра имеет огромное значение для развития всех психических процессов для развития личности ребенка в целом. Она вооружает ребенка доступными для него способами активного воссоздания, моделирования с помощью действий такого содержания, которое при других условиях было бы недостижимым и не могло бы быть по-настоящему освоено. Являясь первой школой воли ребенка, игра создает благоприятные условия и для развития движений дошкольника, сознательного их воспроизведения.

Игровая деятельность способствует тому, что к концу дошкольного возраста дети хорошо владеют основными движениями, начинается освоение разнообразных способов выполнения физических упражнений. Возрастают проявления самостоятельности. Движения ребенка становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер [2, 4].

Однако рассмотренные особенности игровой деятельности характерны не для всех категорий детей дошкольного возраста. Так, у детей с отклонениями в психофизическом развитии форми-

рование двигательной функции в старшем дошкольном возрасте имеет свои особенности в зависимости от специфики нарушений, характеризуясь различной степенью тяжести (от незначительных отклонений от условной нормы до очевидной патологии статических и локомоторных функций, координации, точности произвольных движений) (Вайзман В.П).

Существенные изменения со стороны моторно-двигательной сферы наблюдаются у детей с интеллектуальной недостаточностью. Это определяется тем, что нарушение интеллекта является результатом недоразвития мозга во внутриутробном периоде, следствием поражения его во время родов или же после рождения. Данная психофизическая неполноценность ребенка возникает на основе изменений структуры коры головного мозга, которые чаще имеют диффузную локализацию, поражая и двигательные участки. Поэтому для детей с нарушением интеллекта характерно наличие двигательных расстройств, степень тяжести которых зависит от формы интеллектуальной недостаточности.

В случае легкой интеллектуальной недостаточности у детей нарушения двигательной сферы встречаются не часто, проявляясь в общем недоразвитии двигательных актов, что было обнаружено при обследовании у 53% детей (Сухарева Г.Е., Осипова Е.А., 1928). Общая недостаточность моторной сферы при данной форме нарушений выражается в том, что вместе с замедленностью, слабой пластичностью, однообразием движений часто наблюдается общее двигательное беспокорье. Кроме этого, характерны бесцельность и неловкость произвольных движений, бедность жестов и мимики. В основе такой недостаточности, по-видимому, лежат нейродинамические нарушения – своеобразная инертность нервных процессов. Это обуславливает возможность проведения соответствующих коррекционных мероприятий средствами физической культуры, способствующих выправлению дефекта двигательной сферы.

В случае глубоких форм интеллектуальной недостаточности чаще проявляются тяжелые расстройства двигательных функций. В этих случаях наблюдаются параличи и парезы, а чаще спастические гемипарезы или различные формы гиперкинезов [3].

Для детей с нарушением интеллекта характерна особая закономерность отставания в моторной сфере. При относительной сохранности элементарных движений в большей степени недоразвита способность ребенка к точным и тонким движениям, к совершению сложных двигательных актов, к быстрой смене двигательных установок (Вайзман Н.Г., 1976; Мозговой В.М., 1977).

Недостаток двигательных навыков у детей с нарушением интеллекта затрудняет их приспособление к самообслуживанию, бытовым нагрузкам, усвоению социального опыта. У детей данной категории в значительной степени ослаблена ЦНС, снижена работоспособность нервных клеток. Для этих детей характерна быстрая утомляемость, в связи с чем периоды бодрствования у них значительно короче, а следовательно, каждый ребенок имеет свой предел работоспособности нервных клеток.

У детей с нарушением интеллекта ведущим видом деятельности остается предметная деятельность; у них не возникает подлинная игра. Для игры ребенка с нарушением интеллекта характерна ситуативность, связанная с тем, что ребенок использует в своей деятельности только предметы, находящиеся у него под рукой, причем по прямому их назначению. Действуя с предметами, ребенок воспроизводит только известные ему действия. Для него оказывается невозможным выполнять действия в воображаемой ситуации.

Игровая деятельность ребенка с нарушением интеллекта, заполненная разнообразными физическими упражнениями, заданиями, имеет свои особенности, связанные со спецификой мышления. Ввиду однотипности мыслительных операций ребенок старшего дошкольного возраста с нарушением интеллекта выполняет физические упражнения по строго заданному зрительному образцу. Для выполнения заданного упражнения большинству детей необходимо его многократное зрительное предъявление (показ), что объясняется отсутствием у них самостоятельности мышления. Для данной категории детей оказываются недоступными символические игровые замещения, при которых одни предметы начинают превращаться в другие и становятся их символами.

При всех формах интеллектуальной недостаточности умственно отсталые дети характеризуются незрелостью элементарных моторных функций. Движения детей в большинстве случаев неловки, для них свойственна различная степень подвижности: от замедленности до чрезмерной подвижности. Вайзман В.П. отмечает очевидную слабость статических и локомоторных функций, координации и точности произвольных движений.

Отмеченные особенности ввиду органического поражения мозга носят стойкий характер. Учитывая вышеизложенное, можно говорить о том, что у детей с нарушением интеллекта при отсутствии специальных коррекционных мероприятий выпадают два достаточно важных этапа в развитии: развитие предметных действий

и развитие общения с другими людьми. Этот момент существенно отражается на усвоении ребенком социального опыта, а также на общем психофизическом развитии.

Следует отметить, что система специально подобранных физических упражнений, заполняющих игровую деятельность детей с нарушением интеллекта, имеет особую значимость не только в плане их физического благополучия, но и как средство коррекции и профилактики различных отклонений психомоторного характера.

Список литературы

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.
2. Глазырина Л.Д. Занятия по физической культуре в старшей группе дошкольного учреждения с применением нетрадиционных методов обучения и воспитания. – Мн.: МН Центр, 1995. – 240 с.
3. Ляпидевский С.С. Невропатология. Естественнонаучные основы специальной педагогики: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. В.И. Селиверстова. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2000. – 384 с.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.

А.Г.ОБЕЛЕВСКИЙ

Применение вспомогательного оборудования в учебно-тренировочной работе по футболу

Техническая подготовка игрока является наиболее трудоемкой частью учебно-тренировочной работы. Для изучения и совершенствования технических навыков требуется особенно много времени. Только путем многократных повторений различных приемов можно добиться успеха в повышении спортивного мастерства футболистов.

Умелое использование различных предметов и специального подсобного оборудования способствует наиболее интересному содержанию тренировок. Положительные эмоции, которые испытывают при этом футболисты, позволяют, не замечая усталости, многократно повторять те или иные приемы.

Эмоциональный фактор становится особенно действенным, если придать упражнениям соревновательный характер. Тренер сам

определяет, какие именно упражнения проводить в виде соревнований и как учитывать успех футболистов в упражнениях.

Так, например, в упражнениях, где учитывается точность попадания в цель, количество очков устанавливается в зависимости от сложности приема. Скажем, за обычное попадание в ворота дается 1 очко, за попадание в ворота через кольцо – 2 очка. За попадание в кольцо обычным ударом – 1 очко, за такое же попадание резаным ударом – 3 очка. За попадание в ворота, кольца, щит, забор резаным ударом может быть установлено разное количество очков в зависимости от того, под каким углом производится удар. Чем острее угол, тем больше дается очков за успешное выполнение приема.

Можно дифференцировать количество очков и в зависимости от того, в какой зоне играет футболист. Например, за упражнения, заканчивающиеся точным ударом по воротам, нападающим можно давать 1 очко, а защитникам – 1,5 очка. В то же время за упражнения, где проявляется больше навыков защитников, преимущество дается нападающим. К таким упражнениям можно отнести вбрасывание мяча на дальность и точность, отбор мяча, удар на дальность и др. Разработав таким образом систему зачета очков в разных упражнениях, можно организовать не только соревнования между отдельными игроками и группами на том или ином занятии, но и внутрикомандные соревнования, установив заранее, какие при этом использовать упражнения. Подытожив результаты занятий соревновательного характера, тренер определяет занятые места по отдельным упражнениям и абсолютного победителя по сумме очков за все упражнения.

Мы рекомендуем игровые упражнения, в которых используются различные предметы и специальное спортивное оборудование. Это, однако, не значит, что спортивное оборудование используется только в игровых упражнениях. Оборудование может быть полезным, конечно, и в более простых упражнениях, не обусловленных игровым или соревновательным характером. Проводятся упражнения с ударами на точность в кольца и переносные ворота, обводка стоек и т.д.

Предлагаемые упражнения сгруппированы по видам подготовки: физической, технической, тактической.

Упражнения по физической подготовке

«Собери все предметы». На одинаковом расстоянии от центральной линии футбольного поля в сторону одних и других ворот в

одинаковом порядке по ломаной линии расставляются невысокие флажки или другие предметы (футболки, эстафетные палочки, теннисные мячи).

Два футболиста, стартуя с центральной линии поля, соревнуются в том, кто быстрее соберет все предметы и вернется с ними на линию старта.

Упражнение воспитывает быстроту, ловкость и выносливость.

«С места на место». С обеих сторон центрального круга, в том месте, где соединяются центральная и боковая линии футбольного поля, на землю кладется по 2-3 футбольных или теннисных мяча. В эти места становятся по одному игроку из двух соревнующихся команд. По сигналу они начинают соревнование в том, кто быстрее перенесет все мячи в центральный круг, перенося их по одному. Той команде, чей игрок быстрее перенесет последний мяч, дается 1 очко. После финиша последней пары подсчитываются очки и определяется команда-победитель.

Упражнение воспитывает скоростную выносливость.

Эстафета «Кони и всадники». Проводится таким образом: на короткие линии штрафной площадки становятся по несколько игроков двух соревнующихся команд. По сигналу стартующие первыми усаживаются на спины партнеров, которые бегут на противоположную линию. Там «седоки» и «всадники» меняются ролями и бегут обратно. После этого стартует следующая пара. Финиш последнего «коня» определяет команду-победитель.

Упражнение воспитывает силу и выносливость.

«С линии на линию». На линию старта становятся два соревнующихся футболиста. По сигналу они, перескакивая с линии на линию на левой ноге, продвигаются вперед, достигнув последней линии, возвращаются обратно, делая прыжки на правой ноге. Расстояние между линиями несколько шагов.

Упражнение воспитывает силу, выносливость и прыгучесть.

«Бесконечная эстафета». Круг беговой дорожки делится на равные части, скажем, 8х50 м, 10х40 м и т.д.

Проводится эстафета двух команд. На каждую линию становятся рядом два футболиста, представляющих разные команды.

По сигналу с одной из обусловленных линий соревнующиеся бегут к следующей линии, где передают эстафетные палочки своим партнерам, которые делают то же самое, направляясь к следующей линии.

Передав эстафету, бегуны остаются на той линии, до которой добежали, и ждут, когда придет их очередь вновь пробежать оче-

редной отрезок. Так каждый участник эстафеты, чередуя быстрый бег с отдыхом, совершает несколько пробежек.

Упражнение воспитывает быстроту и скоростную выносливость.

Упражнения по технической подготовке

«*Дуэль «безруких» вратарей*». На расстоянии 12-15 шагов друг против друга ставятся переносные маленькие ворота. В каждые ворота становятся по одному игроку. Стоящие в воротах соревнуются в том, кто больше забьет голов в ворота соперника. Ставится условие, что защищать ворота можно всеми частями тела, кроме рук. За каждым воротами стоят партнеры вратарей, которые возвращают мячи в поле. Периодически они меняются ролями с вратарями.

Упражнение воспитывает реакцию на мяч, ловкость, игроки упражняются в технике различных ударов.

«*Резаным ударом*». Группа футболистов располагается напротив маленьких переносных ворот на расстоянии 15-20 шагов. Футболисты поочередно производят удары по воротам, используя резаный удар внешней и внутренней сторонами подъема. Для этого мяч ставится не напротив ворот, а в стороне от них, примерно в 4-5 шагах.

«*У щита*». Игрок становится боком напротив щита-забора. Пробежав несколько шагов с мячом, он внешней стороной подъема ближней к щиту ноги производит резаный удар, стремясь попасть в щит. Следующий удар производится внутренней стороной подъема дальней от щита ноги.

«*В двое ворот без вратарей*». В прямоугольнике, сделанном из тесьмы, длиной 60-70 шагов и шириной 35-40 шагов ведется игра, в которой участвуют по 5-6 игроков каждой команды. На расстоянии 15 шагов от каждого ворот (маленьких переносных) проводится линия, ближе которой игрокам запрещается производить удары по воротам. Футболисты упражняются в точных ударах по цели в игровой обстановке.

«*Удар на точность по катящемуся мячу*». Группа футболистов становится в 35-40 шагах от маленьких переносных ворот. Они поочередно продвигаются в сторону ворот с мячом и производят с разных расстояний удар по воротам по катящемуся впереди себя мячу.

«*Обведи и ударь*». Напротив ворот на расстоянии 25 шагов ставится стойка для обводки. На расстоянии 4-5 м друг от друга вглубь поля – еще 2-3 стойки. Группа игроков, расположенных в центральном круге поля, поочередно упражняется в ведении, об-

водке и завершающих ударах по воротам. Футболисты ведут мяч в сторону стоек, обводят все стойки и завершают упражнение ударом по воротам.

«*Проскочи в коридор и ударь по воротам*». Из четырех стоек образуется прямоугольник длиной 8-10 шагов, шириной 2-3 шага. Делается это так: на расстоянии 25 шагов от ворот ставятся рядом две стойки, а на расстоянии 8-10 шагов вглубь поля напротив этих стоек – еще две. Игроки располагаются в центральном круге поля. Поочередно они ведут мяч в сторону стоек, рывком преодолевают коридор, а выйдя из него, немедленно производят удар по воротам.

«*Мяч в одну сторону, а сам в другую*». На расстоянии 25-30 шагов от ворот ставится стойка для обводки. Игрок с мячом располагается в нескольких шагах от стойки в глубине поля. Владеющий мячом ведет его к стойке, затем, приблизившись к ней, посылает мяч в одну сторону, а сам оббегает ее с другой, завершая упражнение ударом по воротам.

«*Попади в намеченный номер*». Группа футболистов напротив «щита-забора». Каждый игрок по указанию тренера производит удар в указанный номер, упражняясь таким образом в точных ударах.

«*Остановки у щита*». Несколько игроков становятся напротив «щита-забора». У каждого свой мяч. Они бросают мяч в щит руками, а отскочивший мяч останавливают различными способами, например: подошвой, внешней или внутренней сторонами подъема, грудью, бедром.

«*Головой в щит-забор*». Два игрока становятся напротив щита-забора. Они поочередно подбрасывают друг другу мяч для удара головой в щит. Таким образом, можно производить удары головой с места, в прыжке, с разбега, лбом и боковой частью головы.

«*Пас между стоек*». В любой части футбольного поля ставится в ряд несколько стоек. Створ между ними 3-4 шага. Располагаясь один слева, другой справа от стоек, два игрока упражняются в точной передаче мяча, ограничивая по мере освоения навыка число касаний перед тем, как передать мяч.

«*Только головой*». На расстоянии 25-30 шагов друг против друга ставятся двое переносных ворот нормального размера. В каждые ворота становятся по одному или по два футболиста. Они направляют друг другу мяч по воздуху, соревнуясь в том, кто больше забьет мячей в ворота соперника. Стоящий в воротах должен отбить мяч головой.

«*Через себя в ворота*». Переносные ворота ставятся в наиболее травяное место футбольного поля. Игроки становятся в не-

скольких шагах от ворот. У каждого свой мяч. Они обращены в сторону ворот спиной. Подбросив руками над собой мяч, игроки направляют его в ворота ударом за спину (через себя).

«В разные кольца». Ставятся рядом два кольца. Одно большое, другое малое. С обеих сторон колец располагаются упражняющиеся. Они соревнуются в том, кто больше наберет очков. За попадание в большое кольцо дается 1 очко, за попадание в малое кольцо – 2 очка. Соревнующиеся сами определяют, в какое кольцо целиться.

«В ворота через кольцо». Кольцо ставится в нескольких шагах от переносных или постоянных ворот. Футболисты упражняются в ударах по воротам таким образом, чтобы мяч предварительно пролетал в створ кольца.

«В кольцо головой». Два игрока становятся друг против друга в нескольких шагах от кольца. Набрасывая друг другу мяч для удара головой, они упражняются в точных ударах головой, стремясь послать мяч в кольцо.

«Заверши ударом по воротам». Против ворот, защищаемых вратарем, в 5 м от линии штрафной площадки ставятся 4 стойки (расстояние между ними 3 м) в одну линию. От боковых линий штрафной площадки до центральной линии тесьмой ограничивается коридор. Все игроки располагаются в центральном круге. Один из партнеров становится сбоку в нескольких шагах от коридора. Упражнение выполняется в потоке. Игрок ведет мяч до первой стойки, отдает его партнеру низом, получает от него передачу между стоек, продвигается до следующей стойки и опять передает партнеру. После прохода последней стойки производится удар по воротам. Когда упражнение освоено, его можно выполнять в одно касание. Игрок, передвигающийся сбоку от коридора, периодически меняется ролями с одним из партнеров.

«У ворот и стенки». Упражнение заключается в следующем. К стенке подставляются переносные ворота. Игрок размещается сбоку от ворот примерно в метрах 15-20 от них и производит резаный удар внутренней или внешней частью подъема так, чтобы мяч по воздуху влетал в ворота. Если удар произведен неточно, то мяч, ударившись о стенку, возвращается к игроку.

Упражнения по тактике

«В четверо ворот». Игровое упражнение 6 х 6 в четверо ворот. Голы считаются в любые ворота. У каждой команды по двое ворот. Когда много игроков скапливается у одних ворот, нужно бы-

стро оценить обстановку и перевести мяч свободно открывшемуся партнеру на другие ворота.

«Кто быстрее и точнее». В этом упражнении участвуют две команды, в которых по несколько человек. Они соревнуются в том, чей игрок быстрее выполнит упражнение. За победу каждого игрока команда получает 1 очко.

На линию штрафной площадки ставятся двое низких переносных ворот. Расстояние между ними 8-10 шагов. Напротив каждого ворот на расстоянии 18-20 шагов вглубь поля ставится по одной стойке для обводки. Еще дальше, на расстоянии 10-12 шагов, – стойки с подвесными мячами. Между каждой стойкой для обводки и стойкой для подвесного мяча на земле лежит мяч.

В 10 шагах от стойки с подвесными мячами находится линия старта. По сигналу два игрока из соревнующихся команд бегут к подвесным мячам, производят удар головой, затем ведут мячи, обводят стойки и завершают упражнение ударом по переносным воротам. После того, как мячи укладываются на нужное место, стартует следующая пара.

«Обводка и удар». Игроки располагаются по боковой линии поля. У первого в ногах мяч. По сигналу игрок делает с мячом рывок, обводит на фланге четыре стойки и передает мяч в середину, где один из центральных нападающих принимает эту передачу и завершает комбинацию ударом по воротам, защищаемым вратарем. Упражнение можно проводить сразу с обоих флангов, но необходимо следить за чередованием выполнения справа и слева.

«Квадрат у ворот». Упражнение заключается в следующем. Прямо против ворот на расстоянии 5-7 м от линии штрафной площадки размечается квадрат 12х12 м. В нем играют 3х2 с неограниченным касанием (по правилам обычного «квадрата»). Играющие стараются вывести одного из своих партнеров в выгодную позицию для удара по воротам. Водящие стараются перехватить мяч и мешают произвести прицельный удар по воротам. В воротах играет вратарь.

«Пас через кольцо». На средней линии поля, примерно в центре, устанавливают большое кольцо-мишень. Все игроки делятся на две группы. Одни располагаются по одну сторону кольца, другие – по другую. Владеющий мячом производит передачу партнеру сквозь кольцо по воздуху, последний принимает мяч, подправляя его себе по ходу, делает с ним рывок к воротам, по ходу обводит 4 стойки, расположенные в глубине поля в направлении к воротам, и после обводки последней стойки производит удар по воротам. Игроки меняются местами по кругу.

Краткая характеристика оборудования

Щит-забор устанавливается вдоль боковой кромки тренировочной площадки или футбольного поля. Используется при обучении технике различных ударов ногами по неподвижному, катящемуся и летящему мячу, для остановок мяча ногами, переводов, передач и откидок мяча в движении. Щит представляет собой гладкую поверхность высотой 4-5 м и шириной 9-10 м. На щите размечаются футбольные ворота, разделенные на квадраты.

Кольца-мишени используются в тренировках футболистов и предназначаются для тренировки ударов по мячу ногами и головой. В комплект подсобного оборудования должны входить кольца двух разных размеров.

Малое кольцо-мишень представляет собой стойку высотой 0,5 м и круг диаметром 0,7 м.

Большое кольцо – основание (опора) размером 110x110 см, высота стержня до кольца – 80 см, диаметр – 100 см.

Стойки для обводки могут иметь разный вид, но высота их определенная – 152 см. Применяются в тренировке футболистов для отработки различных технических приемов, для упражнений по тактике.

Переносные ворота свариваются из легких дюралевых трубок. Их размеры, как у обыкновенных футбольных ворот. Ворота должны быть легкими и прочными.

Стойки для подвесных мячей изготавливаются из легкого металла, высота стойки 3 м. Вверху имеется приспособление, которое позволяет изменять высоту подвески мяча (обычный ролик). Используются на занятиях футболистов для отработки ударов головой и ногами.

Флажки применяются в тренировке футболистов очень широко. Они используются для различных игровых упражнений. Изготавливаются из металлической проволоки или дерева. Высота флажка – 35–40 см.

А.Г.ОБЕЛЕВСКИЙ

Судейская терминология игры в футбол

Наиболее распространенным в специальной отечественной литературе является следующее определение понятия «термин». Термин – это слово, обозначающее строго определенное философское, научное, техническое и т.п. понятие.

Для повышения теоретических знаний студентов необходимо добиваться правильного понимания формулировок, определяющих сущность терминов (понятий), применяемых в правилах игры по футболу, а также в разговорной лексике футболистов. Это будет способствовать их быстрой адаптации в непосредственной практической работе. Следует заметить, что выработка максимально точных и предельно лаконичных формулировок требует последующих уточнений в процессе доработки.

Терминология из правил игры

«Правила игры» – свод отдельных правил и указаний к ним, определяющих основные положения и требования к материальной базе, условиям игры и судейству, регламентирующих действия участников игры и меры наказания за допускаемые нарушения условий игры и норм поведения.

«Поле для игры» – специальная площадка прямоугольной формы с длиной, большей ширины, установленных размеров с соответствующим оборудованием и разметкой.

«Разметка поля» – совокупность линий и отметок на грунте поля для обозначения ее границ, отдельных участков и мест, регламентирующих отдельные условия игры.

«Дополнительная разметка» – линии, наносимые на грунте вне пределов поля:

– «линия фоторепортеров», ограничивающая их место нахождения вблизи линии ворот;

– линии в 10 м от углового флага для правильного расположения защищающейся команды при угловом ударе.

«Оборудование поля» – ворота с сеткой и угловые флаги – обязательное оборудование.

«Флаги у середины линии» – необязательное оборудование.

«Боковые линии» – длинные линии разметки поля, ограничивающие его поперечные размеры.

«Линии ворот» – короткие линии разметки поля, ограничивающие его продольные размеры.

«Средняя линия» – линия разметки поля, делящая его поперек на две равные половины.

«Центральный круг» – участок поля внутри окружности, образованной из центра поля радиусом 9 м 15 см.

«Центр поля» – отметка на средней линии поля для установки мяча при выполнении начального удара и после взятия ворот.

«Сектор» – участок поля перед штрафной площадью, ограниченный дугой радиусом 9 м 15 см из 11-метровой отметки, и

линией штрафной площадки для ограничения расположения игроков обеих команд до момента вхождения мяча в игру при выполнении 11-метрового удара.

«Угловой сектор» – участок поля, ограниченный дугой радиусом 1 м из угла поля до пересечения с линией ворот и боковой линией, для установки мяча при выполнении углового удара.

«Угол поля» – место пересечения линии ворот и боковой линии, в котором устанавливается угловой флаг.

«Штрафная площадь» – прямоугольный участок поля перед воротами, ограниченный частью линии ворот, двумя перпендикулярными линиями длиной 16,5 м, проведенными внутрь поля на расстоянии 16,5 м от стоек ворот, и линией, соединяющей концы этих перпендикуляров.

«Площадь ворот» – прямоугольный участок поля внутри штрафной площади непосредственно перед воротами, часть штрафной площади, ограниченный линией ворот, двумя перпендикулярными линиями длиной 5,5 м, проведенными внутрь поля на расстоянии 5,5 м от стоек ворот, и линией, соединяющей концы этих перпендикуляров.

«Начальный удар» – способ первоначального введения мяча в игру. По аналогии с ним вводится мяч в игру во второй половине матча, после взятия ворот и в дополнительное время для выявления победителя.

«Угловой удар» – способ введения мяча в игру после выхода за пределы поля через линию ворот, кроме случая прохождения мяча в ворота, когда:

– последним сыграл или коснулся мяча игрок защищающейся команды;

– мяч прошел в свои ворота непосредственно со штрафного, свободного удара из-за штрафной площади или в результате сбрасывания мяча из-за боковой линии.

«Удар от ворот» – способ введения мяча в игру после выхода за пределы поля через линию ворот, когда:

– последним сыграл или коснулся мяча игрок противоположной команды, кроме случая прохождения мяча в ворота;

– мяч прошел в ворота соперников непосредственно с начального, свободного, удара от ворот, вбрасывания мяча из-за боковой линии.

«Свободный удар» – мера наказания за следующие нарушения:

– положение вне игры;

– недисциплинированное и неспортивное поведение;

– грубое столкновение между игроками одной команды;

- плевков в партнера по команде, судей, любое постороннее лицо;
- нарушение игроком, находящимся в поле, по отношению к запасному игроку противоположной команды, расположенному вне поля или вошедшему в его пределы без разрешения судьи;
- уход и возвращение в поле без разрешения судьи;
- нарушение условий выполнения 11-метрового удара;
- вторичное касание мяча, кроме случаев касания рукой полевым игроком или вратарем вне своей штрафной площади, и другие нарушения.

«Штрафной удар» – мера наказания за умышленные нарушения вне своей штрафной площади, когда мяч находится в игре.

«11-метровый удар» – мера наказания за умышленные нарушения в своей штрафной площади, когда мяч находится в игре.

«Спорный мяч» – способ возобновления игры, когда она остановлена судьей по причине, не предусмотренной Правилами игры, а также:

- при постороннем вмешательстве в игру;
- непригодности мяча к игре;
- в случае нарушения правил одновременно игроками противоположных команд;
- при вмешательстве в игру запасного, ранее замененного или ранее удаленного основного игрока;
- если мяч оказался за пределами поля в результате одновременного удара двух соперников, кроме случая прохождения мяча в ворота;
- после осмотра состояния обмундирования игрока; когда игра была специально остановлена судьей;
- при нарушении, допущенном в отношении соперника, оказавшегося по ходу игры за пределами поля;
- за положение вне игры внутри ворот;
- при исправлении судьей своей ошибки.

«Вбрасывание мяча» – способ введения мяча в игру после выхода за пределы поля через боковую линию, кроме случая выхода мяча в результате одновременного удара двух соперников.

«Блокировка соперника» – разрешенный правилами тактический прием, суть которого состоит в бесконтактном преграждении туловищем пути к мячу сопернику на игровом расстоянии с целью овладения мячом.

Разновидностью правильной блокировки считаются:

- укрывание мяча туловищем в тактических целях без телесного контакта с целью не дать сопернику возможности сыграть мячом;

– когда игрок, владеющий мячом, умышленно становится спиной к нападающему на него сопернику.

«Толчок соперника» – разрешенный прием активного физического воздействия на соперника, владеющего мячом или блокирующего игрока, заключается в мгновенном контакте (ударе) плечом в разрешенную область туловища на игровом расстоянии с целью личного овладения мячом.

«Игровое расстояние» – дистанция (около 2-х метров) между игроками и мячом, на которой разрешается единоборство соперников с использованием правильных толчков и блокировки в борьбе за мяч.

«Опасная игра» – запрещенные правилами действия игрока, стремящегося непосредственно сыграть мячом, в результате которых возникает опасность неумышленного нанесения травмы сопернику или себе.

«Опасное нападение» – запрещенные правилами действия игрока, фактически не стремящегося сыграть мячом непосредственно, в результате которых возникает опасность нанесения травм сопернику.

«Фактическое начало игры» – первый в данном матче правильно произведенный начальный удар.

«Вторичное касание мяча» – повторное соприкосновение с мячом игрока, выполнившего какое-либо введение мяча в игру, после того, как мяч успел войти в игру, но никто из игроков не сыграл мячом или коснулся его. Считается нарушением правил, однако, принцип о преимуществе не допускается.

«Грубая игра» – умышленные действия в отношении соперника с использованием запрещенных приемов нападения.

«Накладка» – разновидность грубой игры – опасное нападение на соперника, когда игрок умышленно выставляет ногу навстречу ноге соперника, наносящего удар по мячу, в результате чего возможно возникновение травмы при соприкосновении ступни и подъема ноги у этих игроков.

«Ножницы» – технический прием игры с мячом, суть которого – в нанесении удара ногой в прыжке или в падении по высоко летящему мячу. «Ножницы» в непосредственной близости от соперников квалифицируются как опасная игра.

«Подножка» – разновидность грубой игры – запрещенный прием нападения на соперника, когда игрок пытается помешать продвижению соперника с помощью выставленной вперед или в сторону ноги, в результате чего соперник обычно спотыкается, теряет равновесие и падает.

«Игра рукой» – запрещенный прием игры с мячом, когда игрок во всех случаях, а вратарь вне своей штрафной площади умышленно каким-либо способом играет мячом или касается его.

«Персональное наказание» – дисциплинарная мера воздействия на игрока за грубое или систематическое нарушение правил, норм поведения на поле – предупреждение (желтая карточка), удаление с поля (красная карточка).

«Техническое наказание» – мера наказания игрока за нарушение правил или норм поведения на поле в виде 11-метрового, штрафного, свободного ударов. Выносятся только при условии нахождения мяча в игре.

«Красная карточка» – средство для публичной демонстрации судьей своего решения об удалении игрока с поля за допущенное нарушение правил.

«Желтая карточка» – средство для публичной демонстрации судьей своего решения о предупреждении игрока за допущенное нарушение правил.

«Серьезное нарушение правил» – грубые нарушения с попыткой воздействия на соперника с неоправданно чрезмерной силой, серьезные отклонения дисциплины и норм поведения.

«Попытка нарушить правила» – умышленное и до конца завершенное действия в отношении соперника, запрещенные правилами игры, которые не достигли цели, в частности, непосредственного воздействия на соперника по причине, не зависящей от игрока, совершившего эти действия.

«Умысел в нарушении правил» – умысел – заранее обдуманные действия в футболе, кроме того, небрежность, неосторожность, опрометчивость в действиях игрока, ставшие причиной нарушения правил, умышленное использование какого-либо приема в борьбе за мяч, правильное выполнение которого сомнительно в данной ситуации на поле, рискованно и опасно для соперника с точки зрения нанесения травм.

«Единоборство соперников» – противостояние, взаимное противодействие двух соперников в борьбе за мяч с использованием технических, тактических и атлетических средств.

«Систематические нарушения правил» – неоднократное повторение нарушений одним игроком любых правил в любом сочетании в данном матче, когда создается впечатление об их преднамеренности, но по своему характеру они исключают возможность вынесения предупреждения за одно из них.

«Недисциплинированное поведение» – нарушение норм поведения на поле, морали и этики: демонстративное несогласие с ре-

шением судьи, апелляция к судье и зрителям, помеха при выполнении соперником штрафных и свободных ударов, несоблюдение правил расстановки игроков при выполнении этих ударов, ложный захват мяча при выполнении 11-метрового удара, нецензурное или грубое, оскорбительное выражение и т.д..

«Неспортивное поведение» – часть общего понятия «недисциплинированное поведение», нечестное поведение, например:

- игрок опирается о плечи партнера, чтобы отбить мяч головой;
- игрок умышленно расставляет руки, чтобы помешать продвижению соперника, и перемещается из одной стороны в другую, заставляя соперника менять направление движения;
- вратарь умышленно лежит на земле, слишком долго задерживая мяч.

«Грубое поведение» – серьезный случай проявления недисциплинированности, неоправданно агрессивное действие по отношению к сопернику, когда не ведется непосредственная борьба за мяч.

«Затягивание времени игры» – форма проявления недисциплинированного, неспортивного поведения, умышленные действия игрока с целью необоснованного удлинения паузы после остановки в игре до ее возобновления.

«Игрок» – основной игрок, т.е. игрок стартового (начинающего) состава или любой запасной игрок, заменивший основного до или после начала игры.

«Запасной игрок» – игрок, внесенный в протокол матча не в стартовом (начинающем) составе, или игрок, чье имя сообщено судье для возможной замены основных игроков до начала матча, и еще не принявший участия в игре непосредственно.

«Игрок, дополняющий состав команды» – любой игрок (основной или запасной), опоздавший по какой-либо причине к началу матча, когда его команда начала первую половину в неполном численном составе и до момента выхода этого игрока на поле продолжала игру в количестве менее 11 футболистов.

«Игрок, самовольно покинувший поле» – игрок, покинувший в ходе матча поле без разрешения судьи с выходом за его границы, за исключением травмированного игрока или оказавшегося за пределами поля по инерции.

«Игрок, временно покинувший поле» – игрок, покинувший поле по травме или вышедший за его пределы с разрешения судьи и не потерявший право последующего участия в игре.

«Игрок, временно удаленный с поля» – игрок, отправленный судьей с поля для устранения недостатков в своем обмундировании и не утеревший право последующего участия в игре.

«Правило расстановки игроков» – перечень требований, условий, определяющих правильное расположение игроков в различных случаях введения мяча в игру.

«Вне игры» – правило игры, сущность которого заключается в ограничении определенными условиями связей между игроками одной команды и мячом, когда один из них играет мячом или касается его, а его партнер в момент передачи мяча находится в позиции, противоречащей условиям правила.

«Игрок в пассивном положении вне игры» – ненаказуемое расположение игрока на поле, когда его позиция формально отвечает требованиям о нахождении вне игры, но, по мнению судьи, он не мешает игре и сопернику, не пытается получить преимущества, т.е. «просто находится в положении вне игры».

«Игрок в положении вне игры» – наказуемое расположение игрока на поле, когда его позиция действительно отвечает требованиям о нахождении вне игры.

«Принцип преимущества» – правило судейства. Его сущность заключается в праве судьи не останавливать игру по факту нарушения правил для немедленного наказания нарушителя, если, по мнению судьи, остановка игры принесет преимущество провинившейся команде. Использование правила связано с обоснованностью риска судьи с точки зрения действительной возможности извлечения выгоды пострадавшей стороной за счет продолжения игры.

«Постороннее лицо» – с точки зрения Правил игры – все, кроме непосредственных участников матча.

«Постороннее вмешательство в игру» – факт вмешательства в игру постороннего лица каким-либо способом, когда судья вынужден принять решение о временной остановке игры или ее прекращении.

«Диагональная система судейства» – совокупность принципов для организации и осуществления коллективного контроля игры путем взаимодействия судьи и двух судей на линии, когда общим направлением перемещения судьи является воображаемая диагональ, соединяющая противоположные углы двух штрафных площадей, а судьи на линии перемещаются вдоль боковых линий на противоположных сторонах поля, постоянно находясь на диагонали между собой.

«Методика судейства» – совокупность средств, приемов и способов для последовательного, систематического, наиболее целесообразного выполнения судьей своих обязанностей в игре.

«Судья по спорту» – лицо, которое руководит проведением спортивных соревнований, следит за выполнением участником соревнований установленных правил, фиксирует нарушения правил, допущенные ошибки и принимает решение по определению победителя. Кроме того, судья действует и как воспитатель, оказывая влияние на поведение и дисциплину участников соревнований.

В своих действиях он руководствуется правилами соревнований и требованиями судейской этики, предусматривающей объективность, беспристрастность и честность.

«Ориентировка» – умение разобраться в окружающей обстановке.

«Заменяющий игрок» – запасной игрок, вышедший на замену игрока своей команды к установленному месту для замены, когда игрок покидает поле или покинул поле ранее.

«Заменяемый игрок» – игрок (основной), не покинувший поле для замены запасным, но уже получивший разрешение судьи на производство замены.

«Офсайдная ловушка» – умышленно созданная игроками защищающейся команды ситуация, когда один или несколько соперников неожиданно оказываются вне игры, что приводит к остановке игры судьей. Суть офсайдной ловушки заключается в мгновенном перестроении игроков защищающейся команды с таким расчетом, чтобы в момент передачи мяча одним из соперников кто-либо из игроков его команды оказался ближе к линии ворот, чем мяч, и имел перед собой максимум одного игрока защищающейся команды.

«Коллективный отбор мяча» – групповой тактический прием игроков одной команды с целью отбора мяча у соперника, когда они располагаются таким образом, чтобы предельно ограничить возможности соперника маневрировать с мячом на данном участке поля и посредством наиболее целесообразного вступления с ним в борьбу за мяч с соблюдением условий правильного единоборства лишить его мяча.

«Ложный замах при выполнении 11-метрового удара» – вид, форма недисциплинированного (неспортивного) поведения с целью обмануть вратаря путем имитации удара по мячу со стороны игрока, выполняющего 11-метровый удар.

«Стенка» – необязательное построение игроков защищающейся команды при выполнении соперником штрафного, свободного удара в виде шеренги на расстоянии не менее 9 м 15 см от мяча с целью затруднить исполнителю удара направить мяч непосредственно в ворота или любому игроку его команды.

Представленный материал не претендует на совершенство в лингвистическом отношении, но является широкоупотребительным в узкопрофессиональной среде. И в этой связи может использоваться в подготовке специалистов по спортивным играм.

Н.Е.ГИВЕР, В.П.НАВОЙЧИК

Методика проведения физических упражнений с детьми дошкольного возраста на прогулке

Наибольшую ценность в физическом воспитании детей дошкольного возраста представляют физические упражнения во время прогулки и игры на свежем воздухе. Они улучшают обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы в организме, способствуют его закалке. Занятия на воздухе повышают умственную работоспособность, что положительно сказывается на общем развитии детей.

При организации таких занятий широко используются природные условия: пересеченная местность, подъемы, спуски и т.п. Преодоление естественных препятствий детьми способствует формированию прочных двигательных навыков, развитию координации движений. В условиях Беларуси физические упражнения на воздухе в течение почти всего года возможны и целесообразны, однако, содержание, методика и планирование учебного материала по развитию движений имеют свою специфику. Содержание работы может изменяться и уточняться в зависимости от сезона, территориальных и местных условий детского сада.

Основное внимание на занятиях, проводимых на свежем воздухе, уделяется ходьбе, бегу, разнообразным видам прыжков, езде на велосипеде, играм в бадминтон, баскетбол.

Зимой содержание занятий на воздухе составляют ходьба на лыжах, ходьба и бег по снежному валу со спрыгиванием, метание снежков в горизонтальную, вертикальную, движущуюся цель и на расстояние, скольжение на ногах по ледяной дорожке с разнообразными упражнениями (приседания, ловля предметов, повороты и т.д.), катание на санках. При этом используются более динамичные движения, чем в теплое время года.

Общеразвивающие упражнения зимой на воздухе, как правило, не проводятся. Но для подготовки организма к предстоящей

нагрузке выполняют упражнения типа похлопываний, притопываний, приседаний и подпрыгиваний без фиксации исходных положений, чаще на ходу или во время бега. Подвижные игры и эстафеты можно проводить на лыжах и санках.

Большой эмоциональный подъем и интерес вызывают занятия в парке, лесу, сквере, на пересеченной местности, специально оборудованном для дошкольников берегу водоема. Они включают физические упражнения с использованием естественных условий: прыжки с пня на пень, с кочки на кочку, через ручейки, канавы; переправы через ручейки по доске, бревну; подпрыгивание с доставанием веток; бег по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий (лежащий ствол дерева, пень и т.д.); метание шишек в цель и на расстояние и т.д.

Используют простейшие формы туризма: летом – пешеходные прогулки с чередованием ходьбы и бега на расстояние, зимой – лыжные походы в парк, лес, по пересеченной местности. Длительность ходьбы в умеренном темпе с ускорениями, переходящими в бег – 15 минут в одну сторону и такое же время в другую. В промежутке обязателен активный отдых в виде игры малой или средней подвижности. Общая длительность прогулок не должна превышать 45 минут.

На прогулках, как правило, вначале организуются физические упражнения, а затем игра. Например, сначала прыжки в игровой форме «с кочки на кочку», а затем игра «Найди свой домик». При сочетании подвижных игр с физическими упражнениями порядок их проведения может быть обратным – вначале игра, чтобы разогреть детей («Мы веселые ребята» и другие), а затем – ходьба на лыжах, катание на санках, езда на велосипеде.

В содержание подвижной игры могут быть включены различные движения. В игре «Поезд» дети «приезжают в лес», а там бегают, прыгают и т.д. Не рекомендуется включать, особенно во вторую прогулку, общеразвивающие упражнения, их достаточно много в недельном цикле, и они не вызывают такого интереса, как игры.

При выполнении физических упражнений дыхание детей становится более глубоким. В процессе занятий воспитатель должен обращать внимание на правильное сочетание выполняемых движений с дыханием: поднятие рук вверх, разведение их в стороны, выпрямление и прогибание туловища должны сопровождаться вдохом, а сведение рук, опускание, наклоны и повороты туловища – выдохом.

Во время занятий на воздухе (особенно зимой) необходимо уделять внимание носовому дыханию. В то же время не следует бояться, если в холодный период года во время бега, игры или при выполнении других упражнений дети дышат ртом. На занятиях происходит постоянная смена более интенсивных и менее интенсивных упражнений, дети, как правило, дышат и через рот, и через нос.

Постоянное же чередование потоков холодного и согретого при прохождении через носовые пазухи воздуха является хорошим закаливающим средством.

Необходимо обращать внимание и на одежду детей. Она должна обеспечить свободу движений, надежно предохранять от охлаждения и вместе с тем от перегревания. Регулярное проведение прогулок совершенствует двигательные навыки детей, закаливает организм, воспитывает выносливость, обновляет жизненные впечатления, содействует познанию окружающего мира, вызывает интерес к путешествиям.

Список литературы

1. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – М.: «Просвещение», 1986. – С.148–153.
2. Карманова Л.В., Шебеко В.Н. Физическая культура в старшей группе детского сада. – Мн.: «Польмя», 1987. – С.5–7.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. – М.: «Просвещение», 1986. – С.8–9, 49.

Ю.К.РАХМАТОВ, К.И.БЕЛЫЙ

Эффективность использования средств гандбола в учебном процессе по физическому воспитанию в детских дошкольных учреждениях

Как известно, в детских дошкольных учреждениях физическое воспитание является обязательным и осуществляется в соответствии с научно обоснованными программами и санитарно-гигиеническими требованиями.

Дошкольное детство – период наиболее стремительного физического, психического и интеллектуального развития человека, в значительной мере определяющий его дальнейшее развитие и судьбу.

Старший дошкольный возраст является особенно важным периодом в развитии ребенка, формировании его здоровья, двигательных навыков, а также воспитании привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Однако, как свидетельствуют данные медицинской статистики, за последние десять лет общая заболеваемость детей Республики Беларусь возросла в 1,5 раза. В частности, по результатам углубленных медицинских осмотров детей, посещающих ДДУ г. Гродно, 21% детей имеют различные заболевания и состоят на диспансерном учете в детских поликлиниках. Примечательно, что в структуре заболеваемости в ДДУ ведущее место (69,8%) занимает группа простудных заболеваний, т.е. налицо факт низкой сопротивляемости организма детей к неблагоприятным факторам окружающей среды.

В укреплении здоровья детей средствами физической культуры особое значение приобретает научное исследование, посвященное изучению адаптационных возможностей детей к физическим нагрузкам, использованию и внедрению кадрового опыта различных форм физкультурно-оздоровительной работы в практику физического воспитания в дошкольных учреждениях.

Разработка эффективных методик физического воспитания дошкольников, внедрение эффективных форм, средств и методов занятий является актуальной проблемой теории и методики физического воспитания дошкольников. Однако использование отдельных упражнений, направленных на тренировку двигательных качеств, не дает такого эффекта, как осуществление комплексного подхода в физическом воспитании. Ввиду этого одним из направлений решения данной проблемы является повышение уровня показателей физической подготовленности дошкольников посредством включения в занятия по физическому воспитанию элементов спортивных игр. Также известно, что одним из популярных игровых видов спорта в Республике Беларусь является гандбол. Однако данная спортивная игра по каким-то соображениям не предусматривается государственными программами по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях. Не используется она (равно как и остальные спортивные игры) в начальной школе. И лишь начиная с 5-го класса, гандбол включен в программу по физической культуре. На наш взгляд, такой подход лишает детей возможности выбора дальнейшей спортивной специализации. В этой связи проведенное авторами исследование по изучению влияния занятий по физическому воспитанию с элементами гандбола на физическую подготовлен-

ность детей старшего дошкольного возраста является своевременным и актуальным.

Предварительная модель методики воспитания двигательных способностей детей 5-6 лет с использованием элементов гандбола была внедрена в учебно-воспитательный процесс детского сада № 39 г. Гродно в период с 10.10.2000 г. по 20.05.2001 г. Рабочей гипотезой данного исследования явилось предположение о том, что внедрение в учебный процесс по физическому воспитанию элементов гандбола в условиях детских дошкольных учреждений окажет положительное влияние на отдельные стороны физической подготовленности детей 5-6-летнего возраста, повысит интерес к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями и в дальнейшем будет способствовать их спортивной ориентации. Теоретическими предпосылками данного замысла явились аналогичные исследования, проведенные на контингенте детей дошкольного возраста, с использованием в учебно-воспитательном процессе элементов волейбола, баскетбола, футбола. Предварительному внедрению данной методики предшествовал анкетный опрос родителей детей, посещающих детский сад № 39, а также собеседование со специалистами в области физической культуры, тренерами ДЮСШ. Учитывая преемственность спортивной игры гандбол и то, что Минский СКА неоднократно являлся победителем Кубка Европейских чемпионов (1987, 1988 г.), данное новшество будет поддерживать популярность этой игры, а дети, проходившие предложенную программу, будут ориентированы на дальнейшую спортивную специализацию.

В итоге за 8 месяцев экспериментальных наблюдений у детей произошли определенные позитивные сдвиги в показателях, характеризующих отдельные стороны физической подготовленности. Особенно ярко это выразилось в показателях силы мышц спины (становая динамометрия), силы правой и левой кистей. В показателях на выносливость (бег 300 м) хоть и наблюдается некоторая тенденция к улучшению, однако, без статистически достоверных изменений.

Результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод о том, что более длительное применение предложенной методики в комплексе с другими средствами физкультурно-оздоровительной направленности позволит улучшить показатели физической подготовленности детей и на этой основе улучшить показатели здоровья на более качественном уровне.

Особенности организации и проведения учебного процесса по физическому воспитанию в ДДУ с целенаправленным использованием подвижных игр как фактора повышения умственной работоспособности детей 5-6 лет

Формирование физических качеств, двигательных навыков и умений тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребенка, с воспитанием нравственно-волевых черт личности. Поэтому не случайно среди многих факторов (социально-экономических, культурных, демографических и др.), которые оказывают влияние на здоровье дошкольников, главенствующую роль по интенсивности воздействия оказывает физическое воспитание.

Переход дошкольных учреждений на новые программы, интенсификация учебного процесса, возрастающая необходимость повышения умственной работоспособности детей старшего дошкольного возраста увеличивают напряженность учебного процесса при подготовке к школе и требуют длительного пребывания детей в условиях низкой подвижности. Ввиду этого одной из основных задач дошкольного физического воспитания является достижение полноценного физического развития: гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности.

Наряду с этим современные программы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях изобилуют подвижными играми как наиболее популярными видами деятельности в процессе физического воспитания дошкольников. Однако, на наш взгляд, они подобраны хаотически, без определенной целевой направленности.

Сказанное выше позволило определить цель нашего исследования: научно обосновать целенаправленность использования подвижных игр как фактора повышения умственной работоспособности детей 5-6-летнего возраста. Теоретическим обоснованием формулировки данной цели явилось предположение о том, что разработка и внедрение специально подготовленных подвижных игр в физкультурные занятия детей 5-6 лет станет важным фактором адаптации детей к учебным нагрузкам (подготовке к школе), существенным резервом повышения умственной работоспособности и физической подготовленности старших дошкольников.

Исследование проводилось на протяжении 2000-2001 г. на базе детского сада № 39 г.Гродно. В нем приняли участие дети старшего дошкольного возраста ($n=38$), из которых 22 мальчика и 16 девочек. Педагогический эксперимент проводился в 2 этапа. На первом этапе (сентябрь 2000 г. – октябрь 2000 г.) осуществлялись мероприятия по комплектованию и совершенствованию экспериментально отобранных подвижных игр. Параллельно проводились контрольные испытания по определению исходного уровня физического развития, физической подготовленности и умственной работоспособности детей (всего 13 показателей).

На втором этапе педагогического эксперимента (ноябрь 2000 г. – март 2001 г.) в занятия по физическому воспитанию дошкольников был внедрен экспериментальный фактор – разработанные и усовершенствованные новыми правилами подвижные игры, направленные, в основном, на оптимизацию мыслительной деятельности детей.

Эффективность используемых подвижных игр определялась с помощью параллельного эксперимента. Экспериментальными факторами в каждой из групп являлись различные подходы к организации и проведению подвижных игр. В итоге были выделены 3 группы:

- контрольная группа (КГ), в которой на занятиях по физическому воспитанию подвижные игры не нормировались, т.е. проводились игры, предусмотренные программой;
- экспериментальная группа – 1 (ЭГ-1), в которой до 50% времени занятий отводилось на организованные подвижные игры;
- экспериментальная группа – 2 (ЭГ-2), в которой до 75% от общего времени занятий отводилось на проведение усовершенствованных подвижных игр.

В соответствии с задачами исследования всего было отобрано и апробировано 85 подвижных игр. Из общего количества отобранных игр и задействованных в экспериментальных исследованиях 60% были заимствованы из общепризнанных литературных источников без изменений, 30% игр подверглись некоторой модификации, а 10% составлены заново.

Основные критерии отбора подвижных игр:

- все действия в подвижных играх должны соответствовать анатомо-физиологическим особенностям детей 5-6 лет;
- игры, предусмотренные программой воспитания и обучения в детском саду;
- игры должны быть направлены на повышение умственной работоспособности, укрепление здоровья детей;

– вызывать у ребенка интерес к выполнению физических упражнений.

Выбирая игры, мы стремились не использовать модели игр, описанные в литературе, а творчески их переработать в соответствии с поставленными задачами.

Педагогический анализ классификационных группировок подвижных игр показал, что самую большую группу представляют игры со средней психофизической нагрузкой (54%), с малой – 38% и на третьем месте – игры с большой психофизической нагрузкой – 8%.

Контрольный срез исследуемых показателей свидетельствует о том, что в показателях, характеризующих физическое развитие мальчиков и девочек, существенных изменений за период наблюдения не произошло ($p > 0,05$). Не наблюдалось серьезных изменений и в показателях физической подготовленности, за исключением показателей, характеризующих общую выносливость (бег 300 м), и показателей гибкости позвоночного столба, где выявлены статистически значимые изменения ($p < 0,01$; $0,05$). Следует отметить, что темпы прироста отдельных показателей физической подготовленности в экспериментальных группах несколько выше.

Согласно замыслу исследования, методика внедрения подвижных игр в учебный процесс по физическому воспитанию была ориентирована, в основном, на показатели умственной работоспособности детей. Ввиду этого особый интерес представляет анализ уровня и динамики этих показателей детей контрольной и экспериментальных групп. Определение уровня мышления проводилось при помощи трех методик (по В.Л.Марищуку, Ю.М.Блудову, В.А.Плахтиненко; 1990 г.).

1. Методика «Классификация», направленная на исследование логического мышления, выявление уровня обобщенности.

2. Методика «Третий подходящий», направленная на определение уровня сформированности понятий, развитие понятийного мышления.

3. Методика «Назови одним словом», направленная на определение уровня сформированности понятий, развитие понятийного мышления.

Результаты тестирования явились основой для изучения особенностей формирования умственных действий и определения индивидуального подхода при отборе подвижных игр.

Сравнительный анализ полученных результатов исследования динамики показателей умственной работоспособности показал, что

в экспериментальных группах мальчиков и девочек несколько выше, чем у детей контрольной группы, и в этих группах выявлены достоверно значимые приросты. Следует отметить, что самые высокие показатели прироста умственной работоспособности отмечены в ЭГ-1, где больше использовались игры, требующие от ребенка мыслительных действий (принятия решения), более высокого технического мастерства исполнения физических упражнений.

Следует констатировать, что до и после проведенного эксперимента показатели умственной работоспособности у мальчиков, хоть и незначительно, но выше, чем у девочек.

Также примечательным является и то, что между показателями физической подготовленности и умственной работоспособности не выявлена корреляционная зависимость.

Проведенное педагогическое исследование позволяет сделать заключение, что данная проблема остается актуальной на сегодняшний день, требует дальнейшего изучения и поиска новых путей совершенствования учебно-воспитательного процесса в условиях детских дошкольных учреждений с целью подготовки детей старшего дошкольного возраста к обучению в общеобразовательной школе.

В.В.ГРИГОРЕВИЧ

Роль и место спортивных игр в общей системе физического воспитания

Спортивные игры – это виды игровых по утвержденным правилам состязаний, основой которых являются различные технические и тактические приемы поражения определенной цели спортивным снарядом в процессе противоборства.

Спортивные игры являются одним из самых любимых и распространенных видов физических упражнений среди людей всех континентов. В мире регулярно проводятся соревнования по приблизительно 100 видам спортивных игр.

Известные памятники древней культуры дают нам основания утверждать, что игры в мяч, похожие на современные спортивные игры, были известны в Древней Греции («эпискорос»), в Риме («гарпаstum»), позднее – в Германии («буфпаллен»), во Франции («шуль»), в Грузии («лело-бурти»), в государствах средневековой Америки и других странах.

В Древней Руси в XI–XV в. молодежь играла в «городки», «бабки», «прятки» и др. В XV–XVIII в. появились «лапта», «горелки» и другие игры с мячом и шарами.

Современные виды спортивных игр начали складываться в конце XIX–начале XX в. Они представляют собой высшую ступень развития народных игр.

Самые популярные из спортивных игр включены в программы олимпийских игр. Уже на первой олимпиаде разыгрывалось звание олимпийских чемпионов в соревнованиях по теннису.

Начиная со II Олимпийских игр (1900), в программе появляются гольф и футбол, только единожды исключенный из программы игр в 1932 г. С 1996 г. в олимпийском турнире разыгрываются медали уже и среди женских команд. Также с 1900 г. в программу олимпийских игр включается водное поло среди мужчин (женские команды начали соревнования с 1996 года). Регби входило в программу Олимпийских игр 1900, 1908 и 1924 гг. В 1904 г. включаются рокки и лякросс, в 1908 г. – хоккей на траве и хоккей с шайбой, а также конное поло, соревнования по которому проводились еще в 1900, 1924 и 1936 г.

Баскетбол включается в программу Олимпийских игр в Берлине в 1936 г.

Популярные ныне волейбол и гандбол появляются на Олимпиадах 1964 и 1972 гг. соответственно.

Период конца 80-х – начала 90-х годов характеризуется новым всплеском популярности спортивных игр. В 1988 году возвращается после долгого перерыва (с 1928 г.) на олимпиады теннис, включается в программу настольный теннис. Затем появляются бадминтон, бейсбол (рекордсмен по числу показательных попыток на играх), пляжный волейбол, керлинг. Активно включаются в соревнования женщины – футболистки, хоккеистки, спортсменки по водному поло.

Сейчас на олимпиадах соревнования проводятся по 13 видам спортивных игр – футболу (в том числе среди женщин с 1996 г.), баскетболу, гандболу, волейболу, пляжному волейболу, хоккею с шайбой, хоккею на траве, водному поло, теннису, настольному теннису, керлингу, бадминтону, бейсболу. Предполагается дальнейшее расширение олимпийской программы. Некоторые игры, как, например, пелота, были в числе показательных видов спорта.

Еще одним свидетельством популярности игр является проведение в 1997 г. в Лондоне I Всемирных интеллектуальных игр, в которых приняло участие 58 стран по 30 видам состязаний.

Популярность спортивных игр объясняется их доступностью, недороговизной, зрелищностью, разносторонностью. С этой целью применяли народные игры, приспособив их к новым условиям жизни. Введение единых правил дало возможность любителям игр встречаться друг с другом в состязаниях.

Игровая деятельность представляет собой самостоятельный вид деятельности, присущий человеку. Ее формирование относится к начальному этапу становления человека и сопутствует ему на протяжении всей истории его существования. Появление игры было оправдано необходимостью передачи опыта от одного поколения другому. Эту функцию информационного канала, обеспечивающего умелое использование сил природы и подготовку к жизни новых поколений, игра успешно и выполняет.

Возникновение игры непосредственно связано с трудом, с утилитарной деятельностью человека, обеспечивающей его превосходство над природой. Поддержание жизни, первоначально связанное с охотой, а позднее со скотоводством и обработкой земли, послужило основой для отражения реальных жизненных процессов в играх детей.

По мнению Г.В.Плеханова, «в жизни отдельного ребенка игра, конечно, старше труда, но в жизни общества труд предшествует игре».

В игре удовлетворяются духовные, творческие и двигательные потребности. Поэтому игровая деятельность направлена на совершенствование человека, его психической и физической деятельности.

Вместе с этим многие проявления в культурной жизни и искусстве обязаны своим существованием игре, под влиянием которой формируются способности к творческому самовыражению. Развитие фантазии, интуиции, изобретательности также происходит в процессе игры, а эти качества особенно важны в сфере науки и техники. Однако главной функцией спортивных игр можно назвать социальную интеграцию. Каждый спортивный коллектив есть ни что иное, как социальная микросистема со своим распределением ролей и характером взаимоотношений между участниками. Игры выступают как социальная форма организации совместной деятельности по достижению общей цели.

Игра – специфическая форма упражнений, возникающая и развивающаяся параллельно с развитием человеческого общества. Можно выделить четыре аспекта в развитии игры: биологический, социальный, психологический и педагогический.

Существуют разные теории биологического проявления игры. Теория «свободной игры» отрицает необходимость педагогического вмешательства в выбор игры, которую характеризуют как врожденное явление, имеющее рефлекторную природу. Игры животных приравниваются к играм человека, а сам он отдается во власть неподдающегося контролю, неосознанного стремления к игре во всех проявлениях.

Марксистская теория игры на первый план поднимает сознание человека, форму его творчества, преобразовательную деятельность, а значит, и роль воспитания в игре.

Делалось множество попыток дать точное определение игры. Однако, рассматривая лишь один из ее аспектов, сделать это сложно. Поэтому наиболее полным представляется определение, данное А.Д.Новиковым и В.Г.Гришиным (1973): «Игра – это добровольное удовлетворение нематериальной потребности индивида в физической и эстетической активности через посредство творческой общественно значимой деятельности».

Развитие игры непрерывно и протекает под воздействием множества факторов. Прежде всего это материальные условия существования. Изменения условий жизни отражаются в содержании игр.

Другой фактор – накопление жизненного опыта, народной мудрости, результат народного творчества. Подтверждение этому – национальные игры. Как гласит одна из монгольских пословиц: «Хочешь узнать, что за народ живет в стране, взгляни на игры его детей».

В истории Древнего Египта, Греции, Рима есть множество свидетельств о том, какое большое место занимали игры в системе подготовки молодежи. Также игры использовались как средство подготовки воинов, которые должны быть ловкими и сообразительными, обладать зорким глазом, быстрыми ногами и меткой рукой.

В более поздние времена наряду с достоинством воина стали высоко цениться и качества работника, мастера ремесел и искусств – точность, глазомер, ловкость, творческая фантазия и умение хорошо отдохнуть. И здесь лучшим помощником оказалась игра.

Так постепенно сложилась определенная система использования игр в целях подготовки подрастающего поколения к общественно полезной деятельности. В наше время популярность спортивных игр, а следовательно, и выполняемая ими социальная функция значительно возросли.

Роль и значение игр в будущем будет определяться научно-техническим развитием промышленности, что позволит в значи-

тельной степени увеличить долю свободного времени людей. Рациональное использование свободного времени становится одной из центральных проблем современного общества. В этой связи игре принадлежит исключительно важная социальная функция – функция воспроизводства творческого потенциала современного общества.

По разнообразию оказываемого влияния спортивные игры не имеют себе равных. Их спектр распространяется от почти полностью «обездвиженных» игр, требующих исключительно мыслительной деятельности (шахматы, шашки, игра в го и т.п.), до самых интенсивных, требующих высочайшего физического и психического напряжения, коллективных игр с преодолением активного противодействия соперника, где необходимо не только в совершенстве владеть своим телом, предметом игры и инвентарем, но и специальными средствами передвижения (хоккей на коньках и на роликах, вело-, мото- и автобол, конное поло).

А.И.ЯРОЦКИЙ

Методологические возможности активизации движений теннисистов в процессе тренировочно-соревновательных нагрузок

На уровне современных представлений о двигательном адаптационном алгоритме можно отметить возможность рационального чередования разнохарактерных мышечных усилий и их комплексов. Это по нашим представлениям достигается прежде всего путем периодической сменности локальных и организменных состояний. Имеется в виду обстоятельство, при котором, изменяя локальность и организменное напряжение, мы в состоянии в определенном порядке разгрузить, перераспределить напряжение нервно-мышечных структур.

Сформулированное правило нуждается в методологическом обусловливании. Осуществляя вышесказанное, необходимо исходить из известных закономерностей саморегуляции. К ним следует отнести стимулирующие двигательно-функциональные воздействия. Рассмотрим два из них, касающиеся возрастания абсолютной мышечной силы и регуляции мозгового кровообращения как весьма значимых безусловных рефлексов.

Согласно закону Старлинга, мышца, растянутая до оптимального уровня, увеличивает силу сократительного процесса. Отсюда вытекает методологическая возможность стимуляции мышечной

силы в процессе тренировочно-соревновательных нагрузок в отрезках времени развивающегося утомления, которое в сложно координированных видах физических упражнений может возникать относительно быстрее. В частности, при занятиях теннисом нами наблюдались признаки утомления после коротких отрезков времени выполнения сложных специальных упражнений, а также после получасовой игровой нагрузки.

Получается логически целесообразным в процессе теннисных нагрузок периодически применять фактор растягивания мышечных групп. Такого рода эффект растягивания основной мышечной массы тела человека прослеживается в положении виса на перекладине либо другой опоре с экспозицией до 20 с, 2-3-кратно.

Активация мозгового кровообращения при теннисных нагрузках нами достигалась посредством воздействия силы гравитации в направлении «таз-голова», чем вызывался прилив крови к голове и, следовательно, осуществлялась стимуляция прессо-депрессорного анализатора, рецепторы которого расположены в дуге аорты и каротидном синусе сердца. Применяя для указанных целей перевернутое положение тела человека, достигалось адаптационное противостояние приливу крови к голове благодаря вазоконстрикторному феномену артерий головного мозга.

Можно говорить о предлагаемом нами варианте восстановительно-стимулирующей паузы с использованием упражнений на гибкость и перевернутого положения тела головой вниз в процессе тренировочно-соревновательных нагрузок.

Д.В.КАЛИТА, Б.А.ЧЕБОТАРЕВ

Методика обучения и совершенствования двигательных навыков и физических качеств у гандболистов

В основе подготовки гандболистов в группах спортивного совершенствования вуза особое значение приобретает поиск новых нетрадиционных методов и средств тренировки, основанных на использовании различных тренировочных приспособлений (специального оборудования), тренажерных устройств и технических средств, которые позволяют интенсифицировать учебно-тренировочный процесс, повысить его продуктивность за счет целенаправленного и специализированного воздействия на двигательный аппарат, органы и системы.

Эффективность учебно-тренировочного процесса характеризуется разумным использованием тренировочного времени и нагрузок, успешным овладением способами ведения игры, развитием их подвижности, а также выполнением поставленных перед обучающимися задач.

Пути повышения эффективности обучения следующие:

- 1) рациональный выбор методов, форм и средств обучения;
- 2) применение оптимальных и эффективных нагрузок;
- 3) подбор задач и методов их решения с учетом индивидуальных особенностей игроков, степени их тренированности и результативности;
- 4) создание запаса прочных навыков и использование упражнений, позволяющих преподавателю быстро и точно воздействовать на игроков и на весь учебно-тренировочный процесс.

Повышение эффективности развития двигательных навыков у студентов-спортсменов зависит от наиболее рационального использования залов, наличия необходимого количества спортивного инвентаря, создания возможности для наибольшего числа студентов-гандболистов одновременно участвовать в выполнении того или иного упражнения. Изменение форм и организации занятий не должно сопровождаться большими потерями времени.

В процессе работы в группах спортсовершенствования, специализирующихся по гандболу, мы определяем два уровня: 1) первоначальное обучение; 2) углубленное освоение.

Сформированные умения под воздействием тренировочных средств и методов последовательно превращаются в достаточно устойчивые двигательные навыки, наличие которых позволяет персонально оценить каждого занимающегося и определить его место в команде.

Учебно-тренировочный процесс в группах спортивного совершенствования отличается определенной сложностью из-за специфичности и многообразия игровых приемов.

Специфичность заключается в том, что с самого начала обучения основным техническим приемам игры (передаче, ловле, ведению, броску) занимающимся приходится выполнять их в условиях, приближенных к игровым. Кроме того, гандболистам при выполнении игрового приема в короткий отрезок приходится решать несколько двигательных задач с одновременным проявлением скоростных, силовых и динамических дифференцировок.

Основным путем повышения эффективности развития двигательных навыков и физических качеств у занимающихся гандбо-

лом в группах спортивного совершенствования является моделирование содержания основного учебного материала и величины тренировочной нагрузки в занятиях.

При обучении специфике спортивных игр мы отдаем предпочтение принципиальной схеме разучивания игровых приемов, построенной в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка. Эта схема складывается из нескольких взаимосвязанных этапов, где каждый последующий обуславливается предыдущим:

- 1) создание представления об изучаемом элементе игровой деятельности;
- 2) первичное освоение приемов в облегченных, неигровых условиях;
- 3) овладение навыками игры в постепенно усложняющихся условиях, в которых последовательно моделируются типовые игровые ситуации;
- 4) закрепление навыков в специально организуемой игре;
- 5) совершенствование приемов игры в условиях соревнований.

При совершенствовании навыков игры упор делается на изучение сочетаний технических приемов, где основное внимание уделяется связкам, если приемы сочетаются по принципу цепочки (когда один прием следует за другим). В связке изучают переход от одного приема к другому, где видоизменяются конечные движения предыдущего приема и начальные – следующего.

При совершенствовании тактических приемов ставятся две цели:

- 1) научить целесообразному использованию в игре изученных приемов и взаимодействию с другими игроками в зависимости от обстановки;
- 2) научить умению создавать наиболее выгодные ситуации для другого игрока, позволяющие тому действовать более эффективно.

При изучении любого приема техники или тактического взаимодействия игроков необходимо последовательно переходить от одних педагогических задач к другим, основываясь на физиологической природе формирования двигательных навыков.

Качественному освоению элементов техники и тактики содействует применение различных методов и методических приемов.

В своей работе мы отдаем предпочтение игровому и соревновательному методам, которые по значению и характеристике близки и используются, главным образом, при закреплении и совершенствовании изучаемого материала.

Игровой метод обучения представляет собой способ комплексного совершенствования двигательной активности и деятельности гандболистов. Он позволяет овладевать приемами игры и точностью их выполнения под влиянием игровых ситуаций, которые подчиняют действия игроков смысловому содержанию игры. Игровой метод в подготовке гандболистов основывается на сочетании комплекса двигательных действий – бега, прыжков, метания, единоборства и других приемов. Метод предусматривает использование подвижных подготовительных игр. Каждая из них может служить маленькой моделью игровых действий в настоящем соревновании. Играя, занимающиеся осваивают специальную координацию движений, учатся свободно выполнять приемы игры, правильно анализировать игровую ситуацию, разрешать ее с помощью разучиваемых приемов, и делают это с гораздо большей легкостью, чем в настоящей игре, в которой над ними довлеет дух состязания.

Для совершенствования перемещения гандболистов применяются следующие подвижные игры: «Пограничники и парашютисты», «Разведчики и часовые», «Пятнашки», «Бездомный заяц» и т.д.

При обучении технике передач используются различные эстафеты с мячом, выполняемые в потоках, по кругу, во встречных колоннах и в подвижных играх: «Живая цель», «Мячи одной команде», «Наседка», «Ястребы».

При изучении техники бросков в качестве подготовительных упражнений используются подвижные игры: «Кто дальше», «Снайперы» и т.д. Развитию тактики способствуют игры: «Быстрый прорыв», «Ловец и перехватчик», «Мяч капитану» и др.

Использование подвижных игр на этапе начальной подготовки позволяет эффективно решать задачи, связанные с обучением техническим и простейшим тактическим приемам игры.

Соревновательный метод состоит в том, что в процессе игровой подготовки совершенствуются взаимосвязи всех сторон обучения, реализуются задачи физической, технической и тактической подготовок, повышается работоспособность, достигается стабильность игровых навыков в сложных условиях соревнований.

Используя различные по масштабу и значимости соревнования в ходе учебных занятий или спортивно-массовых мероприятий, мы решаем конкретные учебные задачи. Всем известно, что однообразные упражнения быстрее надоедают, интерес к занятиям падает, а в связи с этим ухудшается посещаемость и усвоение учебного материала. Чтобы избежать этого, в процессе учебных заня-

тий мы организуем микротурниры, способствующие развитию у студентов мотивации к занятиям гандболом. Участие в соревнованиях в течение года позволяет гандболистам интенсивно и целенаправленно готовиться к каждому из них, повышает спортивное мастерство.

Учебные игры во время занятий, являясь одним из видов вспомогательных соревнований, позволяют совершенствовать технико-тактические приемы игры. Например, ставится задача: в игре не пользоваться ведением мяча. При этом решаются две задачи: первая – совершенствование техники передач в движении, вторая – обучение уходу – индивидуальному тактическому действию, с помощью которого нападающий освобождается от опеки противника и занимает выгодную позицию для дальнейшего ведения игры.

Особенностью соревновательного метода является то, что при нем игра управляется преподавателем и может иметь некоторые отклонения от определяемой правилами регламентации. Принимая участие в соревнованиях, студенты-гандболисты обучаются вести спортивную борьбу и добиваться успеха.

Применение специального оборудования и различных тренажерных устройств позволяет строго индивидуализировать учебно-тренировочный процесс и тем самым повысить его эффективность. Специальное оборудование, тренажерные устройства и технические средства обучения можно использовать:

- а) для развития специальных физических качеств гандболистов в структуре двигательных навыков;
- б) для совершенствования технических приемов игры наряду с развитием специальных физических качеств;
- в) для оценки уровня подготовки (в качестве измерительных стенов).

Технические средств, применяемые на занятиях, значительно повышают качество процесса обучения и тренировки, что нашло подтверждение в практике нашей работы со студентами.

Наряду с традиционным инвентарем можно применять стойки для обводки, подвесные мишени, батуты, прыжковые тумбы, контейнеры, демонстрационные доски, пульт управления судейско-информационной аппаратурой и т.д.

Тренажеры-батуты (приспособленный и подвижный) применяются при обучении техническим приемам игры индивидуально и поточными методами. Подвесные мишени укрепляются на воротах для совершенствования точности бросков; комплект универсаль-

ных стоек используется для обучения и совершенствования игровых приемов и развития физических качеств. Прыжковая тумба и устройство с подвесными мячами, укрепленные на различной высоте, позволяют выполнять прыжковые упражнения в различных вариантах и совершенствовать блокирование. Демонстрационная доска-макет используется для обучения тактике игры и для графической записи учебно-тренировочного процесса.

Разработанные нами тренажеры и тренировочные устройства могут быть рекомендованы для широкого применения как в учебном процессе по физвоспитанию, так и в подготовке квалифицированных спортсменов.

Н.И.ОЖОГИН

Методологические аспекты подвижных игр в системе спортивных игр

Подвижные игры как средство физического развития неотъемлемы на всех этапах физического совершенствования людей различного возраста. Вместе с тем следует подчеркнуть то обстоятельство, что несмотря на популярность, они не получили достаточно вариативного моделирования направленных моторных структур и методических решений.

Известно, что у большей части молодежного контингента на этапах школьного и вузовского обучения имеет место невысокая статико-кинетическая устойчивость, которая при правильной организации физического воспитания может быть поднята до уровня физиологического стандарта.

Повышение статико-кинетической устойчивости занимающихся физическими упражнениями возможно на основе моделирования методологии подвижных игр с использованием двигательных актов в режимах интенсификации ускорений.

В исследованиях нами применялись беговые эстафетные нагрузки с элементами активации углового ускорения на этапах выполняемых дистанций: 1-й этап – выпрыгивание с поворотами на 360 градусов по ходу и против хода часовой стрелки; 2-ой этап – повороты переступаниями в наклоне вперед, руки за спиной на 360 градусов по ходу и против хода часовой стрелки с максимальной скоростью, без зрительного контроля. До и после эстафетной нагрузки определялась длительность статико-кинетического теста при

высоком стоянии на пальцах сомкнутых ступней, руки прямые вдоль тела, без зрительного контроля.

В ходе эксперимента установлено, что из 59 обследованных студентов (34 – девушки, 25 – юношей) в ходе нагрузок по физвоспитанию при проведении изложенной структуры подвижных игр с включением стато-кинетических тестов функция равновесия тела при высоком стоянии на пальцах сомкнутых ступней, без зрительного контроля в покое варьировала в диапазоне 5,0 – 55,0 с (студентки) и 2,0 – 41,0 (студенты). После выполнения подвижной игры с элементами вращательных движений эти показатели составили соответственно 6,0 – 70,0 с и 3,0 – 56,0 с. Видно, что проведение подвижных игр с элементами упражнений, сопряженных с угловым ускорением, характеризуется приростом стато-кинетической устойчивости. Следовательно, подвижные игры по предложенной нами структуре могут быть рекомендованы в системе спортивных игр с позиции средства разгрузки напряжения «рабочих» моторных структур, функционирующих во время тренировочных нагрузок по основному виду.

А.И.НАВОЙЧИК, В.П.НАВОЙЧИК, О.В.КРЕНЬ

Влияние игровой деятельности на всестороннее развитие дошкольников

Важным средством физического воспитания являются упражнения и игры с мячом. Но они еще не получили достаточного научного обоснования по их применению на физкультурных занятиях со старшими дошкольниками для развития у них двигательных способностей (ДС), формирования умений и навыков, необходимых в игровой, учебной и бытовой деятельности, подготовки к обучению в школе. Поэтому нами была разработана и апробирована эффективная методика по обучению владения мячом старших дошкольников в упражнениях и игровой деятельности.

В результате проведенного исследования были разработаны рекомендации по использованию упражнений и подвижных игр, где учитываются размеры мяча, способность детей к его ловле при разнообразных вариантах полета, способы изменения знакомых игр, сохраняющие доступность, новизну игровых действий, способствующие поддержанию интереса к игре и дающие возможность решать ряд педагогических задач по формированию у детей умений

и навыков владения мячом, развитию ДС и оказывают значительную помощь в подготовке ребенка к школе.

Таким образом, целенаправленное использование на физкультурных занятиях упражнений и игр с мячами оказало разностороннее влияние на занимающихся, что и доказывают результаты нашего исследования.

Оценивая изменения ДС, характеризующие уровень физической подготовленности, мы выявили, что к окончанию исследования дети экспериментальных групп имели более высокий уровень развития (чем сверстники из КГ) координационных способностей (на 23%); скоростных (на 21,8%); скоростно-силовых (на 16,1%); силовых (на 23,7%); выносливости (на 19%) и гибкости (на 29,4%). Сравнение результатов тестов с имеющимися данными, приведёнными в специальной литературе, показало, что в ЭГ-1, ЭГ-2 и ЭГ-3 они соответствуют средним и выше средних показателям физической подготовленности, а в контрольной группе – средним и ниже средних.

Следует также отметить, что занятия с маленькими мячами способствуют развитию гибкости, а именно подвижности суставов при сгибании тела. Это подтверждается достоверным превосходством детей из ЭГ-1 над сверстниками ЭГ-3 по результатам глубины наклона, где $p < 0,05$. В свою очередь использование в учебном процессе с дошкольниками мячей среднего размера и, в особенности, большого приводит к более быстрому формированию навыков ловли, что доказывается достоверными различиями, которые были выявлены между детьми экспериментальных групп по результатам ловли мячей, скатывающихся по желобу.

Разработанная методика оказала положительное влияние на становление и протекание психомоторных процессов у детей 6-го года жизни. Выразилось это в улучшении психической скоростной выносливости и моторной координации при скоростной работе (что влияет на деятельность нервной системы по управлению точными движениями и позволяет достичь более высоких результатов в действиях повышенной степени сложности (при письме, рисовании, в игре)), а также увеличению скорости прохождения нервных процессов (что отражается на быстроте реакции и в действиях) (А.А.Гужаловский, 1986; Л.П.Матвеев, 1991). Причём наиболее позитивные сдвиги наблюдаются в группе дошкольников, которые занимались с маленькими мячами.

Развитие у детей быстроты простых и сложных реакций имеет большое значение для успешного участия в играх с мячом (В.А.Барков, 1978). Использованные в эксперименте средства и

методы оказали существенное влияние на результаты зрительно-моторной реакции и способствовали значительному повышению сложной реакции выбора.

Как уже отмечалось, данные тестирования выявили преимущество детей экспериментальных групп над сверстниками контрольной группы в заданиях, связанных с умениями и навыками обращения с мячом. Это указывает на зависимость функционального состояния анализаторных систем от применяемых средств обучения. Специальные упражнения, связанные со сложными двигательными действиями в условиях дефицита времени, повышают функциональную подвижность нервных центров. А расширение функциональных возможностей, улучшение динамики нервных процессов сложной системы управления движениями способствует качественному освоению двигательных навыков.

Становление психомоторики ребёнка сказалось на улучшении умственной работоспособности. Ведь, как утверждают Т.Т.Джамгаров, А.Ц. Пуни (1979): «Более высокому уровню психомоторного развития соответствует и более высокий уровень развития интеллектуального, что и определяет продуктивность умственного труда».

Повышение умственной работоспособности под влиянием занятий по разработанной методике произошло также и в результате положительного влияния чередования характера деятельности, смены умственной и физической работы, а также применения умеренных физических нагрузок, которые положительно отразились на протекании психических процессов (А.А.Тер-Ованесян, 1978), ведь ход эксперимента оказывал влияние на развитие внимания, наблюдательности, находчивости и быстроты соображения, мышления.

Наиболее высокий результат коэффициента продуктивности, характеризующий умственную работоспособность, показали дети ЭГ-1, которые достоверно превосходили по этому показателю дошкольников ЭГ-2 ($p < 0,05$) и ЭГ-3 ($p < 0,001$). Объяснить это можно тем, что на фоне более эффективного становления и протекания психомоторных процессов повышается и пластичность ЦНС, улучшается координация движений, совершенствуется управление всеми функциями организма, возрастают сила и уравновешенность нервных процессов. Сила нервных процессов определяет работоспособность нервных клеток и соответственно способность человека выполнять определённую работу (В.М.Рейзин, 1979), в частности, заполнять фигурные таблицы, по которым и определялась умственная работоспособность.

Положительные сдвиги в развитии ДС, становлении психомоторики, протекании психических процессов у детей экспериментальных групп оказали определённое внимание и на формирование навыков письма и рисования. Ведь письмо является сложной и наиболее характерной для человека произвольной деятельностью, в которой взаимосвязаны речь, мышление и мышечное движение. Осуществление акта письма требует координированной работы различных областей ЦНС и нервномышечного аппарата (Г.А.Безина, 1970).

Механизмы управления двигательной стороной письма, отражающиеся в почерке, нашли объяснение в концепции Н.А.Бернштейна о многоуровневой регуляции, сущность которой состоит в том, что управление ходом движения распределяется между набором управляющих подсистем (разные уровни нервной системы), подчинённых одна другой и работающих по принципу обратных связей. При этом высшие уровни не имеют полноценной обратной связи с мышечной периферией и, следовательно, не могут осуществить соответствующий контроль за конкретными деталями движения. Низшие же уровни, не решающие смысловой части движения, не могут включиться в него самостоятельно – для этого требуется деятельность высших уровней. Поэтому, если выполняется незначительное движение, то вследствие неподготовленности низших уровней управление им приходится почти целиком на высшие уровни (большая часть самые высокие), которые, естественно, вынуждены осуществлять контроль за конкретными деталями движения только в весьма примитивной форме (Л.В.Чхаидзе, 1970).

Учитывая вышеизложенное, можно предположить, что занятия с мячами, укрепляя мышцы кистей, развивая моторику рук и т.п., оказывают положительное влияние на низшие уровни. В результате лучшей подготовленности низших уровней на них перекладываются все свойственные им задачи, а высшие освобождаются от несвойственных, и движения (в частности, в письме и рисовании) протекают более правильно (Л.В.Чхаидзе, 1970).

Оценивая результаты детей экспериментальных групп по выполнению всех заданий теста Керна-Ирасека, лишь при срисовывании текста обнаружено статистически значимое превосходство дошкольников ЭГ-1 над сверстниками ЭГ-2 ($p < 0,01$). Объяснить это можно более эффективным развитием мышц кисти, совершенствованием тонких двигательных координаций, обуславливающих возможности письма (Л.М.Воропаев, 1991) при использовании на занятиях малых мячей.

Общий балл по тесту Керна-Ирасека, характеризующий «школьную зрелость», составил: в ЭГ-1 – 6,6; ЭГ-2 – 7,3; ЭГ-3 – 6,7 и 10,4 – в КГ, что соответствует среднему уровню развития (от 6 до 9 баллов) в экспериментальных группах и низкому (10 и более баллов) – в КГ (О.С.Газман, Н.Е.Харитоновна, 1991).

Таким образом, разработанная методика по применению специальных упражнений с мячом на физкультурных занятиях в старших группах детских дошкольных учреждений способствует эффективному развитию ДС ребёнка. Это положительно сказывается на его физической подготовленности, протекании психомоторных процессов, становлении навыков письма и рисования, улучшается умственная работоспособность, что в конечном счёте и повышает общий уровень развития «школьную зрелость» детей. Следует отметить, что данные выводы подтверждаются и результатами проведённого однофакторного дисперсионного анализа, где регулируемым (организованным) фактором, влияющим на исследуемые признаки, являлись занятия с мячами. Он показал, что применение в учебном процессе со старшими дошкольниками заданий с мячом положительно отразилось почти на всех исследуемых признаках детей 6-го года жизни (исключение составили лишь показатели длины и массы тела ($p > 0,05$), а также выносливости: общей (бег 300 м) и силовой (поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине) ($p > 0,05$).

Внедрение разработанной методики в практику детских садов позволит рационально решать задачи по обучению дошкольников навыкам владения мячом, повысит успешность игровой деятельности с мячом, окажет значительную помощь в подготовке ребёнка к обучению в школе, а также создаст определённую базу для последующей спортивной специализации.

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

<i>Григоревич В.В.</i> Этапы становления кафедры спортивных игр Гродненского государственного университета имени Янки Купалы.....	3
<i>Григоревич В.В.</i> Пути совершенствования преподавания спортивных игр	4
<i>Городилин С.К.</i> Современные проблемы периодизации спортивной тренировки.....	6
<i>Александров С.А., Александров В.А., Худанин Л.Б.</i> Роль игровой деятельности в физическом воспитании.....	7
<i>Бекиш Г.Г.</i> Методические аспекты судейства в баскетболе.....	9
<i>Бура М.Ф.</i> Некоторые вопросы методики обучения тактике игры в гандбол.....	11
<i>Гивер Н.Е., Лис М.И.</i> Методика преподавания подвижных игр в детских дошкольных учреждениях.....	14
<i>Дошко Н.И., Городилин С.К.</i> Планирование объемов нагрузок в годичном цикле в «женском» хоккее на траве.....	16
<i>Загидулин Н.М., Асипчик В.К.</i> Методика подготовки игрока-либеро в волейболе.....	17
<i>Кириллов С.К.</i> Анализ техники и методика обучения подачи в прыжке в волейболе.....	18
<i>Лис М.И., Бутько, Ж.С., Марасова Н.Е., Яроцкий А.И.</i> Стато-кинетическая устойчивость на переходном этапе у перворазрядниц в волейболе.....	21
<i>Мышкевич В.В.</i> Методологическая дифференциация структуры движений теннисиста.....	23
<i>Обелевский А.Г.</i> Использование подвижных игр в учебно-тренировочном процессе по футболу.....	24

<i>Ожогин Н.И.</i>	
Двигательная активность футболистов в соревновательных условиях.....	27
<i>Рахматов Ю.К., Кураш В.П.</i>	
Проблемы изучения игры в футбол в общеобразовательной школе.....	31
<i>Саликов В.И., Карчевский В.М.</i>	
Особенности игры в защите в современном волейболе.....	32
<i>Савич В.А.</i>	
К вопросу о классификации техники игры в футбол.....	34
<i>Рудь А.Д.</i>	
Некоторые нравственно-психологические вопросы становления спортивной команды.....	36
<i>Яроцкий А.И.</i>	
Соединение методологий спортивных игр и других видов движений для усиления оздоровительного эффекта.....	38
<i>Кириллов С.К., Лис М.И.</i>	
Применение игр и игровых упражнений для овладения техникой игры в волейбол.....	39
<i>Кириллов С.К.</i>	
К вопросу об эффективности подачи в прыжке в современном волейболе.....	42
<i>Асипчик В.К., Ткачук В.А.</i>	
Особенности тренировочного процесса волейболистов в условиях вуза.....	44
<i>Асипчик В.К.</i>	
Роль и место общей физической подготовки в тренировочном процессе волейболистов.....	50
<i>Флерко А.Л., Городилин С.К.</i>	
Специфика игровой деятельности детей старшего дошкольного возраста с нарушением интеллекта.....	52
<i>Обелевский А.Г.</i>	
Применение вспомогательного оборудования в учебно-тренировочной работе по футболу.....	56
<i>Обелевский А.Г.</i>	
Судейская терминология игры в футбол.....	63

<i>Гивер Н.Е., Навойчик В.П.</i> Методика проведения физических упражнений с детьми дошкольного возраста на прогулке.....	72
<i>Рахматов Ю.К., Белый К.И.</i> Эффективность использования средств гандбола в учебном процессе по физическому воспитанию в детских дошкольных учреждениях.....	74
<i>Рахматов Ю.К., Кураш В.П.</i> Особенности организации и проведения учебного процесса по физическому воспитанию в ДДУ с целенаправленным использованием подвижных игр как фактора повышения умственной работоспособности детей 5-6 лет.....	77
<i>Григоревич В.В.</i> Роль и место спортивных игр в общей системе физического воспитания.	80
<i>Яроцкий А.И.</i> Методологические возможности активизации движений теннисистов в процессе тренировочно-соревновательных нагрузок	84
<i>Калита Д.В., Чеботарев Б.А.</i> Методика обучения и совершенствования двигательных навыков и физических качеств у гандболистов.....	85
<i>Ожогин Н.И.</i> Методологические аспекты подвижных игр в системе спортивных игр...	90
<i>Навойчик А.И., Навойчик В.П., Крень О.В.</i> Влияние игровой деятельности на всестороннее развитие дошкольников.	91

Для заметок

Научное издание

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В СОВРЕМЕННОЙ
СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Материалы региональной научно-практической конференции,
посвященной 10-летию кафедры спортивных игр
ГрГУ им. Я.Купалы

Гродно

Редактор Н.П.Дудко
Компьютерная верстка: Т.А.Коваленко

Сдано в набор 24.01.2002. Подписано в печать 02.04.2002.
Формат 60x84/16. Бумага офсетная №1.
Печать офсетная. Гарнитура Таймс.
Усл.печ.л.5,8. Уч.-изд.л.5,5. Тираж 100 экз. Заказ .

Учреждение образования «Гродненский государственный
университет имени Янки Купалы».
ЛВ №96 от 02.12.97. Ул.Ожешко, 22, 230023, Гродно.

Отпечатано на технике издательского отдела
Учреждения образования «Гродненский государственный
университет имени Янки Купалы».
ЛП №111 от 29.12.97. Ул.Ожешко, 22, 230023, Гродно.