

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ДОРЖИ БАНЗАРОВА

**ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ
ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПОДГОТОВКЕ
ЕДИНОБОРЦЕВ**

*Рекомендовано Учебно-методическим советом БГУ
в качестве учебно-методического пособия для обучающихся
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура*

Улан-Удэ
Издательство Бурятского госуниверситета
2022

УДК 796.8:793.4 (075.8)

ББК 75.715: 75.5Я73

Б 20

Утверждено к печати

редакционно-издательским советом

Бурятского госуниверситета.

Протокол № 3 от 12.04.2022

Рецензенты

А. В. Гаськов, д-р пед. наук, проф.,

Бурятский государственный университет им. Д. Банзарова

Э. В. Любарская, канд. пед. наук, доц.,

Восточно-Сибирский государственный университет
технологий и управления

Текст печатается в авторской редакции

Балдаев К. В.

Б 20

Применение специализированных подвижных игр в подготовке единоборцев: учебно-методическое пособие / К. В. Балдаев, Б. В. Дагбаев, Г. Б. Бардамов, О. А. Куликова. — Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2022. — 56 с.

ISBN 978-5-9793-1722-9

Учебно-методическое пособие содержит подробное описание специализированных подвижных игр, которые мы рекомендуем использовать в вольной борьбе. Применение специализированных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе оказывает положительное влияние на специальную физическую и тактико-техническую подготовленность занимающихся.

Пособие предназначено для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

УДК 796.8:793.4 (075.8)

ББК 75.715: 75.5Я73

© К. В. Балдаев, Б. В. Дагбаев, Г. Б. Бардамов, О. А. Куликова, 2022

© Бурятский госуниверситет
им. Д. Банзарова, 2022

ISBN 978-5-9793-1722-9

Содержание

| | |
|--|-----------|
| Предисловие..... | 4 |
| Глава I. Роль специализированных подвижных игр в практике подготовки борцов | |
| <i>1.1. Ретроспективный анализ теории игр.....</i> | <i>7</i> |
| <i>1.2. Игра как средство и как метод физического воспитания и спортивной тренировки.....</i> | <i>9</i> |
| <i>1.3. Структурные компоненты игры.....</i> | <i>17</i> |
| <i>1.4. Роль подвижных игр в совершенствовании двигательных умений и качеств.....</i> | <i>19</i> |
| <i>Вопросы и задания.....</i> | <i>23</i> |
| <i>Литература для студентов.....</i> | <i>23</i> |
| Глава II. Методические особенности применения специализированных подвижных игр | |
| <i>2.1. Методика обучения технико-тактическим действиям в вольной борьбе на этапе начальной специализации.....</i> | <i>24</i> |
| <i>2.2. Роль специализированных подвижных игр в технико-тактической подготовке юных борцов вольного стиля.....</i> | <i>27</i> |
| <i>2.3. Методические особенности использования специализированных подвижных игр в вольной борьбе.....</i> | <i>31</i> |
| <i>2.4. Методы контроля эффективности использования специализированных подвижных игр.....</i> | <i>38</i> |
| <i>Вопросы и задания.....</i> | <i>41</i> |
| <i>Литература для студентов.....</i> | <i>41</i> |
| Заключение..... | 42 |
| Библиографический список..... | 44 |
| Приложения..... | 49 |

ПРЕДИСЛОВИЕ

Согласно ФГОС 3++ по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура выпускник, освоивший программу бакалавриата (профиль — спортивная тренировка), должен владеть основными понятиями спортивной тренировки, организовывать учебно-тренировочный процесс с соблюдением принципов, требований нормативных актов; адекватно применять средства и методы спортивной тренировки.

Дисциплину «Повышение спортивного мастерства» выбирают студенты, которые занимаются вольной борьбой, способствующей гармоничному развитию. Юноши и девушки отличаются высоким уровнем физической подготовленности и, конечно же, обладают необходимыми умениями и навыками. В практике подготовки юных борцов очень часто встречаются случаи, что программный материал, методика тренировки и обучения экстраполируются со взрослого контингента занимающихся на юношей и детей, отмечается слишком ранняя специализация, недооцениваются возрастные периоды психического развития детей и подростков в процессе подготовки спортивного резерва.

Как правило, тренеры-преподаватели часто технико-тактическую подготовку осуществляют путем изучения приемов, постепенно включая их в борьбу. При этом бытует мнение, что базовые элементы технико-тактических действий (стойки, дистанции, передвижения, захваты, освобождения от захватов, теснения, маневрирования и др. элементарные действия) осваиваются спортсменами сами по себе, автоматически.

Для того чтобы успешно реализовать разученные приемы во время ведения поединка, необходимо обладать навыками ведения борьбы, «чувствовать дистанцию», научиться бороться в захвате, рационально перемещаться по коврику, уметь перестраиваться в ответ на действия соперника и др. Формирование таких навыков — довольно длительный и сложный в методическом плане процесс.

Большие перспективы имеет игровой метод, используемый в различных видах спорта, включая и спортивную борьбу [8; 12; 17; 22; 28; 29]. Игровой метод в отличие от метода строго регламентированного упражнения в большей степени требует проявления

творчества и креативности, формируя основы ведения единоборства.

В пособии представлены теоретические и методические аспекты использования специализированных подвижных игр в вольной борьбе с учетом требований соревновательной деятельности, отражены способы повышения спортивного мастерства спортсменов. В пособии авторы рекомендуют список основной и дополнительной литературы, имеющейся в библиотечном фонде БГУ.

Место дисциплины в структуре ООП. «Повышение спортивного мастерства» относится к дисциплине по выбору вариативной части блока Б 1. В. ДВ 6 в структуре ФГОС 3++ направления 49.03.01 Физическая культура, профиль — спортивная тренировка.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих профессиональных компетенций:

- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);

- использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа (ПК-12); использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);

- осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15);

В результате освоения дисциплины студент должен
ЗНАТЬ:

- Основные положения документов, регламентирующих деятельность преподавателя-тренера по вольной борьбе;

- Методику обучения двигательным действиям;

- Основы техники выполнения упражнений;

- Основы спортивной тренировки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей личности занимающихся;

- Основные формы и методы проведения воспитательной работы в учебно-спортивных организациях (планирование, организация, анализ, контроль).

УМЕТЬ:

- Организовывать учебно-тренировочный процесс в секциях вольной борьбы в соответствии с особенностями и возможностями занимающихся;
- Проводить отбор в секции, учитывая психологические данные, антропометрические и медицинские показания;
- Составить основные документы планирования, учета и отчетности учебно-воспитательной работы в учебно-спортивных организациях;
- Анализировать технику упражнений и своевременно устранять ошибки при выполнении элементов;
- Оценивать физическое развитие, психическое состояние; психологическую, физиологическую и тактико-техническую подготовленность занимающихся в секциях, группах.

ВЛАДЕТЬ:

- Техникой вольной борьбы, соответственно спортивной квалификации;
- Способами анализа нормирования объема и интенсивности нагрузок в вольной борьбе;
- Навыками диагностики функционального и психического состояния спортсмена;
- Навыками составления документов планирования и организации учебно-тренировочного процесса.

Основной задачей учебно-методического пособия является изучение теоретико-методических основ применения специализированных подвижных игр в практике подготовки борцов вольного стиля в рамках дисциплины «Повышение спортивного мастерства».