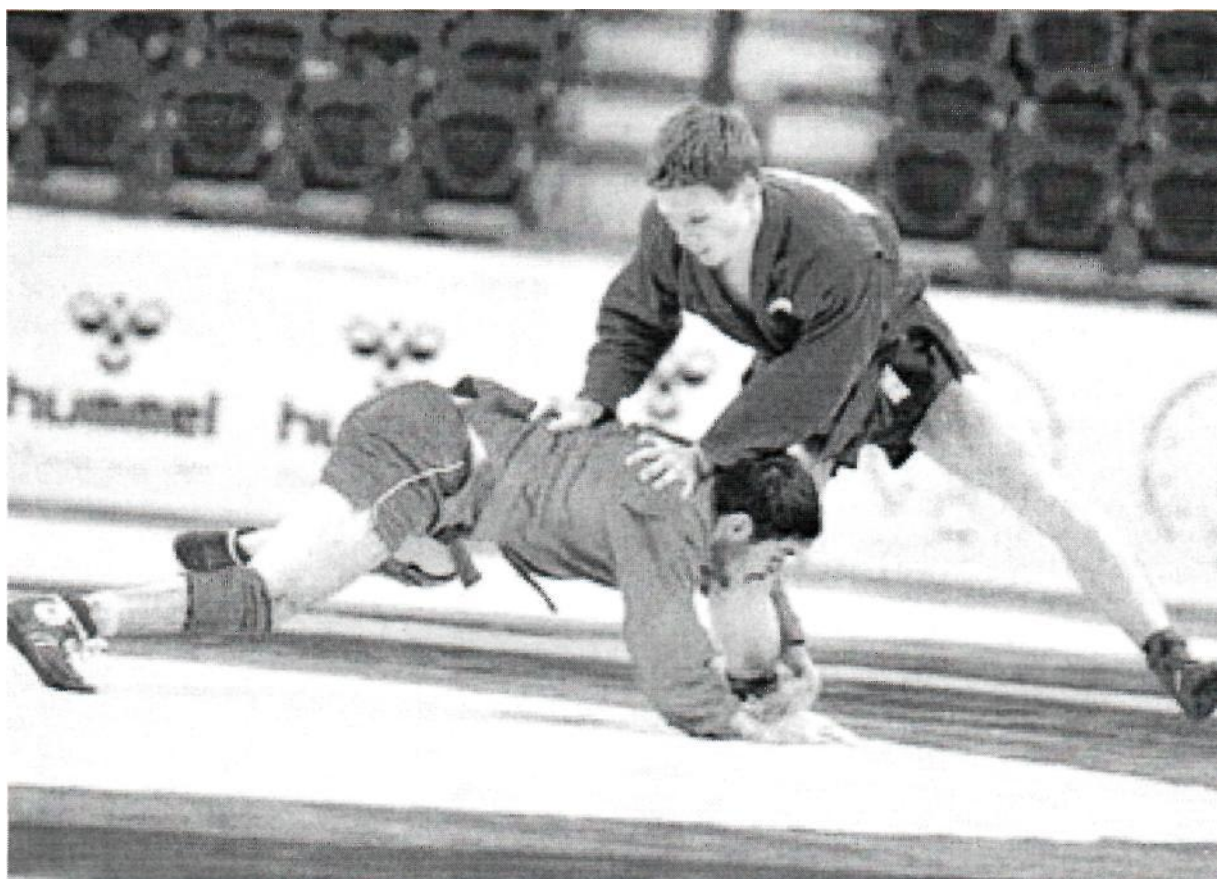


В.В. ПОНОМАРЕВ  
В.Ф. КОСТЫЧАКОВ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИГРОВОЙ  
ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-  
САМБИСТОВ В ВУЗЕ



Красноярск, 2012

УДК:37.042+37.037.1] : 61

**Пономарев В.В., Костычаков В.Ф.** Теоретические и практические основы игровой технологии спортивной подготовки студентов-самбистов в вузе. - Красноярск: СибГТУ, 2012.-153 с.

В монографии раскрыты научно-методические основы спортивной подготовки студентов-самбистов в вузе на основе использования игровой технологии.

В первой главе монографии представлены теоретические исследования проблемы спортивной подготовки студентов в вузе, состояние физической подготовки современной молодежи.

В третьей главе обосновывается структура и содержание игровой технологии спортивной подготовки студентов-самбистов в процессе физического воспитания в вузе.

Научно-теоретический и практический результаты работы дополняют и расширяют общую концепцию спортивной подготовки студентов в процессе физического воспитания в вузе. Монография имеет большую практическую значимость по проектированию игровых технологий в процесс спортивной подготовки студентов в вузе.

Монография предназначена для научных работников, преподавателей, тренеров по виду спорта и специалистов высшей школы. Результаты работы можно широко использовать в практике спортивной подготовке в процессе физического воспитания студентов в высших учебных заведениях.

**Рецензенты:** д-р.пед.наук, проф. Л.К. Сидоров (Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева);

д-р пед.наук, проф. В.С. Близневская  
(Сибирский федеральный университет).

© В.В.Пономарев, В.Ф. Костычаков 2012 ©  
ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный  
технологический университет», 2012

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Сибирский государственный технологический университет»

**В.В. ПОНОМАРЕВ**  
**В.Ф. КОСТЫЧАКОВ**

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ИГРОВОЙ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
СТУДЕНТОВ-САМБИСТОВ В ВУЗЕ**

Утверждено редакционно-издательским советом СибГТУ в качестве  
монографии

Красноярск, 2012

*В. В. Пономарев  
В. Ф. Костычаков*

**Теоретические и практические основы игровой технологии спортивной  
подготовки студентов-самбистов в вузе**

Монография

ISBN 978-5-8173-0536-4

*В авторской редакции*

*Подписано в печать 25.04.2012.  
Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л. 9,5.  
Изд. № 7/13. Заказ № 1458. Тираж 500 экз.*

*Редакционно-издательский центр СибГТУ  
660049, г. Красноярск, пр. Мира, 82  
факс (391) 211-97-25,  
тел. (391) 227-69-91*

В.В. ПОНОМАРЕВ  
В.Ф. КОСТЫЧАКОВ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИГРОВОЙ  
ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-  
САМБИСТОВ В ВУЗЕ

Красноярск, 2012

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ РАЗРАБОТАННОСТИ ИССЛЕДУЕМОЙ ТЕМЫ В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ... 12	
1. 1. Исторические аспекты развития и становления игры в обществе.....	12
1.2. Игры и игровые упражнения в системе физического воспитания и спортивной тренировки .....	17
Заключение по первой главе .....	27
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	45
2.1. Методы исследования.....	28
2.1.1. Анализ литературных источников .....	28
2.1.2. Социологический опрос и анкетирование.....	28
2.1.3. Педагогическое тестирование.....	35
2.1.4. Педагогическое наблюдение.....	40
2.1.5. Педагогический эксперимент .....	40
2.1.6. Методы математической статистики .....	41
2.1.7. Организация и этапы исследования .....	42
Заключение по второй главе .....	44
ГЛАВА 3. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ ИГРОВОЙ ТЕХНОЛОГИИ АКТИВИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-САМБИСТОВ.....	
3.1. Теоретические аспекты формирования содержания игровой технологии в спортивной подготовке студентов-самбистов.....	46
3.1.1. Методические аспекты отбора и формирования игровых упражнений.....	51
3.2. Опытнo-экспериментальное обоснование игровой технологии .....	55
3.3. Анализ и обсуждение результатов опытнo-экспериментальной работы.....	
3.3.1. Динамика показателей общей физической подготовленности студентов-самбистов экспериментальной и контрольной групп .....	69
3.3.2. Динамика показателей специальной физической подготовленности студентов-самбистов экспериментальной и контрольной групп.....	
3.3.3. Техничo-тактическая подготовка студентов-самбистов экспериментальной и контрольной групп.....	78
Заключение по третьей главе.....	86
ВЫВОДЫ.....	88
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ .....	91
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	93
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	111

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Все возрастающие требования к всестороннему физическому развитию подрастающего поколения обусловлены не только необходимостью подготовки их к эффективной и полноценной трудовой деятельности, но и к защите своей Родины. Но на протяжении ряда лет идет снижение уровня физического развития и физической подготовленности выпускников общеобразовательных школ. Статистика свидетельствует, что в современной школе лишь около 14% учащихся относится к группе «практически» здоровых, остальные 86% школьников имеют различного рода соматические и функциональные отклонения от нормы или же хронические заболевания. В вузах более 35% студентов не в состоянии выполнить нормативы по физической подготовке, 22%) имеют различные заболевания, 37%> не занимаются физической культурой и спортом (А.П. Исаев, А.Г. Щедрина, Л.Г. Харитоновна, Н.П. Абаскалова, Е.В. Лыков, А. А. Андриевский, А.В. Жарова)

Социальный заказ, предъявленный в настоящее время государством, ставит перед вузами задачу выпускать не только грамотных специалистов своего дела, но и людей культурных, творческих, инициативных, обладающих, прежде всего, крепким здоровьем и ведущих здоровый образ жизни.

В учебных программах физического воспитания студентов, рекомендуемых Федеральным агентством по образованию РФ, недостаточно проработан в методическом и организационном плане учебный процесс, который был бы направлен на обучение молодежи прикладным двигательным умениям и навыкам индивидуальной самообороны и самозащиты.

Среди множества видов спорта развивающих индивидуальные способности молодого человека, формирующие двигательные умения и навыки рукопашных действий и противодействий в различных жизненных ситуациях,

являются единоборства, в том числе спортивная борьба, которая обеспечивает не только гармоничное физическое развитие молодого человека, но и носит прикладной характер подготовки, что позволяет профессионально защищать себя и успешно служить в Армии (А.И. Завьялов, В.В. Пономарев, Д.Г. Миндиашвили, И.И. Сулейманов).

Введение в учебный процесс физического воспитания студентов в вузах дисциплины «Спортивная борьба», в форме спортивных секций, как учебно-практические занятия в вариативной части учебной программы, факультативных или дополнительных внеучебных занятий, позволит готовить физически крепких и технически подготовленных к самозащите молодых людей. Для быстрого освоения технических приемов и элементов ведения борьбы, в учебно-тренировочный процесс необходимо включать активные методы и средства обучения: одними из которых являются игры, игровые упражнения.

В игре человек обязательно, хочет он того или нет, раскрывается как личность со всеми присущими ему положительными и отрицательными качествами. Игра развивает физические и психические качества человека, его интеллект, волю и адаптивность, т.е. способность ориентироваться в различных ситуациях. Игра закаливает и формирует характер, учит переносить и преодолевать трудности, воспитывает чувство самоотверженности, которое позволяет человеку, возвысаясь над собой, обрести и укрепить дух терпимости и уважения к другому человеку. В тоже время в процессе игры гораздо интереснее изучать элементы техники и тактики борьбы, прочнее усваиваются многие сложные приемы, активно развиваются физические качества, проявляются творческие способности и т.д. (В.Г. Яковлев, В.П. Ратников, Г.С. Туманян, К.В. Балдаев, М.М. Сайгин, Б.М. Рыбалко).

Двигательные навыки, приобретенные в игре, особенно длительны и прочны. В спортивной борьбе игровые упражнения, в основном, используются в секционной работе с детьми и на этапе начальной специализации юных борцов. В тоже время, системное использование спортивных, подвижных и



специализированных игр в учебно-тренировочном процессе по самбо со взрослой молодежью, в частности студентами вузов мало представлено в научных исследованиях и учебно-методической литературе (И.Н. Кравчук, В.И. Рудницкий, В.П. Попова, Б.Н. Пивоваров, Е.Я. Крупник, И.М. Коротков).

В связи с вышеуказанным можно констатировать наличие научной проблемы, которая характеризуется недостаточным использованием потенциала игровых технологий в учебно-тренировочном процессе подготовки самбистов в высших учебных заведениях.

Все это предопределило тему настоящего исследования: «Игровая технология активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов».

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс подготовки самбистов в высшем учебном заведении.

**Предмет исследования:** средства, методы и формы игровой технологии активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов в высшем учебном заведении.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и в опытно-экспериментальной работе проверить эффективность игровой технологии активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов в высшем учебном заведении.

**Гипотеза исследования:** Учебно-тренировочный процесс подготовки студентов-самбистов в вузе будет более эффективным и поступательным если разработать:

- 1) Игровую технологию, состоящую из блоков специализированных, подвижных и спортивных игр направленных: на развитие и поддержание физической подготовленности, совершенствование технических элементов и тактических действий; выполнения объема больших физических нагрузок, на основе положительного психоэмоционального настроения, который формируется у занимающихся в процессе выполнения игровых упражнений.

2) Педагогическую модель реализации игровой технологии в зависимости от этапов учебно-тренировочного процесса подготовки студентов - самбистов в годичном цикле (подготовительный, базовый и соревновательный).

Все это в совокупности позволит повысить уровень тренированности студентов-самбистов и будет способствовать дальнейшему их росту спортивного мастерства.

В соответствии с целью, гипотезой, объектом и предметом исследования разработаны следующие **задачи**:

1. Определить степень разработанности исследуемой проблемы в теории и практике физического воспитания и спортивной тренировки.

2. Теоретически обосновать структуру и содержание игровой технологии активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов.

3. Разработать педагогическую модель реализации игровой технологии активизации учебно-тренировочного процесса подготовки студентов-самбистов.

4. Проверить в опытно-экспериментальной работе эффективность игровой технологии активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов.

**Методологической основой и теоретической базой исследования являются:**

- общенаучные положения и принципы теории и методологии педагогических исследований (Л.М. Матвеев, В.М. Зациорский, В.И. Загвязинский, Б.А. Ашмарин, Н.И. Загузов, Г.С. Туманян, Н.И. Пономарев и др.);

- современные педагогические технологии физического воспитания и спортивной тренировки (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, В.В. Пономарев, И.И. Сулейманов, Л.К. Сидоров, О.П. Юшков, А.П. Исаев, С.А. Кабанов, Е.А. Короткова, Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов и др.);

- современные активные методы и формы обучения в педагогическом процессе (М.В. Кларин, В.И. Боголюбов, И.Д. Зверев, В.И. Паламарчук, С.Г.

Шаповаленко, С.Л.Рубинштейн, М.И.Махмутов, Ю.К. Бабанский, И.Н. Кравчук, В.И. Рудинский, В.П. Попова, Д.Б. Эльконин, А.Н. Леонтьев, Б.Н. Пивоваров, Е.Я. Крупник, И.М. Короткое, Г.К. Селевко, В.П. Беспалько и др.).

### **Научная новизна исследования:**

1. Теоретически обоснована и опытно-экспериментальным путем опробована игровая технология активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов-студентов состоящая из блоков: специализированных, подвижных, спортивных и поддерживающе-восстановительных игровых упражнений направленных в зависимости от этапа учебно-тренировочного цикла на развитие общей и специальной физической подготовленности, совершенствование тактико-технических действий, выполнение большого объема тренировочных нагрузок в «непринужденной» соревновательно-игровой форме, на основе положительного психоэмоционального настроения.

2. Разработана педагогическая модель реализации игровой технологии активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов в годичном цикле: где, в подготовительном этапе (сентябрь-ноябрь) используется блок - спортивных и подвижных игровых упражнений направленных на восстановление и повышение общефизических кондиций; в базовом этапе (декабрь-март) используется блок - специализированных игровых упражнений направленный на повышение специальной физической подготовленности, совершенствование тактико-технических действий; в соревновательном этапе (апрель-июнь) блок поддерживающе-восстановительных игровых упражнений, направленный на поддержание физических и функциональных кондиций борцов-самбистов в процессе соревновательного этапа.

3. Разработано программно-методическое обеспечение игровой технологии активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов состоящее из: учебно-тренировочной программы и плана; блоков игровых упражнений, методических положений; системы контроля подготовленности спортсменов и коррекции игровой технологии.

4. Разработаны и систематизированы игровые упражнения для активизации учебно-тренировочного процесса, объединенные в следующие динамические блоки: спортивные и подвижные игры, специализированные и поддерживающе-восстановительные игровые упражнения.

**Теоретическая значимость** исследования состоит в том, что разработанная и научно обоснованная структура и содержание игровой технологии активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов, способствует дальнейшему совершенствованию системы подготовки спортсменов, а также обогащает теоретико-методическое содержание процесса подготовки спортсменов-студентов на основе игровой технологии.

**Практическая значимость.** Разработано программно-методическое обеспечение активизации учебно-тренировочного процесса подготовки студентов-самбистов, включающее: учебную программу, годовой план-график, систематизированные блоки игровых упражнений; представлены методические положения применения игровых блоков упражнений, а также методы контроля и коррекции подготовленности занимающихся по этапам подготовки (подготовительный, базовый и соревновательный) в годичном цикле.

Результаты исследования могут быть использованы в непрерывном профессиональном образовании тренеров, преподавателей, специалистов, а также в лекционных курсах студентов педагогических факультетов и институтов физической культуры.

**Апробация и внедрение результатов исследования** осуществлялись в период проведения опытно-экспериментальной работы в вузах г. Красноярска: Сибирском юридическом институте МВД России, Сибирском государственном технологическом университете, Сибирском государственном техническом университете, Красноярском государственном университете цветных металлов и золота, Красноярском государственном университете; филиале Иркутского государственного педагогического университета в г. Усть-Илимске и др.

**На защиту выносятся следующие основные положения:**