

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ РАЗВИВАЮЩИХ ИГР В ЗАНЯТИЯХ
ЯКУТСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБОЙ ХАПСАГАЙ У СТУДЕНТОВ
НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ**

Иван Иванович Друзьянов, старший преподаватель, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск; Валентина Прокопьевна Бессонова, кандидат педагогических наук, ассистент, Арктический государственный агротехнологический университет, Якутск; Эдуард Павлович Федоров, кандидат педагогических наук, доцент, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, с. Чурапча, Республика Саха, Якутия; Андриан Афанасьевич Луковцев, студент, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск

Аннотация

В статье рассматриваем вопросы практического применения специальных развивающих игр и упражнений в занятиях якутской национальной борьбой халсагай у студентов нефизкультурных ВУЗов, занимающихся в секции борьбы халсагай. Хотя тренерам хватает специализированной литературы по борьбе халсагай, в секциях мало используются специализированные игры, тогда как в игровой форме легче усваивается учебный материал. С целью определения влияния специальных игр для развития физических качеств борцов-халсагаистов было проведено исследование с проведением контрольных тестов по физической подготовке для определения уровня физического развития. Эксперименты проводились среди студентов нефизкультурных факультетов Северо-Восточного Федерального Университета, посещающих секцию якутской национальной борьбе халсагай. Проведенные исследования показали высокую эффективность применения специальных развивающих игр в тренировочном процессе. Данная методика может быть использована в работе аналогичных секций. Мы полагаем, что эта работа может сыграть некоторую положительную роль в организации и развитии тренировочного процесса в секциях борьбы халсагай, оказать помощь действующим тренерам в тренировочном процессе.

Ключевые слова: якутские национальная борьба халсагай, национальные виды спорта, подвижные игры, тренировочный процесс.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p107-110

**PRACTICAL APPLICATION OF DEVELOPING GAMES IN THE LESSONS OF THE
YAKUT NATIONAL WRESTLING KHAPSAGAY FOR STUDENTS OF NON-SPORTS
HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

Ivan Ivanovich Druzyanov, senior teacher, M.K. Ammosov North-Eastern Federal University, Yakutsk; Valentina Prokopyevna Bessonova, candidate of pedagogical sciences, assistant, Arctic State Agrotechnological University, Yakutsk; Eduard Pavlovich Fedorov, candidate of pedagogical sciences, docent, Churapcha State Institute of Physical Culture and Sports, Republic of Sakha, Yakutia; Andrian Afanasyevich Lukovtsev, student, M.K. Ammosov North-Eastern Federal University, Yakutsk

Abstract

The article considers the issues of practical application of special developing games and exercises in the Yakut national wrestling hapsagay for students of non-physical education universities involved in the hapsagay wrestling section. Although the coaches have enough specialized literature on hapsagai wrestling, the sections make little use of specialized games, while in the form of games is easier to absorb the training material. In order to determine the impact of special games for the development of physical qualities of hapsagay wrestlers, a study was conducted with control tests on physical training to determine the level of physical development. The experiments were conducted among the students of the nonphysicualtural faculties of the North-Eastern Federal University, who attend the section of the Yakut national wrestling hapsagay. Studies have shown the high effectiveness of special developmental games in the training process. This technique can be used in the work of similar sections. We believe that this work can play some positive role

in the organization and development of the training process in the Hapsagai wrestling sections, to assist the current coaches in the training process.

Keywords: Yakut national wrestling hapsagay, national sports, physical games, training process.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данного исследования заключается в том, что на тренировочных занятиях борцов-хапсагаистов мало используются специальные подвижные игры, направленные на развитие физических качеств. В тренировках хапсагаистов-борцов применение специальных игр внесло бы высокий эмоциональный уровень, повысило мотивацию и интерес к борьбе хапсагай, так как в игровой форме легче усваивается материал.

В единоборствах трудно добиться избирательного воздействия на отдельные функции организма, весьма затруднительна и точная дозировка нагрузки, которые немислимы без объемной, довольно однообразной и тяжелой работы, которую приходится продолжать, несмотря на наступившее утомление. Применяя подобные упражнения, нельзя добиться высокого уровня совершенствования специальных физических качеств хапсагаистов. В связи с этим мы считаем, что большего внимания заслуживают игровой метод обучения.

Цель исследования:

1. Разработать и провести тесты на физическую и техническую подготовку борцов-хапсагаистов.
2. Определить влияния и дать практические рекомендации по применению специальных игр для развития физических качеств борцов-хапсагаистов.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В начале осеннего семестра в секциях по борьбе хапсагай в Северо-Восточном Федеральном Университете были проведены испытательные тесты занимающихся ребят. Ребята подбирались по принципу пар равных возрастов и весовых категорий, чтобы в конце эксперимента можно было провести спарринги. В марте в этих же группах были проведены контрольные тесты.

Игры, развивающие скоростные качества, проводились в вводной и в первой фазе основной части тренировочного занятия до начала наступления утомления.

Ниже предложены подвижные игры, в которых отлично развивается и совершенствуются физические качества.

РЕГБИ. На противоположных концах разделенного пополам ковра размечаются ворота. В центр площадки кладут набивной мяч, а играющие, разделившись на две команды, располагаются по всей площади ковра, стоя на коленях.

По сигналу руководителя игроки стремятся завладеть мячом, занести или забросить, обязательно прижать мяч в ворота противника. Если какой-либо игрок лежит на воротах, то гол считается забитым, если мяч прижат к туловищу данного игрока.

В процессе игры участникам разрешается отбирать мяч у противника, нападая даже на одного всем составом команды. Также разрешаются взаимные толчки, передвижения кувырками. Можно отталкивать, оттаскивать и держать одновременно нескольких игроков из команды противника. Задерживать игрока, не владеющего мячом, разрешается только на той половине ковра, где в данный момент находится мяч. Игра продолжается три периода по 15–20 мин. С перерывами для отдыха по 2 мин. После каждого перерыва команды меняются сторонами игрового поля.

Баскетбол с партнером на плечах. Игра проводится на баскетбольной площадке. Перед началом игры все участники делятся на две команды, а внутри каждой – по парам. В каждой паре один из игроков – «всадник», который садится на плечи партнера – «коня». После чего обе команды располагаются возле центра средней линии, и судья подбрасывает между ними баскетбольный мяч. Игроки, завладевшие мячом, ведут его так же, как в баскетболе, и стремятся забросить в корзину команды противника. Через каждые 20–30 сек. судья дает свисток, и всадники меняются ролями со своими партнерами. Игра длится 4

периода по 5 мин. После каждого периода игроки отдыхают по полторы-две минуты и переходят на другую сторону игровой площадки.

Побеждает команда, забившая наибольшее количество мячей в корзину своих соперников в течение всех периодов игры.

В процессе игры участник не имеет права вести мяч, пока не сядет на своего скакуна. Кони принимают участие только в передвижениях и при непосредственной борьбе с игроками противника, но прикасаться к мячу им не разрешается.

Футбол с партнером на руках. На ковре размечают мелом ворота длиной не более двух метров или изготавливают их из подручных материалов. Игроки, сидящие на плечах своих партнеров, не имеют права прикасаться к мячу. Игра длится 4 периода по 5 мин. с перерывами по полторы-две минуты.

Если в процессе ведения мяча игроки упадут, то они не имеют права владеть мячом до тех пор, пока всадник вновь не оседлает коня.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В экспериментальной группе ребята занимались по игровой методике, круговые тренировки выполнялись в игровой форме 1 раз в неделю («регби», «силовая эстафета» и т. п.). Специальные упражнения в подвижных играх присутствовали почти на каждой тренировке, чаще в вводной части (разминке). Общий эмоциональный фон тренировок всегда удерживался на высоком уровне.

В физическом отношении развитие в контрольной группе незначителен, очень слабые продвижения в моторных реакциях спортсменов, тогда как в экспериментальной группе прогресс значителен и в физическом отношении, и в психомоторных реакциях организма.

Ребята из экспериментальной группы показали отличные бойцовские, морально-волевые качества, хорошую технико-тактическую и физическую подготовку.

ВЫВОДЫ

В подготовительном периоде желательно проводить подвижные игры в основной части тренировки, при этом использовать игры, направленные на развитие выносливости, силы, в зависимости от задач занятия.

Использование специальных подвижных игр в тренировочном процессе дает высокий эмоциональный фон тренировок, позволяет проводить занятия с высокой интенсивностью и объемом, при этом не нагружая студентов психологически.

Нами замечено, что в экспериментальной группе наблюдается очень высокая сплоченность студентов как команды – видимо, это объясняется тем, что ребята привыкают в играх ощущать себя в команде, тогда как в контрольной группе наблюдается ярко выраженный индивидуализм.

Специальные упражнения, данные в игровой форме, позволяют продолжать тренировку на высоком эмоциональном уровне, более избирательно действовать на функциональные возможности организма.

Специальные развивающие игры помогают занимающимся приобретать необходимые двигательные навыки, вырабатывать автоматизм движений. В связи с этим мы считаем, что большего внимания заслуживают игровой метод обучения и предлагаемые выше упражнения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коррекция психофизиологических состояний спортсменов с использованием биопродукта из северного сырья (на примере борьбы хапсагай и мас-рестлинга) : монография / Е.В. Криворученко, И.И. Готовцев, О.В. Шадрин [и др.]. – Якутск : Издательский дом СВФУ, 2015. – 232 с.
2. Портнягин И.И. Интеллектуальное развитие школьника-спортсмена / И.И. Портнягин. – Москва : Academia, 1998. – 96 с.

3. Шамаев Н.К. Особенности методики физического воспитания в условиях Севера / Н.К. Шамаев. – Якутск : Изд-во ЯГУ им. М.К. Аммосова, 1996. – 88 с.

REFERENCES

1. Krivoruchenko, E.V. Gotovtsev, I.I., Shadrina, O.V., Gulyaeva, A.N. and Kershengolts, B.M. (2015), *Correction of the psychophysiological states of athletes using a bioproduct from northern raw materials (on the example of hapsagay wrestling and mas-wrestling)*, monograph, Yakutsk.

2. Portnyagin, I.I. (1998), *Intellectual development of the schoolpupil-sportsman*, Academia, Moscow.

3. Shamaev, N.K. (1996), *Features of the methodology of physical education in the conditions of the North*, Publishing House of M.K. Ammosov North-Eastern Federal University, Yakutsk.

Контактная информация: 750244ivan@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.06.2023

УДК 796.015

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ В ЛАСТАХ

Павел Павлович Дудченко, кандидат педагогических наук, Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, Тула

Аннотация

В статье представлена организационная структура и содержание системы подготовки квалифицированных пловцов в ластах (КПЛ). Проведенный анализ основных компонентов и организационной структуры системы подготовки пловцов, позволяет заключить, что все компоненты указанной системы тесно взаимосвязаны между собой. Однако, основным компонентом является концептуальный, определяющий эффективность деятельности системы подготовки КПЛ. Центральным звеном тренировочного процесса КПЛ являются взаимодействие и взаимоотношения между пловцом и тренером. В различных условиях эти взаимоотношения принимают разный характер. Однако тренировочный процесс эффективен тогда, когда деятельность тренера, его воздействие на пловцов, соответствует их функциональным возможностям. Из всей многогранности педагогического искусства тренера особо выделяется организационная сторона тренировочного процесса КПЛ. Это связано с тем, что именно в этой сфере деятельности наиболее полно может проявиться творческий подход тренера к процессу подготовки КПЛ.

Ключевые слова: организационная структура; тренировочный процесс; содержание системы подготовки квалифицированных пловцов в ластах; тренеры.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p110-113

ORGANIZATIONAL STRUCTURE AND CONTENT OF THE SYSTEM OF TRAINING QUALIFIED SWIMMERS IN FINS

Pavel Pavlovich Dudchenko, candidate of pedagogical sciences, Tula State Pedagogical University named after L.N. Tolstoy

Abstract

The article presents the organizational structure and content of the system of training qualified swimmers in fins (CPL). The analysis of the main components and organizational structure of the swimmer training system allows us to conclude that all components of this system are closely interrelated. However, the main component is the conceptual one that determines the effectiveness of the CPL training system.

The central link of the KPL training process is the interaction and relationship between the swimmer and the coach. In different conditions, these relationships take on a different character. However, the training process is effective when the coach's activity, his impact on swimmers, corresponds to their functional capabilities.