

века к осознанной постановке какой-либо цели и направляющей его активностью к конкретным действиям и поступкам, ведущим к достижению данной цели.

Формирование привычки к выполнению физических упражнений - одна из конечных целей воспитания сотрудников в процессе физической подготовки. Привычкой называется потребность сотрудников совершать соответствующие двигательные действия через определенный промежуток времени и в одни и те же часы суток. Усиление потребности курсантов в физическом совершенствовании требует не простого повторения определенных поступков, а постепенного, последовательного расширения и углубления их содержания, усложнения условий реализации их на практике.

Это регулируется рациональным и методически грамотным освоением программы физической подготовки, подбором соответствующих упражнений для самостоятельной физической тренировки, комплексным использованием различных методов воспитания курсантов.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Кудин В.А., Торопов В.А., Ушенин А.И., Куликов М.Л. и др. Физическая подготовка: Учебник/СПб: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2010. - 321с.
2. Кононов В.А., Ушенин А.И., Науменко С.В., Хыбыртов Р.Б. Организация и методика проведения занятий по физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: Учебное пособие/ СПб: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2014. – 185 с.

#### **THE LITERATURE**

1. Kudin, V. A., Toropov, A. V., Ushenin, A. I., Kulikov, M. L., and others. Physical fitness: a Textbook/St. Petersburg: Publishing house of St. Petersburg University of MIA of Russia, 2010. – 321 p.
2. Kononov A. V., Ushenin, A. I., Naumenko V. S., Habartov R. B. Organization and methodology of classes in physical training in educational institutions of the MIA of Russia: the manual/ St. Petersburg: St. Petersburg University of MIA of Russia, 2014. – 185 p.

### **METHODS OF EDUCATION OF CADETS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MIA OF RUSSIA IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING**

*Naumenko S. V.*

*the candidate of pedagogical Sciences, associate Professor  
head of Department of physical training and applied arts of the St. Petersburg University of MIA of Russia  
St. Petersburg, Russia*

**УДК 796**

### **МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БОРЦОВ ДЮСШ**

*Неъматов Бобирбек Илхомжанович,  
заведующий кафедрой Центра переподготовки и повышения квалификации работников ДЮСШ.  
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

*Газиев Нуритдин Рухиддинович*  
*и.о. доц. каф. теории и методики физической культуры Наманганского*  
*Государственного Университета.*  
*г. Наманган, Республика Узбекистан*

*Аннотация.* В нашей работе исследуются специализированные подвижные игры, используемые для подготовки юных борцов, которые направлены на обучение основам ведения единоборства. Поэтому они начинают носить черты дидактических игр. Дидактическая игра - игра познавательная, направленная на расширение, углубление, систематизацию представлений детей об окружающем, воспитание познавательных интересов, развитие познавательных способностей.

*Ключевые слова:* подвижные игры, борьба, юноши.

*The summary.* In our work the specialised outdoor games used for preparation of young fighters which are directed on training to bases of conducting single combat are investigated. Therefore they start to carry lines of didactic games. Didactic game - game informative, directed on expansion, deepening, ordering of representations of children about surrounding, education of informative interests, development of informative abilities.

*Keywords:* outdoor games, struggle, young men.

Под специализированными подвижными играми понимаются такие игры, в содержание которых входят специфические элементы в избранном виде спорта и формируются необходимые ему физические качества [1,3].

Эти игры, занимая важную роль в развитии детей, в последнее время стали широко использоваться как эффективное средство в тренировочном процессе в различных видах спорта. Это связано с большими возможностями игрового метода обучения в спортивной тренировке, в которой подвижные игры занимают большую роль, а также это связано с ранней специализацией в различных видах спорта [8].

В нашей работе исследуются специализированные подвижные игры, используемые для подготовки юных борцов, которые направлены на обучение основам ведения единоборства. Поэтому они начинают носить черты дидактических игр. Дидактическая игра - игра познавательная, направленная на расширение, углубление, систематизацию представлений детей об окружающем, воспитание познавательных интересов, развитие познавательных способностей [7]. Своеобразие дидактической игры как игровой деятельности заключается в том, что взаимоотношения воспитателя с детьми и детей между собой носят именно игровой характер. Воспитатель является участником или ее организатором. Дети часто выполняют ту или иную роль, которая определяется содержанием игры и обуславливает игровые действия [4].

Дидактические игры делают процесс обучения более легким и интересным: та или иная умственная задача, заключенная в игре, решается в ходе доступной и привлекательной для детей деятельности. Дидактическая игра создается в целях обучения и умственного развития. И чем в большей мере она сохраняет признаки игры, тем в большей мере она доставляет детям радость [4].

Потребность применения специализированных подвижных игр вызвана тем, что, как правило, тренеры владеют методикой обучения приемам, а элементарным техническим и тактическим действиям, т.е. различным подготовкам, обманным действиям, не могут обучать, используя строго регламентированные

ванный метод [5]. Понимая это, тренеры используют соревновательный метод, включая его в тренировку схватки.

Однако в схватках все внимание детей направлено на выполнение приемов, а элементарные тактические действия не отрабатываются.

Решение здесь простое - разрабатывать правила ведения схватки, в которой победа присуждалась бы за лучшее выполнение элементарных действий. Такие схватки в игровой форме и представляют собой специализированные подвижные игры [5].

Используя эти игры, тренер может заполнить разрыв между строго регламентированным методом обучения и соревновательным, осуществляя последовательно обучение как технике, так и тактике борьбы.

Дидактическая игра - игра познавательная, направленная на расширение, углубление, систематизацию представлений детей об окружающем, воспитание познавательных интересов, развитие познавательных способностей [7]. Своеобразие дидактической игры как игровой деятельности заключается в том, что взаимоотношения тренера с детьми и детей между собой носят именно игровой характер. Тренер является участником или ее организатором. Дети часто выполняют ту или иную роль, которая определяется содержанием игры и обуславливает игровые действия [3].

Включение специализированных подвижных игр в подготовку юных борцов вольного стиля происходит в рамках утвержденной программы на тренировочных занятиях в ДЮСШ.

Проведение игры осуществляется в три этапа: подготовка к игре, сама игра, обсуждение игры и награждение победителей,

Подготовка к игре - этот этап направлен на формирование у борцов необходимых (техничко-тактических) действий, достаточных для полноценного участия в игре, это подготовительные упражнения, обеспечивающие формирование необходимых игровых действий [2]. Создание проблемной игровой ситуации позволяет моделировать такие условия поединка, освоение которых подготавливает юного борца к будущим ситуациям в соревнованиях.

Наблюдения за ходом игры и поведением играющих. Усвоение игры и поведение детей во время игры в значительной степени зависит от правильного руководства ею.

Необходимо начать игру организованно и своевременно. Игра начинается по сигналу. Надо научить детей сознательно соблюдать правила игры. В процессе игры следует содействовать развитию творческой инициативы играющих. Тренер-преподаватель должен заинтересовать детей игрой, увлечь их. Необходимо добиться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на участников игры. В процессе игры надо учитывать настроение играющих. Руководителю нужно учитывать наиболее опасные моменты в игре. Важно, чтобы игры вызвали положительные эмоции [6].

Любую игру нужно объяснять примерно по следующей схеме:

- 1) название игры (можно сказать с какой целью игра проводится);
- 2) роли играющих и их расположение на площадке;
- 3) ход игры;

- 4) цель игры (кто будет назван победителем);
- 5) правила игры.

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих. [6].

Руководя игрой, тренер-преподаватель осуществляет дидактические задачи через привлекательные для детей игровые задачи, игровые действия, игровые правила.

Имеются определенные трудности и недостатки в руководстве игрой. С одной стороны, мы наблюдаем случаи, когда игра проводится самотеком, и воспитатель считает, что если он выделил для игры определенное время, снабдил ребенка игрушками, то на этом его миссия заканчивается.

С другой стороны, мы наблюдаем противоположное, негативное явление, когда игра перегружается дидактическими задачами, регламентируется каждый шаг и поступок ребенка и, таким образом, извращается природа игры как формы самодеятельности [7].

*Игровой этап* является основным. Он может состоять из игр одного направления и из игр разных направлений в зависимости от задач, решаемых на занятии. Прежде чем начать играть, борцы осваивают правила игры, им сообщается, что можно делать в игре, а что нельзя, к чему надо стремиться, как оценивается победитель.

Игра на начальном этапе, в центре которой стоит овладение предметом и способом действий с ним, то есть выполнение тактических действий, сменяется игрой, в центре которой - борец и его отношения к противнику через выполнение технических действий. Нужно идти от игр упражнений к подвижным играм.

В руководстве игрой и в развитии важное значение имеет темп. Развитие темпа игры имеет определенную динамику. В самом начале игры дети как бы разыгрываются, усваивают содержание игровых действий, правила игры и ее ход. В этот период, когда игра разворачивается в сменяющихся одно другим игровых действиях, когда дети увлечены игрой и переживают радость, темп убыстряется. К концу игры эмоциональный настрой как бы спадает и темп вновь замедляется [7].

Особенностью дидактической игры и ее завершающим концом является результат, который определяется дидактической задачей, игровой задачей, игровыми действиями и правилами, который тренер предвидит, используя ту или иную игру. Для которого результат игры является показателем уровня достижения детей или в усвоении знаний, или в применении, в установлении взаимоотношений детей к игре [7].

Следовательно, руководство дидактической игрой состоит в правильном определении дидактической задачи - познавательного содержания в определении игровой задачи и реализации через нее дидактических задач; в продумывании игровых действий, которые являются одной из важных задач игры и интересны для детей, побуждают их к игре; в определении игровых правил, предвидении обучающих результатов [7].

Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Судья должен найти место, удобное для наблюдения, чтобы выделить всех играющих и не мешать им [2].

Дозировка в процессе игры. В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом [2].

Регулировать игру можно различными методами:

- а) сокращением или увеличением длительности игры;
- б) введением перерывов;
- в) усложнением или упрощением игры;
- г) изменением количества играющих;
- д) изменением величины площадки;
- е) изменением правил и сменой ролей играющими [6].

Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся. Тренер-преподаватель обязан заканчивать игру, когда дети еще не переутомились, проявлять к ней интерес, когда их действия полностью, эмоциональны [2].

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен объявить ее результаты. Объявить результаты игры нужно лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучить детей к правильной оценке их действий. При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и в тактике [9].

Таким образом, на основании проведенного теоретического анализа научно-методической и специальной литературы по данной тематике можно констатировать следующее:

Традиционные средства и организация тренировочного процесса в группах начальной подготовки вследствие неполной адекватности возрастным особенностям контингента не позволяют в полной мере оптимизировать учебно-тренировочный процесс. Существенным недостатком традиционных методик является строгая регламентация процесса обучения, что не позволяет в достаточной мере индивидуализировать техническое мастерство и воспитать вариативность двигательных навыков.

Применение игровой методики в учебно-тренировочном процессе путем включения специализированных подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет:

- разработать методику обучения технико-тактическим действиям с применением специализированных подвижных игр, в которой содержание учебной программы включается в содержание игр;
- повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

В ныне действующей программе для ДЮСШ по вольной борьбе имеется существенный резерв для включения специализированных подвижных игр без ущерба для общего освоения программного материала. Более того, введение

игровой методики положительно сказывается на эмоциональном настрое занимающихся, что в свою очередь способствует стабилизации контингента и эффективности освоения учебных программ.

Общее количество времени, которое можно без ущерба, для освоения программы юными борцами выделить на специализированные подвижные игры, составляет 18 мин в каждом занятии. Для эффективного освоения элементарных технических действий достаточно провести трехминутные игры четырех типов в сочетании с двумя играми комбинационной направленности.

Применение специализированных подвижных игр, близких по структуре к действиям борцов в поединке, позволяет резко изменить структуру взаимодействия технической и специальной физической подготовленности юного борца: все качества приобретают более тесную взаимосвязь и начинают "работать" непосредственно на результативность соревновательной деятельности.

Игровая методика оказывается достаточно эффективным средством повышения качества тактического мышления и активизации стиля ведения схватки, причем это достигается прежде всего за счет индивидуализации и вариативности действий, о чем свидетельствуют достоверно значимые различия при исполнении сдачи тестов.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Бриль М.С. Опыт и перспектива применения подвижных игр в начальной подготовке юных спортсменов // Респ. науч.-метод. конф. по проблеме использования подвижных игр в физ. воспитании пионеров и школьников. - Минск, 1972. - С. 78-79.
2. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 224 с.
3. Геллер Е.М. К теоретическому обоснованию применения подвижных игр в подготовке юных спортсменов // Материалы Респ.науч.-метод.конф. по проблемам юношеского спорта и высш. спорт. мастерства. - Кишинев, 1976.- С.90-91.
4. Игры с правилами в детском саду: Сб. дидактических и подвижных игр к «Программе воспитания в детском саду», - 2-е изд., М., 1982.-84с.
5. Кондрацкий И.А., Грузных Г.М., Игуменов В.М. Основы методики становления и совершенствования технико-тактического мастерства в классической борьбе: Учеб.пособ., - Омск: ОГИФК, 1984. - 86 с.
6. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. - М.: Физкультура и спорт, 1980.- 191 с.
7. Подвижные игры в подготовке юных спортсменов; Метод рекомендации для студентов, аспирантов и слушателей фак.усовершенствования. - М.: ГЦОЛИФК, 1979.- 23 с.
8. Сорокина А.И. Дидактические игры в детском саду: /Старшие группы/: Пособие для воспитателей детского сада,- М.: Просвещение, 1982.- 96 с.
9. Усмонходжаев Т. Ходжаев Ф. 1001 ўйин(1001 игра).. Т., Ибн Сино, 1999, 352 с.

#### **THE LITERATURE**

1. Bril M. S. Experience and prospect of application of outdoor games in initial preparation of young sportsmen//Респ. A nauch.-method. конф. On a problem of use of outdoor games in физ. Education of pioneers and schoolboys. - Minsk, 1972. - With. 78-79.
2. Byleeva L.V., Korotkov I.M.outdoor games. - M: Physical culture and sports, 1982. - 224 with.
3. Геллер Е.М. To a theoretical substantiation of application of outdoor games in preparation of young sportsmen // Materials Resp.nauch.-metod.konf. On problems of youthful sports and высш. Sports. Skill. - Kishinev, 1976. - S.90-91.

4. Games with rules in a kindergarten: Сб. Didactic and outdoor games to «to the education Program in a kindergarten», - 2 изд., М, 1982.
5. Kondratskij I.A., Heavy M, V.M.Osnovy's Abbots of a technique of formation and perfection of tehniko-tactical skill in Greco-Roman wrestling: Учеб.пособ, - Omsk: ОГИФК, 1984. - 86 with.
6. Korotkov I.M.outdoor games at school. - М: Physical culture and sports, 1980.191 with.
7. Outdoor games in preparation of young sportsmen; the Method of the recommendation for students, post-graduate students and listeners фак.усовершенствования. - М: ГЦОЛИФК, 1979.23 with.
8. Sorokin A.I.didactic of game in a kindergarten: / the senior groups/: the Grant for tutors of a kindergarten, - М: Education, 1982.96 with.
9. Usmonhodzhaev T. Hodzhaev Ф. 1001 ўйин (1001 game). Т, Ибн Сино, 1999, 352 with.

**TECHNIQUE OF APPLICATION OF THE SPECIALIZED  
OUTDOOR GAMES IN INITIAL PREPARATION OUTDOOR  
GAMES IN INITIAL PREPARATION  
YOUNG FIGHTERS ДЮСШ**

*Неъматов Бобирбек Илхомжанович,  
Managing chair of the Center of retraining and improvement of professional skill  
Workers ДЮСШ.  
Tashkent, Republic Uzbekistan  
Газиев Нуритдин Рухиддинович  
и.о. доц. каф. Theories and techniques of physical training Namangan  
The state University.  
Namangan, Republic Uzbekistan*

**УДК 37**

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В БОРЬБЕ С ВРЕДНЫМИ  
ПРИВЫЧКАМИ**

*Хисамов Радик Равильевич,  
старший преподаватель  
Насырова Алина Ришатовна,  
ФГБОУ ВПО Стерлитамакский филиал «Башкирского  
государственного университета»,  
г. Стерлитамак, Российская Федерация*

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы значения физической культуры в борьбе с вредными привычками: алкоголизмом, курением, наркоманией. Раскрывается понятие физической культуры, разъясняется, что представляет собой здоровый образ жизни и борьба с вредными привычками.

Ключевые слова. Здоровый образ жизни, физическая культура, вредные привычки, борьба с вредными привычками.

Abstract. This article deals with the importance of physical training in the fight against addictions: alcoholism, smoking, drug addiction. The notion of physical training, explains what constitutes a healthy lifestyle and fighting addictions.

Key words. Healthy lifestyle, physical training, bad habits, the struggle with bad habits.

Проблема распространения вредных привычек в обществе довольно актуальна в наши дни. Сейчас их потребление характеризуется огромными цифра-