

3. (3 часть) Методика рукопашного боя. В доступной форме описано что, где, когда и как тренировать.

4. (4 часть) Посвящена использованию оружия в ближнем бою. Даны юридические, психологические и практические принципы применения и использования оружия, методика подготовки и совершенствования во владении им.

5. (5 часть) Психологическая. Эта часть описывает психологические и мыслительные процессы, протекающие в организме в ходе подготовки и ведения боя. Описаны способы совершенствования психологической подготовки, применимые не только к боевой подготовке, но и другим жизненным ситуациям.

Книга рассчитана на массового читателя в активном возрасте, не утратившего интерес к самосовершенствованию и имеющего симпатии к системам подготовки, зарождавшимся на территории исторического расселения славян.

О самой системе и авторах можно подробно узнать на сайте: <http://www.alfa-krasnodar.ru/sbor>.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ С ЮНЫМИ БАСКЕТБОЛИСТАМИ

Денисенко Ю.П., Ионов А.А., Софронов Н.Н.,
Азиуллин Р.Р., Чухно П.В.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны,
e-mail: yprof@yandex.ru*

Подвижные игры и игровые упражнения занимают особое место на занятиях физической культурой детей младшего школьного возраста. Включение игр в урок или учебно-тренировочное занятие во внеклассной работе всегда вызывает у детей положительные эмоции, особый интерес при обучении и совершенствовании тех или иных умений и навыков. Обучение как-либо движениям нередко носит однообразный характер, что, естественно, приводит к снижению интереса к занятиям и утомлению. Но если те же движения разучивать в форме игровых упражнений или подвижных игр, то сразу повышается интерес к ним. Именно в этом заключается одна из положительных сторон подвижных игр.

Как правило, игры следует проводить с целью закрепления тех умений и навыков, которые учащиеся приобретают в процессе занятий. Выбор игры зависит от педагогических задач, стоящих перед уроком. Имеет значение также физическая и техническая подготовленность занимающихся. Подвижная игра может быть эффективной только в том случае, если упражнения, закрепляемые в ней, достаточно хорошо разучены. Поэтому сначала нужно давать игры с заданиями на правильность и точность выполнения упражнений, на меньшее количество

ошибок и только в последующем – кто быстрее и кто больше выполнит упражнение.

Важное место занимают подвижные игры и при развитии физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости. Игры нужно специально подбирать для решения задач физической, технической и тактической подготовки. Последовательно усложняя подвижные игры, вводя все новые и новые правила, наряду с разучиванием все новых технических приемов преподаватель постепенно обучает детей игре в баскетбол. Многообразие подвижных игр позволяет с их помощью решать задачи общей физической подготовки с учетом ее специфики для баскетбола и специально подбирать такие игры, которые содержат двигательные действия, наиболее близкие к применяемым в баскетболе. Конечно, ни одну из игр нельзя рассматривать как средство развития какого-то одного качества, так сказать, в чистом виде, но сделать акцент на каком-то одном из них вполне возможно.

Учитывая, что двигательный опыт у детей младшего школьного возраста еще крайне ограничен, рекомендуется сначала проводить простые игры сюжетного характера с элементарными правилами. От простых игр следует переходить к играм более сложным, предъявляющим все более высокие требования к развитию и совершенствованию координации движений, физических качеств, к играм с более сложными правилами игры, требующими инициативы и сообразительности. С приобретением двигательного опыта и появлением у детей интереса к коллективным действиям рекомендуется включать в урок игры с элементами соревнования в парах (в беге, прыжках, упражнениях с мячом). В дальнейшем можно разделить детей на несколько команд и проводить более сложные соревновательные игры. Для проведения игр следует использовать красочный инвентарь. Объем и вес инвентаря должны соответствовать физическому развитию детей, в частности при упражнениях с мячом следует сначала использовать волейбольные мячи, а затем мячи для игры в баскетбол.

Объяснять правила игры надо кратко, так как дети стремятся как можно быстрее начать игру. Дети младших классов очень активны, каждый из них стремится быть водящим.

Преподаватель должен использовать назначение водящих как поощрение наиболее умелых. Желательно чаще менять водящих.

Принимая во внимание большую подвижность детей и слабо развитые волевые качества, не следует за ошибки и некоторые нарушения дисциплины выводить их из игры. В играх с большой физической нагрузкой следует устраивать частые короткие перерывы. Важно воспитывать у детей уважение к правилам игры, умение подчиняться капитану команды, видеть и чувствовать границы площадки. К нарушениям

правил игры учитель должен относиться терпимо, помня, что эти нарушения чаще всего происходят от неопытности, недостаточного общего и физического развития. Подвижные игры рекомендуется проводить в каждом занятии, главным образом в его основной части. Постепенно дети переходят к командным играм с распределением определенных функций. Команды должны быть равными по силам. Дети не могут долго дожидаться своей очереди, поэтому лучше делить их на небольшие команды по 8-10 человек.

Требования к подбору подвижных игр и методике их применения

В методике обучения подвижным играм и их проведении тренер юных спортсменов руководствуется данными педагогики, в частности, принципами дидактики. Это относится к осознанному восприятию игр, занимающимися баскетболом, активному участию в них, проявлению инициативы и творчества.

Последовательность применения игр должна быть спланирована, а процесс обучения игре носить воспитывающий характер. Немаловажное значение имеет подбор игр по степени их трудности для basketболистов. Игры легкие, не требующие проявления усилий, так же неинтересны юным спортсменам, как и слишком трудные. Для прочного усвоения приобретаемых в подвижных играх навыков и умений очень важно эти игры систематически повторять.

Выбор игры зависит от ряда факторов, но главным образом от тех педагогических задач, которые ставятся перед тренировочным уроком. Это положение основополагающе, оно преобладает над всеми остальными мотивами. Понятно, что данные задачи, в свою очередь, определяются местом урока в системе тренировочного цикла, его направленностью. Немало и других факторов определяют подбор игрового материала для проведения с юными спортсменами. Немаловажное значение имеет подготовленность группы, ее физическая и техническая оснащенность в плане тех задач, которые будут решаться игрой. От того, где проводится игра (в зале, на поляне, на площадке), также зависит подбор игрового материала. Это связано и с наличием инвентаря.

Определяя методические положения, связанные с отбором игр приближенных к виду спорта, направленных на оснащение юных спортсменов тактическими или техническими навыками, важно ориентироваться на специфику вида, учитывая:

а) педагогическую, физиологическую и психологическую характеристику вида спорта, характер условий для проявления личности, требования к качествам и свойствам личности;

б) особенности методики преподавания вида (подстраивая к ней методику игры). При этом имеется в виду возрастной контингент, построение тренировочных занятий и условия их

проведения, последовательность технического и тактического оснащения спортсмена, особенности подготовки к соревнованиям и другие факторы.

Игровой материал необходимо планировать с учетом положительного переноса навыков.

Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движение с максимальными усилиями, если это не продельвалось на тренировках при формировании навыка. Важно также иметь в виду, что технически верное выполнение движений на большой скорости – очень сложная задача. Она решается лишь, специально продуманной системой спортивной подготовки, в том числе и с применением игры. В играх, где навык совершенствуется в условиях, приближенных к соревнованию, важно не столько оценивать быстроту завершения игрового задания, сюжета, сколько выполнение основного технического приема.

Следует подчеркнуть лишь особую роль руководителя игры. В отличие от судьи в спортивных играх, при организации подвижных игр у ее руководителя больше прав. Он может остановить игру и сделать занимающимся указание по технике выполнения игровых действий. Однако наряду с этим он предоставляет занимающимся максимум инициативы и остается беспристрастным, объективным судьей.

Определение результатов игры, выявление ошибок, неверных действий имеют большое воспитательное значение. При подведении итогов важно учитывать не только быстроту, но и качество выполнения игровых действий. Полезно отметить тех, кто лучше остальных действовал на площадке. Объективный разбор приучает юных basketболистов к правильной самооценке. Если игра проводится впервые, можно разобрать ее подробнее, чтобы при повторном проведении было меньше ошибок. К разбору полезно привлечь помощников и самих занимающихся. Это приучает юных спортсменов критически мыслить, повышает сознательную дисциплину, усиливает интерес к дальнейшей спортивной подготовке.

КОНЦЕПЦИИ СОВРЕМЕННОГО ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ (учебник для бакалавров)

Дубнищева Т.Я.

*Новосибирский государственный университет
экономики и управления, Новосибирск,
e-mail: kscent@nsuem.ru*

Дисциплина «Концепции современного естествознания» (КСЕ), которая почти 20 лет обеспечивала естественнонаучный фундамент подготовки студентов гуманитарных и социально-экономических направлений, практиче-