

207 ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА  
ЛЕНИНА ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

---

На правах рукописи

УДК 796.41:37.037(077)

ИВАНОВ  
Михаил Александрович

**ИГРОВОЙ МЕТОД КАК ФАКТОР,  
ПОВЫШАЮЩИЙ ЭФФЕКТИВНОСТЬ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ  
ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ**

13.00.04 — теория и методика физического  
воспитания и спортивной тренировки

АВТОРЕФЕРАТ  
ДИССЕРТАЦИИ НА СОИСКАНИЕ УЧЕНОЙ СТЕПЕНИ  
КАНДИДАТА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК

МОСКВА, 1984

Работа выполнена в Государственном Центральном  
ордена Ленина институте физической культуры

Научный руководитель: кандидат педагогических наук,  
доцент **И. И. Семенов.**

**Официальные оппоненты:**

доктор педагогических наук, профессор **Шлемин А. М.**  
кандидат педагогических наук, доцент **Коротков И. М.**

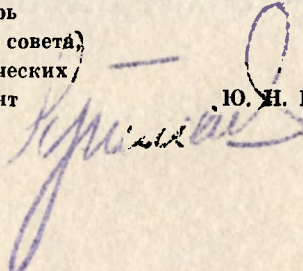
Ведущее учебное заведение: Волгоградский Государст-  
венный институт физической культуры.

Защита диссертации состоится « 11 » 06 1985 г.  
в « 13 » часов на заседании специализированного Совета  
К 046.01.01 в Государственном Центральном ордена Лени-  
на институте физической культуры по адресу: г. Москва,  
Сиреневый бульвар, 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ин-  
ститута.

Автореферат разослан « 27 » 04 1985 г.

Ученый секретарь  
специализированного совета,  
кандидат педагогических  
наук, доцент

  
**Ю. Н. ПРИМАКОВ.**

1844402

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность.** Начальная специализированная подготовка в гимнастике — это период закладки основ будущих спортивных достижений юных спортсменов. Значительное увеличение объема, а периодически и интенсивности тренировочной нагрузки, возлагают на организм ребенка задачи по обеспечению адаптации к физической работе и внешней среде, а также к развитию морфологических изменений, связанных с ростом.

В этой связи все больше внимания уделяется изучению различных аспектов применения подвижных игр в практике подготовки юных спортсменов (И. М. Коротков, 1971; М. С. Бриль, 1972; А. М. Шлемин, 1973; В. Г. Яковлев, В. П. Ратников, 1977; Л. П. Семенов, 1980 и др.). Интерес исследователей к проблемам подобного рода не случаен. Ребенок, в силу своих психических особенностей, вплоть до старшего подросткового возраста испытывает настоятельную потребность в игровой деятельности и стремится эту потребность удовлетворить. Однако вопросы гармонической взаимосвязи игры и тренировочной деятельности в спортивной гимнастике до сих пор не получили достаточно серьезного научно-методического обоснования.

**Гипотеза.** Исследование было предпринято исходя из предположения, что использование комплекса игровых средств, включающих подвижные игры (общеподготовительные и специально-подготовительные), творческо-ролевые и интеллектуальные игры, позволит повысить эффективность процесса начальной специализированной подготовки юных гимнастов.

Цель настоящей работы заключается в повышении эффективности специализированной подготовки юных гимнастов посредством разработки рациональных путей применения игрового метода.



АКАДЕМИЯ НАУК  
Ф

**Научная новизна и практическая значимость.** В работе впервые осуществлена попытка объединить наиболее характерные для детей 10—12-летнего возраста формы игровой деятельности и разработать методику их комплексного применения в учебно-тренировочном процессе у юных гимнастов, приступивших к специализированным занятиям. Этому способствовало решение ряда вопросов:

— разработана рабочая классификация, в которой игровые средства систематизированы с учетом направленности. Она дополняет имеющиеся классификации, позволяет подбирать и создавать новые игры и игровые упражнения с учетом специфики процесса подготовки юных гимнастов;

— получены данные, характеризующие психофизиологическую нагрузку игр различного характера на организм детей, принимавших участие в них;

— выявлены особенности субъективных реакций юных гимнастов в ответ на повышение интенсивности двигательной деятельности в подвижных играх;

— определены реальные возможности активизации деятельности занимающихся посредством игры и «игрового фона»;

— экспериментально апробирована методика применения творческо-ролевых и интеллектуальных игр в процессе технической и специальной физической подготовки юных спортсменов.

Практическая значимость диссертационной работы заключена в том, что материалы, полученные в результате исследований, позволили разработать ряд комплексов подвижных игр, определить оптимальную продолжительность применения игровых средств в зависимости от этапов подготовительного периода; эффективно использовать подвижные игры в процессе специально-двигательной подготовки юных гимнастов в соревновательном периоде; включать в тренировки творческо-ролевые игры для повышения эффективности технической подготовки и воспитания специальной выносливости у юных спортсменов. Выявлена эффективность интеллектуальных игр, применявшихся с целью активизации внимания у детей на тренировках. Кроме того, продемонстрирована практическая возможность комплексного использования типичных форм игровой деятельности у 10—12-летних гимнастов. Результаты исследований внедрены в практику работы СДЮШОР по спортивной гимнастике Первомайского района г. Москвы и школы-интерната № 9

спортивного профиля г. Москвы, что подтверждено соответствующими актами.

**Структура и объем диссертации.** Диссертационная работа изложена на 262 страницах машинописного текста, содержит 39 таблиц, 18 рисунков и состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы (282 советских и 14 зарубежных авторов). Кроме того, к диссертации имеется приложение (отдельный том) и акты внедрения результатов научных исследований в практику.

### ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

Учитывая актуальность изучаемой проблемы и в целях научного подтверждения выдвинутой гипотезы, перед исследованием были поставлены следующие задачи:

1. Обобщить опыт практической работы по использованию игрового метода в процессе подготовки юных гимнастов.

2. Подобрать, систематизировать и скомплектовать игры, пригодные для включения в процесс подготовки юных гимнастов.

3. Исследовать особенности применения игровых средств и характер их влияния на организм детей в условиях спортивной тренировки.

4. Экспериментально проверить эффективность комплексного применения игр в процессе специализированной подготовки юных гимнастов.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

1. Анализ научной и методической литературы.

2. Обобщение опыта практической работы: беседы с тренерами, анкетирование.

3. Педагогические наблюдения.

4. Педагогические контрольные упражнения.

5. Комплексные исследования, включающие изучение динамики ЧСС и ряда психофизиологических показателей (эмоциональные реакции (ЭКС), лабильность зрительного анализатора (КЧЕМ), процессы внимания (КПВ), субъективную оценку самочувствия, активности и настроения (САН-тест), кистевую динамометрию.

6. Педагогические эксперименты.



#### 7. Методы математической статистики.

Исследования проводились на базах СДЮШОР по спортивной гимнастике Первомайского района г. Москвы, школы-интерната спортивного профиля № 9 и ДЮСШ Ленинского района г. Москвы в период с 1980 по 1982 г. Испытуемые — юные гимнасты 10—12-летнего возраста (всего 55 человек), из которых 34 спортсмена имели третий спортивный разряд, 16 — второй и 5 гимнастов тренировались по первому спортивному разряду.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

#### Обобщение опыта практической работы тренеров по применению игрового метода

Почти полное отсутствие сведений, касающихся включения игрового метода в процесс подготовки юных гимнастов, обусловило необходимость всестороннего обобщения опыта практической работы тренеров и специалистов. С этой целью нами были проведены анкетирование и педагогические наблюдения. Кроме того, для более строгой объективизации картины, предваряющей начало экспериментального этапа, мы осуществили комплексные исследования, где изучалась динамика ряда психофизиологических показателей у юных гимнастов на тренировочных занятиях.

Анализ результатов анкетирования показал, что к помощи игрового метода тренеры прибегают, в основном, работая с детьми на этапе предварительной подготовки, когда доля средств общеподготовительного характера является наиболее весомой. В этот период используются простейшие варианты подвижных игр (56,2%), а также элементы сюжетного оформления заданий (3,1%). По мере того, как тренировки юных спортсменов приобретают все более специализированную направленность, игры для тренеров начинают терять свою значимость, уступая место различным формам соревнований, спортивным играм и другим средствам подготовки. Тем не менее, игровые формы, пока они присутствуют на занятиях, используются тренерами преимущественно в процессе физической подготовки (88,4% ответов на анкеты) и значительно реже в процессе освоения или совершенствования техники гимнастических упражнений (3,8%).

Педагогические наблюдения, проведенные нами как при одноразовых, так и периодических двухразовых тренировках в день показали, что игровая деятельность детей на тренировках представлена в двух формах — самостоятельной и

организованной тренерами. Необходимо отметить, что играют дети на занятиях чаще всего самостоятельно (87,5% наблюдений). Лишь в 12,5% случаев игры начинались по инициативе педагогов. Максимальная продолжительность игровой деятельности как на основных, так и на дополнительных занятиях не превышает 1,4% от общего времени тренировок. Близкие к указанным данные отмечены и в тех случаях, когда игры организовывали тренеры (не более 1,5%). На основных тренировках большинство случаев фиксации игр было зарегистрировано во второй половине основной части, тогда как на дополнительных, игровые средства распределялись более равномерно по всему занятию. Зависимости между временем, отводимым на игры и продолжительностью тренировок не выявлено, тогда как взаимосвязь между аналогичными параметрами тренировки и соревнований оказалась достоверно тесной ( $r=0,58$ ,  $\alpha < 0,05$ ).

Расчет отношения частоты наблюдаемых случаев возникновения игр к продолжительности тренировок (показатель, условно названный нами «насыщенность» игровыми средствами) показал, что «насыщенность» основных занятий уступает дополнительным тренировкам и что заключительная часть по данному показателю превосходит подготовительную и основную независимо от характера тренировки.

В процессе комплексных исследований была выявлена характерная динамика ряда параметров, характеризующих нарастание утомления у юных гимнастов по мере чередования видов тренировочного гимнастического многоборья. Стабильный рост частоты сердечных сокращений с  $70,8 \pm 3,3$  уд/мин до  $126,0 \pm 3,0$  уд/мин сопровождался своеобразными изменениями показателей электрокожного сопротивления, критической частоты слияния световых мельканий и комбинированной пробы на внимание. Так, тренировка на первых двух видах многоборья способствовала некоторому улучшению параметров ЭКС и КПВ у детей, а вот КЧСМ у юных гимнастов ухудшилась. Продолжение тренировки повлекло за собой стойкое ухудшение всех изучаемых показателей. Аналогичная картина наблюдалась и при анализе изменений в количестве элементов, подходов на каждом виде, индексов интенсивности и времени, отводимого на тренировку на снарядах.

#### Рабочая классификация игровых средств

При разработке классификации нами учитывалась направленность игровых средств, возрастные особенности



игровой деятельности детей, характер организации игр. Классификация включила в себя две основные группы — общеподготовительные игровые средства (ОПИС) и специально-подготовительные игровые средства (СПИС). Группа ОПИС представлена коллективными подвижными играми, педагогическая классификация которых разработана В. Г. Яковлевым (1954). Специально-подготовительные игровые средства разделены на три подгруппы. Первая подгруппа — специально-подготовительные подвижные игры (СППИ), вторая — творческо-ролевые и третья — интеллектуальные игры.

На основе рабочей классификации осуществлялись подбор и объединение в комплексы уже известных подвижных игр, пригодных для гимнастов, а также разработка правил и регламента СППИ, сценариев творческо-ролевых и комплектование группы интеллектуальных игр. Игровые средства вводились в процесс общей и специальной физической, специально-двигательной и технической подготовки юных гимнастов.

#### **Исследование показателей, характеризующих психофизиологическую нагрузку на организм детей 10—12-летнего возраста в процессе участия в подвижных играх**

Динамичность подвижных игр, высокая эмоциональность взаимодействий играющих, внезапные изменения игровых ситуаций обуславливают сложности регламентации и программирования содержания упражнений. В ходе исследований было установлено, что величина физической нагрузки в играх, характер их организации, наличие или отсутствие игрового инвентаря в определенной степени влияет на организм детей, вызывая те или иные изменения в изучаемых нами показателях. Так, КЧСМ в одних случаях снижается в высокоинтенсивных играх, а в среднеинтенсивных нами зафиксированы наиболее высокие ее величины. Максимальная частота сердечных сокращений ( $176,1 \pm 9,7$  уд./мин) и, соответственно, наименьшие параметры ЭКС ( $52,1 \pm 4,2$  Ком) отмечены у детей, принимавших участие в играх преимущественно скоростно-силового характера. Полученные результаты позволили наметить рациональные подходы к решению вопроса о включении игр (подвижных) в учебно-тренировочный процесс юных гимнастов.



### Исследование особенностей применения специально-подготовительных игровых средств в учебно-тренировочном процессе у юных гимнастов

Ряд очередных этапов наших исследований посвящался изучению особенностей «игровой активизации» занимающихся на тренировочных занятиях. Исследовалось влияние: СППИ, двигательным содержанием которых были упражнения в равновесии и скоростно-силовые; творческо-ролевых игр с разнонаправленными ролевыми действиями, а также интеллектуальных игр, предназначенных для активизации процессов внимания у детей в ходе занятий.

Исследования показали, что временные параметры скоростно-силовых упражнений, выполняемых в игровой обстановке (лазание по канату —  $10,3 \pm 0,9$  с), не превышают аналогичных показателей, демонстрируемых испытуемыми в условиях соревновательной деятельности ( $10,1 \pm 0,4$  с). В свою очередь, время удержания стойки на руках на кольцах в игре ( $22,5 \pm 4,1$  с) на статистически достоверном уровне ( $\alpha < 0,05$ ) превысило соревновательное время этого же упражнения ( $14,0 \pm 3,1$  с).

Следующий этап нашей работы был посвящен исследованию влияния «игровой атмосферы», создаваемой посредством творческо-ролевой игры, на эффективность технической подготовки юных гимнастов. С этой целью был проведен 2-х недельный последовательный эксперимент, в котором приняла участие 7 гимнастов 10-летнего возраста. В первом недельном микроцикле, в котором дети тренировались без включения игры в занятия, фиксировались следующие показатели: суммарное количество подходов за тренировку и за микроцикл; соотношение «удачных» и «неудачных» подходов (удачным считался подход, в котором гимнасты в процессе выполнения упражнений не допускали грубых ошибок). Кроме того, тренеры оценивали старательность своих учеников по пятибалльной шкале. В следующем недельном цикле юные гимнасты тренировались на «фоне» творческо-ролевой игры, т. е. содержание занятий, характер заданий были взаимосвязаны с ее сценарием и ролевыми установками. Анализ зафиксированных показателей позволил установить, что «игровой фон» способствовал достоверному увеличению доли «удачных» подходов (в среднем  $q = 0,57$ ) по сравнению с тренировками, где игра не применялась ( $q = 0,47$ ). Лишь на кольцах доля упражнений, выполненных с грубыми ошибками, оказалась, в среднем, большей в

период, когда в тренировки включалась игра. Суммарное количество подходов в обоих микроциклах оказалось примерно равным. Расчет отношения количества подходов ко времени по видам многоборья также не выявил больших различий. Исключение составили вольные упражнения, где данный показатель был достоверно выше в микроцикле с применением игры ( $\alpha < 0,05$ ).

Оценка тренером качества исполняемых упражнений и старательности юных гимнастов на занятиях, проходивших на «фоне» игры, составила в среднем  $3,29 \pm 0,15$  балла. Аналогичный показатель на обычных тренировках оказался несколько меньшим ( $3,09 \pm 0,07$  балла,  $\alpha > 0,05$ ). Таким образом, включение творческо-ролевой игры в занятия юных гимнастов способствовало повышению качества выполняемых заданий почти на каждом виде гимнастического многоборья.

Объектом заключительного этапа исследований была динамика процессов внимания у юных гимнастов на занятиях. Изучению подверглось влияние двух типов игр на сосредоточенность и устойчивость внимания. На занятиях, проводимых с включением игр, условно названных нами «играми-вставками» и играми типа «тренер-спортсмен», фиксировались показатели динамики процессов внимания, а также соотношение долей «удачных» (q) и «неудачных» (p) подходов, отражающее качество выполняемых заданий.

Анализ полученных результатов показал, что включение «игр-вставок» в перерывы между подходами способствует улучшению выполнения теста на внимание в процессе тренировки на первых двух видах многоборья соответственно с  $30,1 \pm 0,78$  с до  $28,0 \pm 0,84$  с. По мере продолжения тренировочного занятия (после третьего вида и далее), устойчивость и сосредоточенность внимания у детей начинают ухудшаться и уже после третьего вида время выполнения теста на внимание превышало исходный результат (до тренировки).

Особенности динамики процессов внимания при включении в занятия игр типа «тренер-спортсмен» характеризовались тем, что начиная с первого вида время выполнения теста улучшалось и лишь после тренировки на четвертом виде многоборья были зафиксированы параметры, оказавшиеся несколько хуже ( $\alpha > 0,05$ ) результатов исходного тестирования.



## ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ В ПРОЦЕССЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

Содержательная основа программ первого (проведенного в подготовительном периоде) и второго (в соревновательном периоде) педагогических экспериментов формировалась посредством объединения игр общеподготовительного и специально-подготовительного характера в различных сочетаниях. При этом необходимо было принять во внимание: а) развивающий характер направленности занятий и б) постепенное изменение средств общей и специальной направленности по мере становления и поддержания спортивной формы юных гимнастов.

В первом эксперименте мы ставили перед собой задачу повысить эффективность процесса технической и специальной физической подготовки в подготовительном периоде посредством комплексного использования различных типов игр. Во втором — обосновать возможность совершенствования специально-двигательной подготовки юных гимнастов с помощью подвижных игр. Оба эксперимента, в которых приняли участие 38 спортсменов, были параллельными и организовывались по схеме идентичных групп. В контрольных группах предполагалось решать задачи подготовки традиционными средствами и методами, аналогичными по содержанию с теми, которые применялись в опытных группах, однако без использования игр или игровых упражнений.

Результаты поэтапных контрольных испытаний и прикидочных соревнований показали, что в ходе педагогического эксперимента в подготовительном периоде по мере становления спортивной формы у юных гимнастов обеих групп наблюдался рост показателей, отражающих уровень технической и специальной физической подготовленности. Однако, к моменту окончания педагогического эксперимента представители опытной группы превосходили юных гимнастов из контрольной по большинству показателей, характеризующих специальную физическую подготовленность. Необходимо отметить, что наиболее выраженные сдвиги, по сравнению с исходными, получены в результате использования творческо-ролевых игр при воспитании специальной выносливости.

В соревновательном периоде, к концу четырехнедельного второго педагогического эксперимента, юные гимнасты

опытной группы снизили потери в оценках за выполнение приземлений в среднем с  $1,22 \pm 0,08$  балла до  $0,86 \pm 0,04$  балла, тогда как средняя сумма сбавок за приземления у представителей контрольной группы превысила исходную, т. е. зафиксированную до эксперимента.

Таким образом, педагогические эксперименты подтвердили рабочую гипотезу о том, что комплексное использование наиболее типичных форм игровой деятельности детей способствует более эффективной подготовке юных спортсменов на этапе начальной специализации.

## ВЫВОДЫ

1. Включение игрового метода в процесс начальной специализированной подготовки юных гимнастов предполагает комплексное использование различных форм игровой деятельности детей, присущих каждому конкретному возрастному периоду. Эффективность учебно-тренировочного процесса повышается за счет применения подвижных, творческо-ролевых и интеллектуальных игр, дифференцированных по направленности (общеподготовительной и специально-подготовительной).

2. Исследованиями установлено, что тренеры чаще всего применяют игровой метод с юными гимнастами на этапе предварительной подготовки. На этапе начальной специализации на смену игровым средствам приходят преимущественно соревновательные формы проведения занятий.

3. Анализ данных, полученных в ходе педагогических наблюдений, позволил установить: а) на тренировочных занятиях игры присутствуют в двух формах — самостоятельные и организуемые тренерами; б) продолжительность организованной игровой деятельности, так же как и самостоятельной, не превышает в среднем 1,5% от общего времени тренировок, что не позволяет в полной мере реализовать потенциальные возможности игрового метода упражнений.

4. Величина психофизиологической нагрузки на организм детей зависит от двигательного содержания игр и особенностей их организации. Наибольшие величины частоты сердечных сокращений (до  $176,1 \pm 9,7$  уд/мин) зафиксированы у юных гимнастов, принимавших участие в специально-подготовительных играх с упражнениями преимущественно скоростно-силового характера;

— выявлена тенденция на снижение субъективных оце-



нок, отражающих активность и самочувствие юных гимнастов по мере нарастания интенсивности нагрузки в игре;

— установлено, что игровая обстановка оказывает неоднородное стимулирующее воздействие на занимающихся. Применяя игры различной направленности в процессе физической подготовки, можно значительно увеличить объем выполняемой нагрузки скоростно-силового характера (в 2 раза и более), однако, временные показатели каждого в отдельности выполняемого упражнения, как правило, не превышают аналогичных параметров, показываемых юными гимнастами на соревнованиях;

— относительно непродолжительное (в течение 4-х недель) применение подвижных игр специально-подготовительного и общеподготовительного характера, в которых основным двигательным содержанием были упражнения в равновесии, позволило юным гимнастам снизить потери в оценках за выполнение приземлений с 1,22 балла до 0,86 балла ( $\alpha < 0,05$ ).

5. В соответствии с особенностями взаимоотношений в творческо-ролевых играх, их следует разделять на три группы — игры с одинаправленными, разнонаправленными и противоборствующими ролевыми действиями;

— игры с разнонаправленными и противоборствующими ролевыми действиями, применяемые в процессе воспитания специальной выносливости у юных гимнастов, позволили значительно (в среднем на 232%) повысить уровень этого качества к моменту завершения подготовительного периода;

— результаты естественного, а затем и педагогических экспериментов показали, что использование творческо-ролевых игр с разнонаправленными ролевыми действиями достоверно ( $\alpha < 0,05$ ) увеличивает число подходов, в которых упражнения выполняются без грубых ошибок. Выявлена достоверная взаимосвязь между долями «удачных» подходов и оценками тренером качества тренировки занимающихся в видах гимнастического многоборья ( $r = 0,95$ ,  $\alpha < 0,05$ ).

6. В ходе исследования динамики процессов внимания у 10—12-летних гимнастов на учебно-тренировочных занятиях отмечено, что включение игровых заданий в перерывы между подходами способствует поддержанию оптимального уровня устойчивости и сосредоточенности внимания в течение тренировки на 1—2 видах гимнастического многоборья;

— игры, основанные на регламентированных правилами игровых взаимоотношениях между тренерами и спортсмена-

ми, дают возможность сохранять относительно стабильные и высокие показатели сосредоточенности и устойчивости внимания на протяжении тренировки в 4—5 видах гимнастического многоборья.

7. Распределение общеподготовительных и специально-подготовительных игровых средств в учебно-тренировочном процессе у юных гимнастов зависит от этапа подготовки, его задач, а также от ряда организационно-методических особенностей проведения игр. Установлено, что наиболее рациональным является постепенное изменение соотношения игровых средств — от преобладания общеподготовительных в начале подготовительного периода к наращиванию объема (по времени) специально-подготовительных игр и доведению его к пропорции соответственно — 1:2;

— результаты исследования показали, что в подготовительном периоде максимальная продолжительность применения игр в одном тренировочном занятии не должна превышать 20—22 % общего времени тренировки юных гимнастов.

### ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Как показали специальные исследования, комплексное применение игровых средств, включающих подвижные, творческо-ролевые и интеллектуальные игры в занятиях с юными гимнастами 10—12 лет, на этапе начальной специализации создает благоприятные условия для повышения уровня их технической и физической подготовленности.

Установлено, что рациональное распределение игровых средств по направленности в зависимости от конкретных этапов подготовки является необходимым условием применения игрового метода в спортивной тренировке юных гимнастов.

Общеподготовительные подвижные игры необходимо включать в учебно-тренировочный процесс преимущественно на этапе становления спортивной формы юных спортсменов (в начале подготовительного периода). Двигательным содержанием подвижных игр в этот период являются упражнения скоростно-силового характера, упражнения с проявлением ловкости, а также двигательные действия, способствующие воспитанию общей выносливости.

Максимальная продолжительность применения ОППИ в одном тренировочном занятии составляет 16—17 % от времени тренировки. Наибольшую нагрузку на функциональ-



ные системы организма детей оказывают командные игры с одновременным участием играющих.

Включение специально-подготовительных подвижных игр (СППИ) в процесс подготовки 10—12-летних гимнастов осуществляется преимущественно к моменту достижения достаточно высокого уровня спортивной формы (специально-подготовительный этап подготовительного периода и в соревновательном периоде).

В подготовительном периоде применение СППИ направлено по преимуществу на процесс воспитания специальных физических качеств, а в соревновательном периоде их рекомендуется использовать с целью совершенствования специально-двигательной подготовки юных гимнастов, для формирования двигательных умений и навыков, необходимых для повышения стабильности выступлений на соревнованиях. Наиболее оптимальной надо считать 10—20-процентную продолжительность применения игр в каждом тренировочном занятии от времени одной тренировки.

Необходимо учитывать, что в процессе специальной физической подготовки участие в играх в одних случаях позволяет значительно увеличивать абсолютные показатели (количество или время) выполнения упражнений, а в других повышать объем и интенсивность нагрузки без выраженного роста абсолютных показателей.

Творческо-ролевые игры можно отнести к средствам так называемой «эмоциональной стимуляции». На фоне этих игр можно с успехом проводить как отдельные части, целые занятия, так и тренировочные микроциклы. В процессе применения творческо-ролевых игр следует учитывать следующие методические особенности:

— «ролевая тематика» игр должна учитывать возрастные особенности детей 10—12-летнего возраста;

— в начале игры следует «вводить» ее участников в «игровую сферу» посредством рассказа, т. е. активно воздействовать на воображение детей;

— по ходу игры рекомендуется постоянно поддерживать «игровой тонус»;

— применять преимущественно коллективную форму организации творческо-ролевых игр;

— использовать игровой инвентарь, с помощью которого усиливается эффект от принятия на себя игровой роли (различные макеты, топографические карты, запечатанные пакеты и т. п.);

— постоянно информировать играющих о ходе и результатах игры, тем самым дополнительно поддерживая «игровой тонус».

Следует учесть, что относительно продолжительное применение игр (5—6 тренировочных занятий) с одной стороны, повышает объем суммарной тренировочной нагрузки, что приближает микроцикл к «ударному» или близкому к нему, а с другой стороны, может привести к так называемому «эмоционально-игровому пресыщению» детей игрой. Поэтому рекомендуется планировать включение этих игр так, чтобы проводить их 1—2 раза в 4—5 недель. Если творческие ролевые игры используются в процессе воспитания специальной выносливости на занятии, то необходимо использовать дни, завершающие микроцикл.

Интеллектуальные игры могут фигурировать как компоненты специально-подготовительных подвижных игр (СППИ), так и применяться отдельно. Данные игры можно использовать в качестве компонентов СППИ «с параллельной целевой ориентацией».

В процессе исследований установлено, что интеллектуальные игры типа «тренер-спортсмен» способствуют активизации внимания у детей в течение тренировки на 4—5 видах многоборья. Их рекомендуется применять как средство периодической или перманентной активизации процессов внимания у юных гимнастов на тренировочных занятиях.

Рациональное использование игрового метода в учебно-тренировочном процессе не оказывает отрицательного влияния на функциональное состояние организма детей.

По теме диссертации опубликованы следующие работы:

1. Иванов М. А. Исследование информативности тестов по физической подготовке гимнастов 10—13 лет. — В кн.: Научные основы обучения и тренировки в спорте. — Сборник научных трудов. — Алма-Ата, Изд. КазИФК, 1979, с. 36—42.

2. Иванов М. А., Семенов Л. П. Игровой метод в тренировке юных гимнастов. — Гимнастика: Сб. статей. — Вып. 1. — М.: Физкультура и спорт, 1982, с. 56—57.

3. Иванов М. А. Игровой метод в повышении устойчивости гимнастов. — Гимнастика: Сб. статей. — Вып. 2. — М.: Физкультура и спорт, 1982, с. 26—27.

4. Иванов М. А. Применение ролевых игр в процессе специализированной подготовки юных гимнастов. — В кн.: Актуальные проблемы повышения спортивного мастерства юных спортсменов. — Сборник научных трудов. — Смоленск, Изд. СГИФК, 1983, с. 8—9.

6/8/84