

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им.
В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Микаилов Наатик Махмудович
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Развитие ловкости детей 10-11 лет посредством реализации национально-регионального компонента «Спортивная борьба» школьного курса по физической культуре

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

13.05.2020

(дата, подпись)

Руководитель д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

13.05.2020

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Микаилов Н.М.

13.05.2020

(дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск
2020

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. Теоретические основы развития ловкости в процессе физического воспитания в школе.....	6
1.1. Развитие физических качеств и современные тенденции физического воспитания в школе.....	6
1.2. Развитие ловкости обучающихся младшего школьного возраста	11
1.3. Развитие ловкости посредством занятий спортивной борьбой	17
Глава 2. Организация и методы исследования	23
2.1. Организация исследования	23
2.2. Методы исследования	25
Глава 3. Экспериментальное обоснование эффективности средств и методов развитие ловкости детей 10-11 лет посредством реализации национально-регионального компонента «Спортивная борьба» школьного курса по физической культуре.....	30
3.1. Выявление эффективности занятий спортивной борьбой для развития ловкости занимающихся.....	30
3.2. Средства и методы развитие ловкости детей 10-11 лет посредством реализации национально-регионального компонента «Спортивная борьба» школьного курса по физической культуре	33
3.3. Оценка эффективности развития ловкости детей 10-11 лет посредством спортивной борьбы	37
ВЫВОДЫ	42
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	45

ВВЕДЕНИЕ

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого во многом определяет мастерство освоения любого двигательного действия. В системе управления движениями одним из основных понятий, на основе которого строятся другие, является понятие «координация движений» - «организация управляемости двигательного аппарата» [3].

Необходимость целенаправленного развития способностей оптимально регулировать, (т. е. точно, быстро, рационально) управлять движениями, быстро усваивать сложно координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий - все это характеризует ловкость. Как отмечает В.И. Лях [18] наиболее интенсивно показатели разных координационных способностей нарастают с 7 до 9 и с 9 до 11-12 лет. Поэтому средний школьный возраст является «фундаментом» для развития координационных способностей, а также формированием навыков выполнения упражнений на ловкость движений. Конечно, же эффективность развития ловкости зависит от правильного подбора средств и методов обучения.

Спортивная борьба это тот вид спорта, овладение которым позволяет увеличить объем двигательной деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления изобретательности, скорости реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности движений и их биомеханической рациональности [2; 3].

Однако освоение многогранности арсенала технических действий спортивной борьбы становится возможным с 8-9 лет для начальной подготовки и 11-12 лет для обучения основам техники двигательных действий. Кроме того введение третьего дополнительного урока физической культуры на уровне регионального компонента в Красноярском крае создает

уникальные условия для реализации основные цели и задачи образования, определенные Доктриной об образовании до 2025 года, обеспечить воспитание здорового образа жизни, развитие детского и юношеского спорта.

В Законе Российской Федерации «Об образовании» закреплены два компонента стандарта, учитывающие федеративный характер устройства России — федеральный и национально-региональный. В сфере образования на региональном уровне формировались предложения по наполнению национально-регионального компонента по физической культуре и в Красноярском края было принято решение о закреплении дополнительных уроков по разделам «Спортивная борьба» и «Регби».

Для реализации третьего урока по физической культуре в частности необходимо было создать соответствующие материально-технические условия, разработать содержание, учитывающие интересы регионы и его методическое обеспечение [1; 8].

Таким образом, возникает противоречие между необходимостью развития ловкости как основного физического качества для детей 10-11 лет и его слабой методической основой реализации регионального компонента «Спортивная борьба» в современной школе на уроках физической культуры из-за отсутствия соответствующей научно-методической обеспеченностью учебного процесса. Поиск и разработка эффективных средств и методов, содействующих разрешению указанного противоречия, представляется достаточно актуальной проблемой.

Цель бакалаврской работы: теоретическое и экспериментальное обоснование средств и методов для развития ловкости детей 10-11 лет посредством реализации национально-регионального компонента «Спортивная борьба» школьного курса по физической культуре.

Объект исследования: развитие ловкости детей 10-11 лет.

Предмет исследования: средства и методы развитие ловкости детей 10-11 лет посредством реализации национально-регионального компонента «Спортивная борьба» школьного курса по физической культуре.

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

1) охарактеризовать развитие физических качеств в процессе физического воспитания в школе, а так же современные тенденции.

2) рассмотреть развитие координационных способностей и возможности использования средств спортивной борьбы для повышения эффективности развития ловкости детей 10-11 лет на уроках физической культурой;

3) разработать методы и средства для развития ловкости детей 11-12 лет посредством реализация национально-регионального компонента «Спортивная борьба» школьного курса по физической культуре и проверить их эффективность.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что развитие ловкости детей 10-11 лет будет эффективным, если разработать и включить в учебный процесс по физической культуре в школе комплекс специальных упражнений раздела национально-регионального компонента «Спортивная борьба», состоящего из подводящих борцовских упражнений, упражнений с базовыми стойками и положениями для борьбы, а так же обучение базовым тактико-техническим действиям.

Глава 1. Теоретические основы развития ловкости в процессе физического воспитания в школе

1.1. Развитие физических качеств и современные тенденции физического воспитания в школе

Под физическим воспитанием подразумевается педагогический процесс, целью которого является формирование специальных знаний, совершенствование антропометрических параметров и физиологических функций организма человека, обучение двигательным умениям, навыкам, а так же развитие физических качеств.

То есть физическое воспитание это особый вид воспитания, специфика которого отражается в нескольких аспектах: 1) обучение двигательным действиям (упражнениям); 2) развитие и совершенствование физических качеств; 3) овладение специальными физкультурными знаниями и 4) формирование осознанной необходимости приобщения к физкультурным занятиям, потребности в двигательной активности.

Физическое воспитание как любой процесс имеет такое свойство как целеполагание. Как отмечает О.В. Шинкаренко [37] постановка системы целей на ближайший, средний и долгосрочный период являются основной формирования потребности в двигательной активности молодого поколения. Цель учебного предмета «Физическая культура» подразделяется на три подцели: цель предмета для начальной школы, цель предмета для основной школы и цель предмета для полной средней школы (рис. 1).

Основная цель физического воспитания – выполнение заданного в программно-нормативной форме уровня всесторонней физической подготовленности, который должен быть достигнуты занимающимися на разных возрастных этапах.

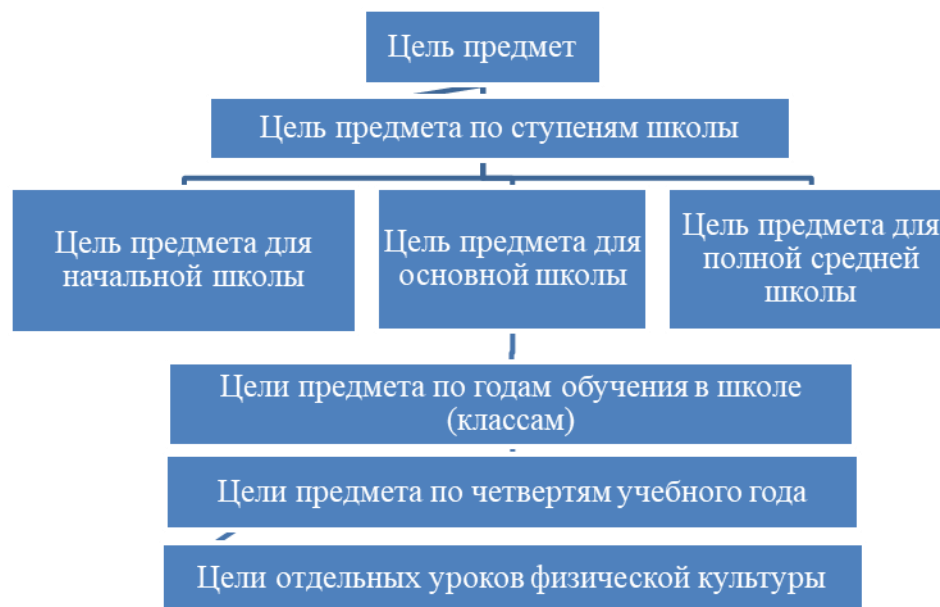


Рисунок 1 – Логика целеполагания в технологии в дидактических процессах по физической культуре в общеобразовательной школе

Для реализации процесса физического воспитания школьников становится возможным формирование физической культуры, как части общей культуры человека [4; 10; 11] и решаются четыре задачи: образовательные, воспитательные, развивающая и оздоровительных [21].

Как мы видим из задач, развивающая задача направлена на повышение уровня физического развития. Под физическим развитием подразумевается процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей [28].

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей [21]:

1. Показатели телосложения. В эту группу показателей включены такие как длина (рост) и масса тела, осанка, а так же объемы и формы отдельных звеньев тела, величина жировых отложений и др.). То есть эти показатели отражают в основном биологические формы, морфологию человека.

2. Показатели здоровья. В эту группу входят параметры

морфологического и функционального изменения физиологических систем организма человека. Обычно исследуется здоровье человека на основе контроля за функционированием сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.

3. Показатели развития физических качеств. В эту группу включаются показатели развития таких свойств организма как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость и другие двигательные способности.

Физическое развитие это управляемый процесс, который отражает изменение указанных показателей в течение жизни зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей [35]:

1. Закон наследственности. Факторы наследственности должны рассматриваться как факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию ребенка. Наследственные факторы важно учитывать при выборе вида спорта.

2. Закон возрастной ступенчатости. Управлять процессом физического развития человека можно с учетом сенситивных периодов развития организма. Этот закон строится на основе учета возрастных особенностей и возможностей человеческого организма.

3. Закон единства организма и среды и, следовательно, существенным образом зависит от образа жизни человека (социальные условия – условия труда, быта, воспитания и материального обеспечения). Известное влияние на физическое развитие оказывает и географическая среда.

4. Закон упражняемости. Суть этого закона заключается в тесной связи между временем повторяемости стимула и его реакцией [30].

5. Закон единства форм и функций организма в его деятельности. Это закон основывается на положении, что организм функционирует как единое целое. Поэтому, подбирая средства физического воспитания и тренирующую нагрузку такого избирательного действия, которое отчетливо представляют себе все стороны их влияния на организм.

В каждом возрастном периоде организм ребенка обладает рядом характерных особенностей, присущих только этому возрасту.

У младших школьников продолжает проявляться присущая детям дошкольного возраста потребность в активной игровой деятельности, в движениях. Они готовы часами играть в подвижные игры, не могут долго сидеть в застывшей позе, любят побегать на перемене. Характерна для младших школьников и потребность во внешних впечатлениях; первоклассника, как и дошкольника, в первую очередь привлекает внешняя сторона предметов или явлений, выполняемой деятельности (например, атрибуты классного санитара — санитарная сумка, повязка с красным крестом и т. п.) [31].

В настоящее время наблюдается ускорение физического развития человека. Это явление получило название акселерации. Поэтому современная школа должна соответствовать новым требованиям и тенденциям.

Для эффективного обеспечения нового уровня образования и повышения его качества, одним из средств является использование на уроках физической культуры современных (инновационных) образовательных технологий. Мы охарактеризуем две основные — здоровьесберегающих (некоторые автора называют здоровьесохраняющей) и информационных (информационно-коммунационных).

Одобрение и подбор таких технологий строится основываясь на образовательной политике федеральной, региональной и муниципальной уровней власти. Выбор такой политики направлен: 1. Реализация основных приоритетных направлений школьной политики; 2. Выполнение запросов средних и высших учебных заведений; 3. Выполнение требований и запросов родителей по обеспечению конкурентоспособности их детей.

Информационные технологии органично вписались в процесс обучения школьников, а уроки по физической культуре не стали исключением — показ видеofilьмов, мультимедиа сопровождение объяснений и звуковое сопровождение с компьютера.

При использовании информационных технологий в школьном курсе физической культуры, можно выделить некоторые направления: 1. Представление о влиянии физических нагрузок на организм человека с использованием компьютерных средств визуализации; 2. Моделирование учебных ситуаций; 3. Система тестирования и контроля (электронный дневник); 4. Оценка самочувствия (электронные дневники самоконтроля).

Здоровьесберегающие технологии это технологии, которые акцентируют значение учета индивидуальных особенностей здоровья обучающихся, персональное дозирование нагрузки и контроля выполнения этих упражнений. Все это связано с тем, что здоровье является бесценным достоянием общества, а последнее время отмечается тенденция к ухудшению здоровья школьников.

Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами, в качестве причин признают отрицательное влияние на здоровье детей учебной деятельности в школы [8]. Поэтому в системе образования здоровьесберегающей задачей наделяются уроки физической культуры. Урок физической культуры должен быть встроен в расписание школьников, а так же построен оптимально комфортно для обучающихся, а методы обучения выбираться с учётом сохранения физической и умственной работоспособности учащихся.

Усилить эффективность от занятий физической культурой, а так же минимизировать вред гиподинамии в условиях современного обучения решили с помощью введения третьего урока физической культуры. Как отмечают авторы [29] задачи третьего урока ничем содержательно не отличаются от задач решаемых ранее, но у учителей появилась возможность в учебном процессе использовать физкультурно-спортивный подход [14].

Однако не все исследователи поддерживают идею введения третьего урока. Так Л. Л. Головина и др. пишет, что в условиях больших умственных нагрузок на фоне хронического утомления детей дополнительные занятия физического воспитания, не смогут обеспечивать оздоровительный эффект

[8]. Поэтому предлагается более индивидуализированно проводить оздоровительную работу с учащимися школьного возраста [16].

Таким образом, выявлено, что физическое воспитание является важной частью общего воспитания и обучения детей в школе. Современной школе приходится подстраиваться под меняющиеся условия общественной жизни (малая подвижность (гиподинамия) населения, рост хронических заболеваний, интенсификация учебного процесса и т.д.) и использовать в организационно-педагогических условиях инновационных технологии.

1.2. Развитие ловкости обучающихся младшего школьного возраста

Проявления координационных способностей в повседневной жизни человека очень многозначительны и важны. Не даром еще Л.П. Матвеев [52], писал, что в век научно-технической революции «грубая сила всё больше уступает место тонко усовершенствованным разносторонним способностям, косные навыки - динамическому богатству двигательных координации. Уже современные профессии на производстве и транспорте требуют, если можно так выразиться, двигательной интеллигентности, высокой устойчивости и лабильности функций анализаторов. В дальнейшем эти требования, надо думать, еще больше возрастут...». Со словами Льва Павловича Матвеева соглашается не менее известный области теории и методики физического воспитания советский ученый Г.Н. Сатиров и уточняет, что без достаточно развитых интегральных способностей «нельзя научиться управлять собой, своим телом, своими движениями» [16].

Исторически в теории физической культуры был введен и долгое время использовался термин «ловкость», который сущность названной интегральной способности. Ведь П.Ф.Лесгафт вложил в это понятие главную задачу и конечную цель общего среднего образования в сфере физической культуры.

В подавляющем большинстве источников и научно-методической

литературе до настоящего времени можно прочесть, что ловкость составляют две основные способности: во-первых, способность быстро овладевать новыми двигательными действиями (способность быстро обучаться) и, во-вторых, способность быстро и более координировано перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапного изменения обстановки [31].

Экспериментальные исследования позволили накопить достаточно данных [23], чтобы вызвать сомнения о целесообразности выделения одного физического качества, которое характеризует способность к быстрому освоению нового двигательного действия. В результате на настоящий момент можно насчитать от 2-3 общих до 5-7 (по другим данным, до 11-20 и более) специальных и специфически проявляемых координационных способностей, как проявлений ловкости, таких как: координация деятельности больших мышечных групп всего тела или способность к дифференцированию; общее равновесие или способность к пространственной ориентации; равновесие со зрительным контролем и без него или отмериванию и оценке пространственных и временных параметров движений; равновесие на предмете или вестибулярную устойчивость; уравнивание предметов; быстрота перестройки двигательной деятельности или ритм, мелкую моторику, способность произвольно расслаблять мышцы и т.д.

Таким образом, сформировалась необходимость дифференциации проявлений «координационные способности» и замене термина «ловкость».

Однако термин «координационные способности» не имеет единого и логического трактования. В работах отечественных и зарубежных авторов можно встретить самые разнообразные термины и понятия как более общего («ловкость», «координация движений», «способность управлять движениями», «общее равновесие» и т.п.), так и более узкого плана («координация движений верхних конечностей», «мелкая моторика», «динамическое равновесие», «согласование движений», «изменение ритма», «способность точно воспроизводить движения», «прыжковая ловкость» и

др.) [5].

Большое число терминов и понятий, выделяемых в научно-методической литературе, многообразны, так некоторые пытаются объяснить индивидуальные различия, встречающиеся при управлении и регуляции различных двигательных действий, а другие указывают на сложность и разнообразие координационных проявлений человека, но все пытаются охватить все проявления и дать единое определение.

В настоящее время используется следующее определение координационных способностей как возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия [19]. А вот наиболее обобщенное понимание координационных способностей дает О.А. Двейрина [9] и пишет, что это совокупность свойств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности в соответствии с уровнем построения движений и обуславливающая успешность управления двигательными действиями.

Наиболее известным исследователем координационных способностей является В.И. Лях, который предложил применять следующую классификацию координационных способностей – общие, специальные, и специфические координационные способности [19].

Под общими координационными способностями понимается потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями [35].

Как пишет А. Г. Галимова, В.М. Цинкер [7] специальные координационные способности – это возможности человека, которые определяют его готовность к оптимальному управлению и регулированию сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями. В этой связи можно выделить специальные координационные способности:

циклические (ползание, лазание, ходьба, бег, плавание, лыжные гонки,

велосипед, гребля) и ациклические (прыжки);

локомоторные движения тела в пространстве (гимнастические и акробатические упражнения);

баллистические, метательные, двигательные действия с установкой на дальность и силу метания (толкание ядра, метание гранаты, диска, молота);

метательные движения на меткость (метание или броски различных предметов в цель, теннис, городки, жонглирование);

движения прицеливания;

подражательные и копирующие движения;

атакующие и защитные двигательные действия единоборств (борьба, бокс, фехтование);

нападающих, защитно-технических и технико-тактических действий, многих подвижных и спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, хоккей с шайбой и мячом и др.).

Специфические координационные способности включают возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению отдельными специфическими заданиями. К специфическим способностям относят способности к точности воспроизведения, дифференцирования, отмеривания и оценки пространственных, временных и силовых параметров движений в равновесиях, ритме, скорости реагирования, быстрой перестройки двигательной деятельности [35].

Индивидуальная способность ориентироваться очень важна, дети должны уметь изменять положение тела в пространстве, уметь работать по заданному алгоритму действий.

Способность к реагированию разрешает быстро и четко выполнять полное, кратковременное движение на неизученный сигнал.

Способность к перестроению двигательных действий - это быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

Способность к согласованию - соединение (соподчинение) отдельных

движений и действий в целостные двигательные комбинации.

Способность к равновесию - сохранение устойчивости позы , а значит (равновесия) в тех или иных статических положениях тела (в стойках), по ходу выполнения движений (в ходьбе, во время выполнения акробатических упражнений, в борьбе с партнером).

Способность к ритму - способность точно и четко воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменившимися условиями.

Вестибулярная (статокинетическая) устойчивость – способность точно, четко и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов и др.).

Произвольное расслабление мышц - способность к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент.

Каждая из перечисленных координационных способностей не является однородной, а имеет не простую структуру. В способности к равновесию выделяют статическое, динамическое равновесие и уравнивание предметов. До 16 и более элементарных способностей различают в способности к дифференцированию (воспроизведение, дифференцирование, оценка и отмеривание пространственных, временных и силовых параметров движений). Не простой структурой отличаются способность к реагированию (выбора, предвидения, переключения), способность к ритму (воспроизведения, изменения ритма) и многие другие способности [19; 26].

Следует отметить, что названные координационные способности специфически проявляются в зависимости от спортивной дисциплины и видов предметно-практической деятельности. Исходя из этого, например, способность к дифференцированию параметров движений своеобразно проявляется как чувство дистанции в боксе и фехтовании, чувство снаряда – у гимнастов и легкоатлетов, чувство мяча - у баскетболистов, волейболистов, футболистов, чувство снега - у лыжников, чувство льда - у конькобежцев,

чувство воды - у пловцов и т.п. Так же своеобразны способность к ориентированию в пространстве у батутистов, борцов и спортсменов, которые занимаются игровыми видами спорта. Наука пока не может четко определить и назвать все способности подобного рода и тем более их возможные варианты.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы: 1) стандартно-повторного упражнения; 2) вариативного упражнения; 3) игровой; 4) соревновательный [35].

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях. Метод вариативного упражнения с его многими разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода - со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов: строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.); изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений - бросок мяча вверх из исходного положения стоя - ловля сидя и наоборот); изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.); «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т.п.); выполнение освоенных

двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков); выполнение упражнений с исключением зрительного контроля - в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии, с булавами, ведение мяча и броски в кольцо) [17]. Методические приемы не строго регламентированного варьирования связаны с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности), преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров [12]. Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

1.3. Развитие ловкости посредством занятий спортивной борьбой

Занятия спортивной борьбой являются действенным средством физического развития детей. Как уже отмечалось, что в качестве сенситивного периода принято считать, что для развития координационных способностей наиболее благоприятными являются три сенситивных периода: от 9 до 10 лет, от 12 до 13 лет и от 15 до 16 лет [6; 25]. Предполагается, что посредством спортивной борьбы можно эффективно развивать это двигательное качество. Это утверждение поддерживает [23] и пишет, что в большинстве видов спортивной борьбы координационные способности являются определяющими и рассматриваются как комплексное свойство

организма, требующее проявления динамических и пространственно-временных параметров движений.

Так для решения двигательной задачи во время борьбы спортсмен должен получить точную и полную информацию, переработать ее, составить и своевременно осуществить программу действия [27]. Аналогичная характеристика подходит для любого вида спортивной борьбы.

Так С.А. Филин [34] отмечает, что получение, скорость обработки и принятия решения по двигательной задаче зависит от совершенства работы различных анализаторов и их способности точно дифференцировать раздражители. То есть человек осуществляет поиск «формулы движения» путем сравнения условных раздражителей с имеющимися готовыми ответными реакциями (готовыми «формулами движения»).

Так отмечается сингулярность действия некоторых условий, в упражнениях на равновесие можно усилить деятельность вестибулярного анализатора путем исключения зрительного анализатора (выполнять упражнение с закрытыми или завязанными глазами) [15; 32]. Спортивный поединок с завязанными глазами позволяет усложнять спортивную деятельность и деятельность двигательного анализатора в пространственных и временных характеристиках, модифицировать действия и способствовать совершенствованию деятельности всех систем в целом

Основными средствами для развития координационных способностей являются упражнения [24], которым можно выполнять в обычных, облегченных и затрудненных условиях, а также упражнения специальной направленности. Применение упражнений в затрудненных условиях может повлечь изменение кинематики и динамики движений, поэтому должно осуществляться в диапазоне подвижности двигательного навыка, по возможности ближе к его верхней границе. Так как выполнение упражнений в таких условиях предъявляет особые требования к слаженной работе функций организма, но способствует развитию координационных способностей.

Координационные способности борца - это двигательная способность, которая отвечает за быстроту, точность, экономичность выполнения сложных двигательных задач, возникающих во время соревновательной и тренировочной деятельности на ковре. Важными факторами, которые являются составляющими координационных способностей борцов, относятся оперативный контроль параметров движений, выполняемых на ковре, и его анализ. Эффективность этих операций на прямую зависит от уровня мышечно-суставной чувствительности. Уровень овладения координационными способностями характеризуется как способность усваивать новые движения, умение оценивать и управлять отдельными характеристиками движений, способностей к импровизации и комбинации движений [36].

Кроме того, важно понимать, что координационные способности борца это умение быстро принимать решение, а так же оперативно и объективно перерабатывать информацию во время поединков в меняющихся условиях борьбы. Эффективность управления своими движениями тесно связано с уровнем совершенствования специализированных восприятий - чувство ковра, соперника, времени, пространства; развитию усилий и др. [26]. Как отмечает В.И. Лях, при воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы: 1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей. Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие

координационных способностей. 2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах. 3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке. 4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению [18].

Координационные способности проявляются у борцов в умении рационально согласовывать движения частей тела при решении двигательных задач. Тренеры-преподаватели по самбо при спортивном отборе занимающихся и переводе борцов на последующие этапы подготовки должны отдавать приоритет спортсменам, имеющим более высокий уровень координационных способностей. Эти борцы потенциально способны усваивать больше технических действий, комбинировать их между собой, а также перестраивать движения в зависимости от изменения ситуации. Координационные способности у начинающих борцов проявляются в быстрой обучаемости и умении изменять свои действия в зависимости от условий противоборства [20].

Развитие координационных способностей средствами борьбы зависит от различных факторов. Важнейший - двигательная память (запоминание и воссоздание движений) охватывает у спортсменов диапазон двигательных умений и навыков любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в различных состояниях утомления. Важный фактор -

межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов). Высокий уровень координационных способностей обеспечивается также пластичностью центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности борцов (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), антиципация действий партнера или соперника (предвосхищение его атакующих или защитных действий), установка на решение двигательной задачи в вариативных условиях [33].

В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку, координационные способности борцов проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике развития других качеств могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

Ритм движений борцов на этапе подготовки улучшается при совершенствовании техники с применением различных звуковых ориентиров (свисток, хлопки руками, команды голосом), показывающих момент акцентирования усилий или расслабления мышц. Для совершенствования ритма движений очень важна идеомоторная тренировка - воспроизведение в форме внутренней речи акцентированных усилий, проявляемых при выполнении приемов или мысленное воспроизведение рационального ритма движения, скорости и ускорения при его выполнении [13]. В процессе повышения координационных способностей у борцов следует избегать следующих методических ошибок: применение однообразных упражнений, несоответствие сложности упражнения уровню подготовленности занимающихся [36].

Таким образом, введение третьего урока физической культуры для детей 10–11 лет с использованием средств спортивной борьбы будет способствовать эффективному развитию координационных способностей. Элементы спортивной борьбы (самбо, дзюдо, греко-римской или вольной

борьбы) также способствуют формированию социально значимые двигательных навыков, качеств личности. Кроме того реализация третьего урока по физической культуре в аспекте использования спортивно-видового подхода будет содействовать мотивации к занятиям и повышению двигательной активности младших школьников.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Данное исследование проводилось в 5 этапов с января 2018 года по май 2020 года.

На первом этапе исследования с января по март 2018 года нами были изучены литературные источники по теме исследования. Анализ научно-методической и специальной литературы по теории и методике развития координационных способностей и возможности использования средств спортивной борьбы для развития координационных способностей младших школьников.

При анализе научно-методической и специальной литературы были рассмотрены основные вопросы: 1) развитие физических качеств и современные тенденции физического воспитания в школе; 2) развитие координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста; 3) развитие координационных способностей посредством занятий спортивной борьбой.

Всего было проанализировано 37 источников. Нами были изучены учебники, учебные пособия, научно-методические статьи по теории и методике физического воспитания в целом, а также литературные источники, в которых освещались вопросы методике развития координационных способностей в спортивной борьбе.

На втором этапе исследования, который проходил с 15 апреля по 26 мая 2019 года, нами было протестировано 40 обучающихся в возрасте 10-11 и 13-14 лет – 2 возрастные группы. Целью тестирования являлось выявление уровня развития координационных способностей школьников, которые занимаются спортивными единоборствами и другими видами спорта с последующим сравнительным анализом. Нами был использован комплекс

контрольных упражнений, который состоял из 6 упражнений направленных на выявления уровня развития координационных способностей:

1. Прыжки на разметку.
2. Задание на способность к кинестетическому дифференцированию.
3. Задание на способности к динамическому равновесию.
4. Задание на способности к статическому равновесию.
5. Челночный бег 3 по 10 м.
6. Три кувырка вперед.

Результаты тестирования мы подвергли математической обработке и определили достоверность различий по t-критерию Стьюдента.

На третьем этапе исследования с мая по сентябрь 2018 года, в процессе анализа научно-методической литературы, нами был разработан комплекс упражнений из спортивной борьбы, направленный на совершенствование координационных способностей обучающихся 10-11 лет. Разработанный комплекс был включен в образовательный процесс МБОУ Средней общеобразовательной школы № 4 с. Новоалтатка, Шарыповского района, Красноярского края. Комплекс состоял из трех групп упражнений: подводящие борцовские упражнения; базовые стойки и положения для борьбы; базовые тактико-технические действия.

Четвертый этап исследования проходил с начала сентября по конец декабря 2019 года. На этом этапе проводился педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился с целью обоснования эффективности разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование координационных способностей обучающихся 10-11 лет. В эксперименте приняли участие две группы детей – контрольная и экспериментальная по 10 человек (мальчиков) в каждой группе. В начале педагогического эксперимента было проведено входное тестирование мальчиков обеих групп на предмет выявления достоверности различий уровня физической и координационной подготовленности.

Для определения уровня физической подготовленности мы использовали тесты - прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, бег на дистанцию 1000 м.

Для оценки координационной подготовленности мы использовали:

1. Задание на способности к динамическому равновесию.
2. Задание на способности к статическому равновесию.
3. Челночный бег 3 по 10 м.
4. Три кувырка вперед.

На пятом этапе исследования – с 1 марта по 3 июня 2020 года оформление текста бакалаврской работы, формулирование выводов по проведённой научно-исследовательской работе.

2.2. Методы исследования

Методы научных исследований – совокупность приемов, способов исследования, порядок их применения и интерпретации полученных результатов при достижении определенной научной цели.

В работе использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературных данных.
2. Контрольное тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод математической статистики.

1. Анализ литературных данных. Метод заключается в анализе источников различных типов: учебники, монографии, научные статьи, диссертации. Цель метода – представить объективный анализ имеющихся по конкретной проблеме литературных данных. Изучение литературных источников требует, прежде всего, их подбора по конкретной тематике исследования.

2. Контрольное тестирование. Данный метод исследования даст

возможность с помощью специально подобранных контрольных упражнений оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах учебно-тренировочного процесса. Кроме этого, тестирование позволяет разработать контрольные нормативы для занимающихся, вести объективный контроль за динамикой их подготовленности, выявить преимущества или недостатки применяемых средств и методов тренировки (табл. 1).

Таблица 1

Контрольные упражнения, методика проведения и оценки результатов

1. Прыжки на разметку.	
Инвентарь	Тумба (1 шт), измерительная лента (1 шт), линейка (1 шт)
Действия испытуемого	И.П. – стоя на тумбе, по сигналу испытуемый спрыгивает с тумбы высотой 90 см на обозначенную линию (1,5-2 м от тумбы) так чтобы попасть на эту линию пятками.
Оценка и интерпретация результатов	Сантиметры. Результат (в см) определяется по отклонению от линии (среднее из двух). За отклонение берется максимально удаленная пята одной из ног. Оценка: «отлично» - 3 см, «хорошо» - 5 см, «удовлетворительно» - 9 см, «достаточно» - 12 см, «плохо» - более 12 см.
Общие указания	После объяснения испытуемому даются две попытки.
2. Задание на способности к кинестетическому дифференцированию.	
Инвентарь	Гимнастический мат 1x2м (1 шт), обруч диаметром 0,8 м (1 шт), теннисный мяч (6 шт), медицинбол массой 1 кг (1 шт) или мяч (1 шт), измерительная лента (1 шт), линейка (1 шт)
Действия испытуемого	К стенке крепится гимнастический мат 1x2 м (можно обозначить на стене спортзала прямоугольник указанного

	размера краской), в центре мата крепится обруч диаметром 0,8 м (можно его обозначить краской) и мяч (медицинбол). И.П. - стоя спиной к мишени в двух метрах от нее, бросает теннисный мяч в цель, выполняя бросок над головой или плечом (как удобно тестируемому), вполборота смотря в цель.
Оценка и интерпретация результатов	Очки. Попадание в мат - 1 очко, в обруч - 2 очка, между обручем и мячом - 3 очка, в мяч - 4 очка. Учитывается сумма очков за все попытки.
Общие указания	После объяснения дается один пробный и 5 зачетных бросков.
3. Задание на способности к динамическому равновесию (П. Хиртц).	
Инвентарь	Гимнастическая скамейка (1 шт), мяч (волейбольный или легкий резиновый) (1 шт), набивной мяч (1 шт)
Действия испытуемого	И.П. - стоя в 1,5 м от гимнастической скамейки (узкая ее часть вверху), пальцами левой руки под правой рукой берется за правое ухо, на ладони вытянутой правой руки мяч (волейбольный или легкий резиновый). По команде тестируемый бежит по скамейке, сталкивает ногой на противоположном конце скамейки лежащий набивной мяч и возвращается обратно.
Оценка и интерпретация результатов	Секунды. Определяется время выполнения теста. Если испытуемый, теряя равновесие, спрыгивает со скамейки более трех раз, то тестирование не засчитывается. За каждое касание пола одной ногой к общему времени прибавляется одна секунда.
Общие указания	Одна попытка.
4. Задание на способности к статическому равновесию.	
Инвентарь	Секундомер

Действия испытуемого	И.П. - стоя на одной ноге, другая нога согнута, развернута во фронтальной плоскости, ее пятка касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе, голова держится прямо. Тестирование выполняется закрытыми глазами.
Оценка и интерпретация результатов	Секунды. Фиксируется время выполнения упражнения. Отсчет времени начинается с момента принятия устойчивого положения, а прекращается в момент потери равновесия.
Общие указания	По сигналу испытуемый закрывает глаза, а учитель включает секундомер. Небольшие колебания туловища допускаются.
5. Челночный бег 3 по 10 м.	
Инвентарь	Секундомер (1 шт), конус (2 шт)
Действия испытуемого	Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «МАРШ» пробежать 10 м, коснуться конуса за линией финиша любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом до стартовой линии, повернуться кругом и пробежать еще 10 м до финиша.
Оценка и интерпретация результатов	Секунды. Оценивается и фиксируется абсолютный показатель времени выполнения упражнения.
Общие указания	-
6. Три кувырка вперед.	
Инвентарь	Секундомер (1 шт), гимнастические маты (1 шт).
Действия испытуемого	Испытуемый занимает И.П. основная стойка у края матов, уложенных в длину. По команде учителя испытуемый принимает положение упор присев и последовательно, без

	остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. Выполнив последнего кувырка, занимает И.П.
Оценка и интерпретация результатов	Секунды. Оценивается и фиксируется время выполнения трех кувырков вперед от команды «Можно!» до принятия учащимися исходного положения
Общие указания	После сигнала испытуемый в обязательном порядке принимает положение упор присев и лишь только после этого выполняет кувырки и опять принимает И.П., после чего фиксируется время выполнения

3. Педагогический эксперимент – метод исследования, который направлен на создание условий для формирования заданных гипотезой свойств, качеств, способностей или навыков. Этот метод был применён и организован с целью доказательства положительного влияния включенного в учебный процесс школьников 4 класса экспериментального комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей.

4. Метод математической статистики. Методами математической статистики осуществлялась систематизация всех полученных показателей.

Все значения рассчитывались с помощью компьютера в Программе MicrosoftExcel 2010 (надстройка пакет анализа).

Глава 3. Экспериментальное обоснование эффективности средств и методов развитие ловкости детей 10-11 лет посредством реализации национально-регионального компонента «Спортивная борьба» школьного курса по физической культуре

3.1. Выявление эффективности занятий спортивной борьбой для развития ловкости занимающихся

Анализ научно-методической литературы показал, что спортивная борьба может быть использована для развития координационных способностей. Мы решили определить эффективность таких средств по сравнению с другими.

Для этого мы организовали педагогическое тестирование уровня развития координационных способностей по следующим контрольным упражнениям:

1. Прыжки на разметку.
2. Задание на способность к кинестетическому дифференцированию.
3. Задание на способности к динамическому равновесию.
4. Задание на способности к статическому равновесию.
5. Челночный бег 3 по 10 м.
6. Три кувырка вперед.

Тестирование проводили в два этапа:

1) Контрольные упражнения выполняли дети 10-11 лет, которые при обработке результатов были разделены на две группы – обучающиеся, которые дополнительно занимаются спортивной борьбой (разными дисциплинами: самбо, дзюдо, вольная и греко-римская борьба) и обучающиеся, которые занимаются другими видами спорта (легкая атлетика, спортивные игры, плавание). Главным условием для выбора участников тестирования было это срок занятий видом спорта не менее 1 года.

2) Контрольные упражнения выполняли подростки 13-14 лет, которые

при обработки результатов были разделены так же на две группы – обучающиеся, которые дополнительно занимаются спортивной борьбой (разными дисциплинами: самбо, дзюдо, вольная и греко-римская борьба) и обучающиеся, которые занимаются другими видами спорта (легкая атлетика, спортивные игры, плавание, лыжный спорт). Главным условием для выбора участников тестирования было это срок занятий видом спорта не менее 3 лет.

Далее мы подвергли математической обработке результаты тестирования и сравнили результаты каждого этапа тестирования. В таблице 2 представлены результаты первого этапа тестирования – отражен уровень развития координационных способностей обучающихся 10-11 лет.

Таблица 2

Результаты тестирования уровня развития координационных способностей детей 10-11 лет, занимающихся единоборствами (Е) и другие виды спорта (Д)

Номер участ-ника	Номер упражнения, единица измерения											
	1, см		2, балл		3, с.		4, с.		5, с.		6, с.	
	Е*	Д**	Е*	Д**	Е*	Д**	Е*	Д**	Е*	Д**	Е*	Д**
1	9,0	8,5	9,7	10,8	12,5	13,4	9,4	10,3	9,6	10,9	5,1	6,2
2	8,0	9,0	10,5	9,8	14,5	13,6	10,0	9,8	9,8	9,8	5,6	6,0
3	8,5	8,7	9,5	10,2	13,8	14,5	8,5	10,5	8,5	8,5	6,0	5,8
4	8,6	8,6	9,5	9,5	13,9	13,1	8,9	11,2	8,9	9,2	5,4	5,5
5	8,9	8,9	11,0	9,5	15,5	13,5	9,1	9,4	9,1	9,4	5,2	5,2
6	8,3	8,6	9,2	9,4	14,2	14,2	8,9	9,1	8,9	9,1	5,3	6,1
7	9,3	9,3	10,3	10,3	14,2	14,2	10,5	8,6	8,9	8,6	6,5	5,1
8	9,2	9,2	9,2	10,3	14,3	14,3	11,0	10,5	9,3	9,0	5,4	5,9
9	9,1	9,2	10,2	9,8	13,9	14,6	11,5	8,4	9,5	11,2	5,3	5,3
10	8,5	8,7	9,80	9,8	14,0	15,2	8,6	10,9	9,6	8,9	6,0	5,5
Хср	8,74	8,87	9,89	9,94	14,08	14,06	9,64	9,86	9,21	9,46	5,58	5,66
m	0,14	0,09	0,19	0,15	0,32	0,23	0,32	0,30	0,32	0,29	0,15	0,12
P	Недостов.		Недостов.		Недостов.		Недостов.		Недостов.		Недостов.	

Как видно из результатов, представленных в таблице 2, достоверных

различий по каждому из проявлений координационных способностей не выявлено.

Анализируя результаты в таблице 3, то есть уровень развития координационных способностей подростков 13-14 лет, которые занимаются спортивной борьбой и другими видами спорта, мы выявили некоторые различия. Эти различия показывают, что занятия спортивной борьбой эффективнее отражаются на развитии координационных способностей.

Таблица 3

Результаты тестирования уровня развития координационных способностей детей 13-14 лет, занимающихся единоборствами (Е) и другими видами спорта (Ц)

Номер участ-ника	Номер упражнения, единица измерения											
	1, см		2, балл		3, с.		4, с.		5, с.		6, с.	
	Е*	Д**	Е*	Д**	Е*	Д**	Е*	Д**	Е*	Д**	Е*	Д**
1	6,2	5,1	14	15	12,5	13,1	41	36	7,8	8,5	4,5	5,0
2	6,0	5,6	14	14	12,5	13,0	41	40	7,5	8,2	4,2	5,1
3	5,8	6,0	15	16	12,6	13,5	43	36	7,2	8,5	4,6	4,5
4	5,5	5,4	16	15	11,8	13,6	40	38	8,1	8,9	4,5	4,8
5	5,2	5,2	16	18	12,2	12,5	38	40	8,2	7,8	4,2	4,8
6	6,1	5,3	16	16	12,3	13,0	40	40	7,6	7,6	4,2	4,5
7	5,1	6,5	14	17	12,0	12,5	44	38	7,4	8,6	4,5	4,8
8	5,9	5,4	16	16	12,4	12,8	43	38	7,6	8,1	4,6	4,9
9	5,3	5,3	15	18	12,8	12,6	40	42	7,8	8,0	4,6	4,8
10	5,5	6,0	13	14	12,1	12,8	41	36	7,8	7,6	4,8	5,0
Хср	5,66	5,58	14,9	15,9	12,32	12,94	41,1	38,4	7,7	8,19	4,47	4,82
m	0,12	0,15	0,43	0,32	0,11	0,12	0,65	0,65	0,11	0,14	0,06	0,06
P	Недостов.		Недостов.		P < 0,01		P < 0,01		P < 0,05		P < 0,05	

Так в контрольных упражнениях, которые показывают способности к кинестетическому дифференцированию, а именно «Прыжки на разметку» и «Бросок мяча в сложную цель», не имеют достоверных различий в проявлениях. Что объясняется значимостью проявления этой разновидности

координационных способностей во многих видах спорта. Однако второй тест показывает некоторое преимущество представителей игровых видов спорта, которое отразилось в результате группы и который несколько выше, чем у представителей спортивных единоборств.

Значимые различия нами были обнаружены в таких упражнениях как «Упражнение на способности к динамическому равновесию», где нужно было пройти по гимнастической скамье с вытянутой вперед рукой, в которой лежит мяч, и ногой столкнуть со скамейки набивной мяч; «Упражнение на способности к статическому равновесию», где необходимо зафиксировать позу и максимально возможное время ее сохранить; а так же «Челночный бег 3 по 10 м» и «три кувырка вперед».

Таким образом, нами установлено, что занятия спортивной борьбой способствуют более эффективному развитию координационных способностей и поэтому спортивная борьба как средство физической культуры могут быть включены в учебный процесс младших школьников.

3.2. Средства и методы развитие ловкости детей 10-11 лет посредством реализации национально-регионального компонента «Спортивная борьба» школьного курса по физической культуре

Нами были выбраны специальные упражнения, которым мы обучали школьников 10-11 лет. Все эти упражнения разделили на три группы: подводящие борцовские упражнения; базовые стойки и положения для борьбы; базовые тактико-технические действия.

В группу подводящих упражнений (табл. 4) вошли игры и игровые упражнения, а именно, игры в атакующие захваты; игры в теснение; игры в дебюты (мини-поединки); игры в перетягивания; игры на сохранение равновесия; игры в захват предмета; игры в касания, упражнения по алгоритму последовательности движений.

Основные варианты захватов для игры в атакующие захваты

№	Части тела	Варианты захвата
1	Руки	двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.
2	Руки	сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другой запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.
3	Руки и шеи	разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).
4	Рук с головой	спереди, сверху.
5	Руки и туловища	разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.
6	Руки и бедра	разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.
7	Шеи с рукой	шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.
8	Шеи и туловища	шеи и туловища спереди, сбоку. Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.
9	Туловища	спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади – с соединением и без соединения рук.
10	Туловища с рукой	спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.
11	Туловище с руками	спереди, сзади, сбоку.
12	Ноги двумя руками	голова изнутри, снаружи.

Возрастание сложности заданий: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий предусматривают два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступать нельзя» - соперники ставятся в жесткие рамки

дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы - проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 секунд и т.д. Для того, чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6, 4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих разъяснений (это не касается игр в теснения).

Игры в теснения. Основные правила: соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м и в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м; 2) в соревнованиях участвуют все ученики; количество игровых попыток (поединков) – 3, 5, 7; 3) поражение за выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Игры в дебюты (мини-поединки). Занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу.

Исходные положения. а) спина к спине; б) левый бок к левому; в) правый бок к правому; г) левый бок к правому; д) правый бок к левому; е) соперники разошлись – встретились; ж) один партнер на коленях, другой – стоя; з) оба соперника на коленях; и) соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.; к) соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

Направления усложнения исходных положений: а) руки вверху прямые; б) руки соединены в «крючок» над головой; в) руки выпрямлены вдоль тела; г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Варианты начала поединков – соперники касаются друг друга; не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

Побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени, либо положил на лопатки.

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия; например, сбил соперника на колени 1 балл; преследуя, положил соперника на лопатки – балла и т.д. Время, отводимое для решения поставленной задачи – 10-15 с.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры на сохранение равновесия в разных исходных положениях: 1) в положении руки за спину стоя на одной ноге – толчками плечом (туловищем) вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; 2) в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; 3) стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры в захват предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры в касания. Определение победителя: тот, кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Формируются разнообразные движения и действия, присущие реальному соревновательному поединку. Развиваются качества и навыки: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Упражнения по алгоритму последовательности движений. Озвучиваются учителем. Предложенные движения должны быть доступны для всех обучающихся. Пример алгоритмов: в 5 устных команд: шаг вперед – поворот кругом – поворот налево – шаг назад – наклон назад; в 7 устных команд: шаг назад – наклон вперед – поворот налево – приседание – шаг вправо – поворот кругом – наклон влево.

В группу базовые стойки и положения для борьбы включили:

– борцовский мост – обучающийся, прогнувшись, упирается в ковер лобной частью головы и расставленными на ширине плеч ступнями, опираясь на руки, вращает головой вправо и влево, по кругу;

– забегание – обучающийся, прогнувшись, упирается в ковер лобной частью головы и расставленными на ширине плеч ступнями перемещает свои ноги по дуге вокруг головы или туловища;

– смена положений тела (например, упор присев – упор лежа за 15 с.)

В группу базовые тактико-технические действия включили упражнения непосредственного обучения технике борьбы. Обучение технико-тактическим действиям начинали с разучивания приема на несопротивляющемся партнере, а потом производить усложнение различных условий и с разными спарринг партнерами.

3.3. Оценка эффективности развития ловкости детей 10-11 лет посредством спортивной борьбы

Для проверки эффективности разработанного комплекса упражнений для развития координационных способностей детей 10-11 лет посредством спортивной борьбы нами был организован педагогический эксперимент, который проходил с начала сентября по конец декабря 2019 года.

Комплекс состоял из трех групп упражнений: подводящие борцовские упражнения; базовые стойки и положения для борьбы; базовые тактико-технические действия. Подробнее описано в п. 3.2.

В эксперименте приняли участие две группы детей – контрольная и экспериментальная по 10 человек (мальчиков) в каждой группе. В начале педагогического эксперимента было проведено входное тестирование мальчиков обеих групп на предмет выявления достоверности различий уровня физической и координационной подготовленности.

Для определения уровня физической подготовленности мы использовали тесты - прыжок в длину с места, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, бег на 1000 м. Для оценки координационной подготовленности мы использовали: задание на способности к динамическому равновесию, задание на способности к статическому равновесию, челночный бег 3 по 10 м, три кувырка вперед.

Сравнительный анализ показателей физического развития детей представлены в табл. 5. Как видно из данных исходного тестирования физического развития детей 10-11 лет (табл. 5) различий в уровне физической подготовленности участников контрольной и экспериментальной группы не определяется. В контрольных упражнениях: прыжок в длину с места, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, бег на 1000 м., задание на способности к динамическому равновесию, задание на способности к статическому равновесию, челночный бег 3 по 10 м, три кувырка вперед –

достоверных различий, высчитанных с помощью метода математической статистики, не выявлено.

Таблица 5

Результаты тестирования физического развития детей 10-11 лет в начале эксперимента

№	Название упражнения, единица измерения													
	прыжок в длину с места, см		сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз		бег на 1000 м, мин:сек		динамическое равновесие, с.		статическое равновесие, с.		челночный бег 3 по 10 м, с.		три кувырка вперед, с.	
	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э
1	140	154	11	12	6,5	6,4	14,5	13,6	11,0	10,5	8,9	9,1	6,5	5,1
2	145	145	16	14	6,2	6,0	12,5	13,4	11,5	8,4	8,9	8,6	5,4	5,9
3	147	148	14	15	5,9	6,1	13,8	14,5	8,6	10,9	9,3	9,0	5,3	5,3
4	154	143	8	10	6,4	6,2	15,5	13,1	8,9	11,2	8,9	9,2	5,4	5,5
5	143	140	10	14	7,2	6,3	13,9	14,2	9,1	9,4	9,1	9,4	5,2	5,2
6	146	138	15	15	7,1	6,3	14,2	13,5	8,9	9,1	9,6	10,9	5,3	6,1
7	148	146	14	15	6,0	7,0	14,2	14,2	10,5	8,6	9,8	9,8	5,1	6,2
8	142	152	12	12	6,1	7,1	14,3	14,3	9,4	10,3	8,5	8,5	5,6	6,0
9	145	152	13	13	6,2	6,1	14,0	14,6	10,0	9,8	9,5	11,2	6,0	5,8
10	140	140	15	12	6,4	6,2	13,9	15,2	8,5	10,5	9,6	8,9	6,0	5,5
X _{ср}	145,0	145,8	12,8	13,2	6,4	6,37	14,08	14,06	9,64	9,86	9,21	9,46	5,58	5,66
m	1,52	1,73	0,87	0,54	0,14	0,12	0,32	0,23	0,32	0,30	0,32	0,29	0,15	0,12
P	Недост.		Недост.		Недост.		Недост.		Недост.		Недост.		Недост.	

Педагогический эксперимент проводился в течении 2 учебных четвертей, один урок в неделю был отведен для занятий спортивной борьбой. Первые занятия были посвящены разучиванию подводящих борцовских упражнения; затем подключились упражнения для обучения базовым стойкам и положениям для борьбы. Отдельные занятия были отведены для обучения самостраховки (кувырки, падения и т.д.). Основное время эксперимента было посвящено обучению базовым тактико-техническим действиям с помощью игрового метода.

В конце педагогического эксперимента был повторно организован контроль физической подготовленности участников контрольной и

экспериментальной группы. Результаты финального тестирования представлены в таблице 6.

Таблица 6

Результаты тестирования физического развития детей 10-11 лет в конце эксперимента

№	Название упражнения, единица измерения													
	прыжок в длину с места, см		сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз		бег на 1000 м, мин:сек		динамическое равновесие, с.		статическое равновесие, с.		челночный бег 3 по 10 м, с.		три кувырка вперед, с.	
	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э
1	143	154	14	13	6,3	6,2	14,2	12,6	10,5	8,2	8,9	8,2	5,6	4,9
2	146	146	16	14	6,2	6	12,5	13,4	10,7	8,4	8,9	8,6	5,4	5,1
3	147	150	14	15	5,5	6,1	13,5	13,4	8,6	8,3	9,3	8,4	5,3	4,9
4	154	143	14	14	6,1	6,2	14,8	13,1	8,3	8,2	8,9	9,2	5,4	5,5
5	145	142	12	14	6,5	6,3	13,9	12,5	8,5	8,4	9,1	9,4	5,2	5,2
6	146	145	15	16	6,5	6,3	14,2	13,5	8,9	9,1	8,5	8,3	5,3	5,1
7	151	146	14	15	6	6,1	14,2	13,1	8,7	8,6	9,1	7,8	5,1	5,2
8	146	152	13	14	6,1	6,5	14,3	13,5	9,4	8,6	8,5	8,5	5,6	5,3
9	145	152	15	13	6,2	6,1	14	14,1	9,1	8,4	9,5	8,2	5,4	5,2
10	148	143	15	15	6,1	6,2	13,5	13,4	8,5	8,9	9,3	8,2	5,9	5,5
X _{ср}	147,1	147,3	14,2	14,3	6,15	6,2	13,91	13,26	9,12	8,51	9,0	8,48	5,42	5,19
m	1,19	1,30	0,43	0,32	0,11	0,05	0,25	0,17	0,26	0,10	0,11	0,17	0,09	0,06
P	Недост.		Недост.		Недост.		P < 0,05		P < 0,05		P < 0,05		P < 0,05	

Результаты повторного тестирования в конце эксперимента позволили выявить, что комплекс упражнений для развития координационных способностей основанного на средствах спортивной борьбы оказался эффективным. Так как уровень развития координационных способностей участников экспериментальной группы стал выше, чем у участников контрольной группы. Способности поддерживать динамическое равновесие отличается достоверно ($P < 0,05$) $13,91 \pm 0,25$ у представителей контрольной группы, $13,26 \pm 0,17$ у представителей экспериментальной группы. Способности поддерживать статическое равновесие отличается достоверно ($P < 0,05$) $9,12 \pm 0,26$ у представителей контрольной группы, $8,51 \pm 0,10$ у представителей экспериментальной группы. Ловкость (челночный бег) -

9,0±0,11 и 8,48±0,17 соответственно, так же различия достоверны ($P < 0,05$). В контрольном упражнении «Три кувырка вперед» участник обеих групп отмечают прирост, однако экспериментальная группа имеет достоверно больший прирост (5,42±0,09 и 5,19±0,06).

ВЫВОДЫ

1) Установлено, что развитие физических качеств является одной из важнейших задач физического воспитания в школе. Все явления составляющие процесс обучения в школе подчинены конкретным целям, в физическом воспитании эти цели подразделяются в зависимости от ступеней обучения: цель предмета для начальной школы, цель предмета для основной школы и цель предмета для полной средней школы. Кроме этого процесс физического воспитания включает в себя выполнение 4 основных задач: обучения, воспитания, развития показателей и оздоровления. Развитие физических качеств это управляемый процесс, который отражает изменение указанных показателей в течение жизни. Закономерности развития качеств определяются законами наследственности, возрастной ступенчатости, единства организма и среды, упражняемости, единства форм и функций организма.

2) Рассмотрено, что в вопросе понимания сущности координационных способностей не выработано единого мнения. Под координационными способностями подразумевают некоторое свойство или возможность человека, определяющее его готовность к оптимальному управлению и регулированию своего двигательного действия. Среди многообразия проявлений координационных способностей (ловкости) выделяют такие как координация или способность дифференцировать движения; равновесие (статическое) или способность к пространственной ориентации; равновесие со зрительным контролем и без него; отмеривание или оценка пространственных и временных параметров движения; равновесие на предмете или вестибулярную устойчивость; быстрота перестройки двигательной деятельности или ритм, мелкую моторику, способность произвольно расслаблять мышцы и т.д. Ловкость составляют две основные способности: во-первых, способность быстро овладевать новыми

двигательными действиями (способность быстро обучаться) и, во-вторых, способность быстро и более координировано перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапного изменения обстановки

3) Установлено, что средства спортивной борьбы рекомендуются как эффективные для развития координационных способностей детей 10-11 лет на уроках физической культурой. Координационные способности борца - это двигательная способность, которая отвечает за быстроту, точность, экономичность выполнения сложных двигательных задач, возникающих во время соревновательной и тренировочной деятельности на ковре. К важным составляющими координационных способностей борцов относятся оперативный контроль параметров движений, выполняемых на ковре, и его анализ; уровень мышечно-суставной чувствительности; способность усваивать новые движения, умение оценивать и управлять отдельными характеристиками движений, способностей к импровизации и комбинации движений и т.д.

4) Разработаны методы и средства развития ловкости детей 10-11 лет посредством реализация национально-регионального компонента «Спортивная борьба» школьного курса по физической культуре, который состоит из трех групп упражнений: 1) подводящих борцовских упражнений, 2) упражнений с базовыми стойками и положениями для борьбы, 3) базовым тактико-техническим действиям.

5) Доказана эффективность разработанных методов и средств развития ловкости детей 10-11 лет посредством реализация национально-регионального компонента «Спортивная борьба» школьного курса по физической культуре. Так результаты контрольного тестирования в конце педагогического эксперимента свидетельствуют, что уровень развития координационных способностей участников экспериментальной группы стал выше, чем у участников контрольной группы. Способности поддерживать динамическое равновесие отличается достоверно ($P < 0,05$) $13,91 \pm 0,25$ у представителей контрольной группы, $13,26 \pm 0,17$ у представителей

экспериментальной группы. Способности поддерживать статическое равновесие отличается достоверно ($P < 0,05$) $9,12 \pm 0,26$ у представителей контрольной группы, $8,51 \pm 0,10$ у представителей экспериментальной группы. Ловкость (челночный бег) - $9,0 \pm 0,11$ и $8,48 \pm 0,17$ соответственно, так же различия достоверны ($P < 0,05$). В контрольном упражнении «Три кувырка вперед» участник обеих групп отмечают прирост, однако экспериментальная группа имеет достоверно больший прирост ($5,42 \pm 0,09$ и $5,19 \pm 0,06$).

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамов Э.Н. Проблемы реализации третьего дополнительного урока физической культуры // Наука и образование Зауралья. – 2006. - №1. – С.25-28,
2. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М. : Сов. спорт, 2009. – 220 с.
3. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений : избранные психологические труды / Н. А. Бернштейн ; под ред. В. П. Зинченко. – [2-е изд.]. – М. : Изд-во Московского психолого-социального института ; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2004. – 688 с.
4. Бочкарева С.И. Физическая культура. / С.И. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов А.Г. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.
5. Бронштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии[Текст] / Бронштейн, Н.А. – М.: «Физкультура и спорт», 2001. – 148 с.
6. Вандышев В.И. Развитие координационных способностей на спортивно-оздоровительном и начальном этапах у юных самбистов на основе специализированных игровых заданий // ТиПФК. – 2010. - №1. - С. 44-47
7. Галимова А.Г. Координационные способности как фактор повышения кондиций человека / А.Г. Галимова, В.М. Цинкер // Вестник БГУ. – 2014. – №13-1. – С. 51-56
8. Головина Л.Л. Третий урок физической культуры в общеобразовательной школе / Л. Л. Головина, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №3. – С. 55-58
9. Двейрина О. А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления // Ученые записки университета Лесгафта. 2008. №1. – С. 35-39

10. Держинская Л. Б., Прохорова И. В., Держинский Г. А. Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений ф-тов заоч. обучения / Л. Б. Держинская, И. В. Прохорова, Г. А. Держинский; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. – 122 с.
11. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». - Ростов-н/Д: Феникс, 2003 — 384 с.
12. Еганов В.А. Обоснование направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки при развитии координационных способностей в спортивных видах единоборств / В.А. Еганов, А.О. Миронов // Современные проблемы науки и образования.- 2011. - № 4. - С. 18-22
13. Ерегина С.В. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов / С.В. Ерегина, К.Н. Тарасенко // Детский тренер, 2007. - № 2. - С. 10-14.
14. Золотухина И.А. Эффективность введения третьего урока по физической культуре с использованием баскетбола // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2019. – №2. – С. 28-34
15. Крючков А.С. Содержание технологии физического воспитания мальчиков 7-9 лет разных соматотипов на предварительном этапе занятий дзюдо / А.С.Крючков, В.Л.Дементьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - №3. - С. 34-39.
16. Кудрявцев М.Д., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Вариативное содержание третьего урока физической культуры с оздоровительной и образовательной направленностью: Учеб.-метод. пос. / М.Д. Кудрявцев , Ю.А. Копылов , Н.В. Полянская - Красноярск: РИО ГОУ ВПК КГПУ им. В. П. Астафьева, 2005. - 320 с.
17. Леонова В.А. Развитие двигательных качеств школьников / В.А. Леонова, А.С. Куц. - М.: Винница, 2000. - 78 с.

18. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
19. Лях, В.И. О классификации координационных способностей // Теория и практика физической культуры. -2007 - №7.- С. 28-30.
20. Маляренко А.Т. Прогнозирование успешности спортивной подготовки юных самбистов (9-11 лет) на основе результатов тестирования двигательных способностей / А.Т. Маляренко, А.Н. Ткаченко // Физическое воспитание студентов. - 2007.- № 4. - С. 23-28
21. Минаев Б. Н., Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников : учеб. пособие для педвузов. - М.: Просвещение, 1989. – 222 с.
22. Миниханов В.А Развитие координационных способностей в процессе спортивной тренировки занимающихся спортивными видами единоборств с применением специфических двигательных тренировочных заданий // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – №2. – С. 42-48
23. Миниханов, В. А. Изучение влияния занятий спортивными видами борьбы на развитие координационных способностей / В. А. Миниханов. // Молодой ученый. — 2018. — № 21 (207). — С. 496-498.
24. Мосина Н.В. Развитие координационных способностей самбистов различной квалификации с учетом уровня сформированности двигательной памяти спортсменов // Международный журнал экспериментального образования. – 2018. – № 8. – С. 30-35
25. Паршин С.В. Комплексное развитие координационных и силовых способностей борцов на этапе начальной подготовки // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №60-4. С. 323-327
26. Поляев Б.А. Система координации движений у юных спортсменовединоборцев: возрастные особенности, способы коррекции / Б.А. Поляев, Р.А. Лайшев, А.В. Тарабыкин, С.А. Парастаев // Медико-биологические проблемы спорта. - М., 1998. - С. 151-159

27. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л.Рудман. - М.: Терра-спорт, 2000. - С. 42-69
28. Рыбалко В.Е. Основные понятия физического воспитания и их критерии // Вестник КРУ МВД России. – 2013. – №4 (22). – С. 125-127.
29. Сухих А.Г., Фонарев Д.В. внедрение федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в практику физического воспитания // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. -- 2014. -№ 4. – С. 60-64
30. Талызина Н. Ф. Педагогическая психология: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 1998. - 288 с.
31. Теория и методика физического воспитания : учеб. для фак. физ. воспитания пед. ин-тов. / под ред. Б.А. Ашмарина – М. : Просвещение, 1979. – 360 с. : ил.
32. Тишков Ю.Н. Особенности применения сложнокоординационных упражнений в спортивной тренировке: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.Н.Тишков. - Красноярск, 1999 - 22 с.
33. Туманян Г.С. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности: учебное пособие / Г.С. Туманян, В.В. Гожин, В.Ю. Микрюков. - М.: Советский спорт, 2002. - 250 с.
34. Филин, С.А Двигательно-координационная тренировка борцов на этапе начальной подготовки: Дис канд пед наук - 2013. - 126 с.
35. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.
36. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М.: Олма Медиа Групп, 2008. - 216 с.
37. Шинкаренко О.В. Управление целеполаганием в процессе физического воспитания студентов // Педагогико-психологические и медико-

биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – №2 (15). –
С. 138-141