

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

Адышева Елена Николаевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Тема: Развитие координационных способностей у обучающихся младшего
школьного возраста занимающихся самбо**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с
основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

И.о. зав. каф. п.п.н., доц., Ситничук С.С.

(дата, подпись)

Научный руководитель, к.б.н., Трусей И.В.

(дата, подпись)

Обучающийся: Адышева Е.Н.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Оценка _____

(прописью)

Красноярск 2025

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования	6
1.1. Понятие «координация» и «координационные способности»	6
1.2. Анатомо-физиологические и психологические особенности обучающихся 7-8 лет	16
1.3. Основные средства и методы физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста.....	24
2. Организация и методы исследования	35
2.1. Методы исследования.....	35
2.2. Организация исследования	38
2.3. Теоретическое обоснование комплекса упражнений на развитие координационных способностей обучающихся занимающихся самбо	39
3 Анализ эффективности комплекса игровых упражнений на развитие координационных способностей у обучающихся, занимающихся самбо	45
Заключение и выводы	50
Список использованных источников	52

ВВЕДЕНИЕ

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей, объем двигательной активности сокращается на 50% [41]. В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности. Физкультура и спорт, как известно, эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и организацию рационального питания. Поэтому важно своевременно начинать физическое воспитание ребенка[54].

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движения, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

Помимо урока по физической культуре, где ставится целью комплексное развитие двигательных способностей, эта задача может с успехом решаться в процессе привлечения обучающихся к регулярным внеурочным занятиям. Организация и проведение таких занятий часто требуют изменения в привычных методах и средствах процесса обучения, более углубленного индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении способностей обучающегося, что в дальнейшем будет способствовать эффективному решению поставленных задач. Однако содержание таких занятий, как правило, ограничивается изучением популярных игровых видов спорта[18]. Виды единоборств и их элементы

практически не используются из-за опасения получения травм, сложностей с подготовкой мест занятий и отсутствия доступной методической литературы[3].

В связи с этим становится актуальным научное обоснование целесообразности комплексного применения средств и методов развития координационных способностей с использованием элементов борьбы самбо у обучающихся 7-8 лет в процессе внеурочной деятельности.

Объект исследования: развитие координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста, занимающихся самбо.

Предмет исследования: комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста занимающихся самбо.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и апробировать комплекс упражнений, направленного на развитие координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста занимающихся самбо.

Для достижение поставленной цели, были сформулированы **задачи:**

1. Проанализировать имеющуюся научно-методическую литературу по проблеме исследования;
2. Выявить уровень развития координационных способностей обучающихся;
3. Определить и экспериментальным путем проверить эффективность комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста занимающихся самбо.

В качестве **гипотезы** исследования было выдвинуто предположение о том, что использование предложенного комплекса упражнений с элементами борьбы самбо, позволит повысить эффективность педагогического процесса и повысить уровень развития координационных способностей у обучающихся 7-8 лет.

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования

1.1. Понятие «координация» и «координационные способности»

Для обозначения способностей, относящихся к двигательной деятельности, пользуются разными понятиями: физические, двигательные, моторные, психомоторные, психофизические и т.п.

В теории и методике физического воспитания в большей мере используются термины «физические» или «двигательные способности» [19].

В самом общем виде физические способности можно определить, как индивидуальные качества, определяющие уровень двигательных возможностей человека, но не всяких, а лишь тех, которые связаны с успешностью осуществления той либо другой двигательной деятельности.

Для характеристики координационных возможностей человека при выполнении какой-либо двигательной деятельности в отечественной теории и методике физической культуры долгое время применялся термин «ловкость».

Начиная с середины 70-х гг. для их обозначения все чаще используют термин «координационные способности». Эти понятия близки по смыслу, но не тождественны по содержанию. В качестве отправной точки при определении понятия «координационные способности» может служить термин «координация».

Что же касается самого определения «координация движений», то содержание этого понятия более многообразно, чем буквальный перевод с латинского. В настоящее время существует большое количество определений координации движений. Все они, в той или иной степени, подчеркивают какие-то отдельные аспекты этого сложного явления (физиологический, биомеханический, нейрофизиологический, кибернетический [12]. Крупнейший и авторитетнейший отечественный ученый в области биомеханики человека, физиологии активности и теории управления движениями Н.А. Бернштейн писал: «Координация движений есть не что иное, как преодоление избыточных степеней свободы

наших органов движений, т.е. превращение их в управляемые системы» [36]. Это определение и по сей день является одним из наиболее распространенных и общепризнанных. По мнению Н.А. Бернштейна, главной трудностью управления двигательного аппарата является преодоление избыточных степеней свободы. Как известно, по подсчету О. Фишера, с учетом возможных перемещений между туловищем, головой и конечностями в человеческом теле находится не менее 107 степеней свободы (возможных основных направлений движений). Например, только руки и ноги имеют по 30 степеней свободы. Поэтому основная задача, которую должен решить человек при координации движений, исключение избыточных степеней свободы [45]. К основным трудностям при управлении двигательным аппаратом обычно относят:

1. Необходимость распределения внимания между движениями во многих суставах и звеньях тела и необходимость стройно согласовывать все их между собой.

2. Преодоление большого количества степеней свободы, которые присущи человеческому телу.

3. Упругая податливость мышц (Н.А. Бернштейн).

В последнее время трудности построения целостного двигательного действия связывают также со сменой двигательных программ, когда начало одной накладывается на окончание другой (И.М. Козлов). Двигательные программы формируются под влиянием накопленного опыта, следов прошлых действий и «потребного будущего» – прогнозируемого результата[9]. Программа двигательного действия – это механизм «объединения» прошлого, настоящего и будущего, механизм согласования движения с его смысловым содержанием. Одновременные и последовательные взаимодействия двигательных программ объединены переходными процессами. Между ними имеются переходные состояния, когда в центральных структурах управления движениями существуют не одна, а две или несколько альтернативных программ. Переходные механизмы являются ключевым механизмом становления биомеханической структуры

движений [42]. В физиологическом плане включение понятия «избыточные степени свободы» в определение координации достаточно, но в педагогическом – это явный пробел, поскольку научное понятие лишено важной для практики стороны координации – успешности решения задачи (Д.Д. Донской). Он предлагает выделять три вида координации при выполнении двигательных действий – нервную, мышечную и двигательную [14].

«Нервная координация – согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечные напряжения. Это согласованное сочетание нервных процессов, приводящее в конкретных условиях (внешних и внутренних) к решению двигательной задачи.

Мышечная координация – это согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела, как от нервной системы, так и от других факторов. Мышечная координация не однозначна нервной, хотя и управляется ею.

Двигательная координация – согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека. И она не однозначна мышечной координации, хотя и определяется ею» (Д.Д. Донской) [14].

При одной и той же задаче, но разных внешних условиях, разном состоянии человека сочетание движений обязательно изменится для успешного решения задачи. При этом автор замечает, что координация движений – это не одно и то же, что нервная и мышечная координация, хотя она и зависит от них.

Координация движений, прежде всего, содержит критерий (показатель) качества системы движений, ее целесообразность, соответствие задаче и условиям. Качество определяется не вне процесса координации, не до него, а в самом процессе, по ходу двигательного действия. Когда речь идет о двигательной координации, наряду с указанными выше видами координации следует различать и такие разновидности, как сенсорно-моторная и моторно-вегетативная, от

которых зависит качество выполнения задачи. Первая связана с согласованием деятельности опорно-двигательного аппарата и собственно сенсорных систем (анализаторов) – зрительной, слуховой, вестибулярной, двигательной по восприятию, обработке (анализу и синтезу) и передаче афферентной информации при регуляции движений и позы тела. К ним, в частности, относятся зрительно-двигательные координации, вестибуломоторные и др.

Значение органов чувств человека огромно. Посредством этих органов мы познаем не только состояние окружающей нас внешней среды и происходящие в ней перемены, но и некоторые процессы, совершающиеся в нашем теле[60].

Сенсорно-моторный тип координации требует быстрого и тонкого анализа внешних сигналов – зрительных, слуховых, тактильных и их сопоставления с внутренними сигналами – проприорецептивными и вестибулярными.

Двигательные акты человека, как и все другие виды деятельности, являются проявлением функций целостного организма. Любое мышечное движение в той или иной мере связано с деятельностью вегетативных систем, обеспечивающих мышечную деятельность (дыхательной, сердечнососудистой, гуморальной, выделительной и др.). Поэтому на успешность решения двигательных задач при выполнении физических упражнений координация вегетативных функций оказывает не меньшее влияние, чем координация и чисто двигательных функций.

Об этом свидетельствуют результаты многих исследований. Так оказалось, что в результате утомления, заболеваний, гипоксии, сильных эмоциональных воздействий при длительном отсутствии систематических занятий наступает рассогласование, дискоординация между различными функциями организма, и в первую очередь между функциями двигательного аппарата и деятельностью отдельных систем, обеспечивающих работу мышц. В конечном счете все это отражается на качестве управления различными параметрами движений.

Следовательно, координацию движений (двигательную координацию) можно рассматривать как результат согласованного сочетания функциональной деятельности различных органов и систем организма в тесной связи между собой,

т.е. как единое целое (системный уровень) либо как результат согласованного функционирования какой-то одной или нескольких систем организма (местный, локальный согласованный).

Координация движений как качественная характеристика двигательной деятельности может быть в одних случаях более, а в других менее совершенной. В связи с чем, следует говорить о координированности человека как одной из характеристик его двигательно-координационных возможностей.

Координированность – есть результат согласованного сочетания движений в соответствии с поставленной задачей, состоянием организма и условиями деятельности. Она имеет разную меру выраженности у конкретного индивида. Мера индивидуальной выраженности координированности обнаруживается в успешности и качественном своеобразии организации и регулирования движений.

При оценке индивидуальной выраженности координированности человека, целесообразно использовать целый ряд критериев (свойств), отражающих разнообразные координационные способности. На основе данных критериев можно судить о степени эффективности управления определенными двигательными действиями у разных людей [20].

Известно, что отдельные индивиды в дошкольном и школьном возрасте в координационных тестах имеют результаты, которые намного превышают средние данные детей соответствующего возраста или даже старше их. Это свидетельствует об исключительных способностях детей в координационной области.

В связи с этим координационные способности можно определить, как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции [20].

Природной основой координационных способностей являются задатки, под которыми понимают врожденные и наследственные анатомо-физиологические особенности организма. К ним относят свойства нервной системы (силу,

подвижность, уравновешенность нервных процессов), индивидуальные варианты строения коры головного мозга, степень зрелости ее отдельных областей и других отделов центральной нервной системы, уровень развития отдельных анализаторов (сенсорных систем), особенности строения и функционирования нервно-мышечного аппарата, свойства продуктивности психических процессов (ощущения, восприятие, память, представления, внимание, мышление), темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др. (Ю.Ф. Курамшин) [20].

Координационные способности характеризуют индивидуальную предрасположенность к тому или иному виду деятельности, которая выявляется и совершенствуется в процессе овладения определенными умениями и навыками.

Из сказанного следует, что координационные способности и двигательные навыки тесно связаны между собой, хотя это и разные понятия. С одной стороны, координационные способности обуславливаются двигательными умениями и навыками, проявляются в процессе их овладения, а с другой – позволяют легко, быстро и прочно овладеть этими умениями и навыками. Координационные способности лежат в основе проявления различных координационных характеристик техники двигательных действий. Поэтому их рассматривают как вещественные корреляты технической подготовленности спортсменов [20]. Координационные способности являются комплексным физическим качеством, включающим в себя целый ряд двигательных способностей.

Координационные способности - это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность системы управления двигательными действиями и их регуляции.

Природной основой координационных способностей являются задатки, под которыми понимают врожденные и наследственные анатомо-физиологические особенности выполнения организма. К ним относят свойства нервной системы, индивидуальные варианты строения коры головного мозга, степень зрелости ее

отдельных областей и других отделов центральной нервной системы, уровень развития отдельных анализаторов, особенности строения и функционирования нервно мышечного аппарата, темперамент, особенно характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и другие [56].

Координационные способности - это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения человека новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях.

В основе координационных способностей лежит широкий комплекс факторов, выходящих за пределы чисто двигательных качеств:

1. Пластичность центральной нервной системы (подвижность ведущих процессов возбуждения и торможения). Вследствие этого ловкость в немалой степени определяется наследственностью.

2. Уровень развития физических качеств, прежде всего скоростные способности, динамическая сила и гибкость.

3. Двигательный опыт, т.е. запас разнообразных, вариативных двигательных умений и навыков.

4. Способность быстро расслабляться при выполнении двигательных действий, особенно скоростно-силовой направленности.

5. Антиципация, т.е. способность к предугадыванию последствий как своих возможных двигательных актов, так и наиболее вероятных действий соперника или партнера.

6. Психологическая установка, направленная на достижение двигательной задачи в любых условиях, в частности, находчивость и инициативность, способность к экспромту в разных ситуациях и т.д [6].

Большинство из обозначенных факторов поддаются определенному совершенствованию, поэтому в принципе занимающихся координационные способности можно тренировочным способом успешно развивать.

В связи с комплексным характером координационных способностей, естественно, отсутствует обобщенный показатель уровня их развития. Для этого используется ряд критериев, наиболее важными из которых являются:

1. Время освоения нового движения или какой-то одной комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности.

2. Время, необходимое для перестройки своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей.

3. Биомеханическая сложность выполняемых двигательных действий или их комплексы (комбинации).

4. Точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам (динамическим, временным, пространственным).

5. Сохранение устойчивости при нарушенном равновесии.

6. Экономичность двигательной деятельности, связанная с умением расслабляться по ходу выполнения движений. Нерациональная мышечная напряженность свидетельствует о слабых координационных возможностях человека [3].

Для эффективного формирования координационных способностей необходимо на базе общего подхода к физическому воспитанию выработать конкретные пути и средства совершенствования соответствующих видов координационных способностей с учетом их места и роли в общей системе двигательной деятельности человека. Отсюда и вытекает необходимость классификации координационных способностей.

Применительно к детскому спорту можно выделить следующие наиболее значимые, фундаментальные координационные способности человека в процессе управления двигательными действиями:

- способность к реагированию;
- способность к равновесию;

- ориентационная способность;
- дифференцированная способность, разновидностями которой является способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения;
- ритмическая способность.

Способность к реагированию - это способность быстро и точно начать движения соответственно определенному сигналу. Различают зрительно-моторную реакцию и слухо-моторную реакцию. Критерием оценки служит развития время начале реакции на различные движения сигналы. Например, старт по свистку, отмашки флажка или сигнал, поданный голосом[28].

Способность к равновесию - это сохранение устойчивого положения тела в условиях затрудняющих сохранение равновесия. Различают статическое и динамическое равновесие. К ним относятся упражнения на различные виды равновесия на одной или двух ногах с продвижением вперед шагом, бегом, прыжками, различные виды лазания и так далее. Второй путь основан на избирательном совершенствовании анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия. Для совершенствования вестибулярной функции следует применять упражнения с прямолинейными и угловыми ускорениями. Например, кувырок вперед, пережат в сторону (колесо).

Ориентационная способность - это способность к определению и изменению положения тела в пространстве и во времени, с учетом изменяющейся ситуации или движущегося объекта. Например, акробатические прыжки, вольные упражнения в спортивной гимнастике и так далее.

Способность к дифференцированию - это способность к достижению высокой точности и экономичности основных частей и фаз движения, а также движения в целом. Например, бросок в кольцо с различных точек, ритмическая способность при броске.

Ритмическая способность - это способность определять и реализовывать характерные динамические изменения в процессе двигательного акта. Например, выполнение вольных упражнений под музыку [32].

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Еще Т.Ф. Лестгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность умения изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью [16].

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственно поставленной задачи. Поэтому, помимо физических качеств, в школьном возрасте не менее важно совершенствование координационных способностей детей и подростков. Тем более, что этот неравномерный возраст, особенно младший школьный является наиболее благоприятным в этом отношении [27].

Борьба самбо – один из тех видов спорта, которые требуют координированного проявления всех двигательных способностей в постоянно меняющихся ситуациях.

Координация в самбо проявляется:

1. В быстрой перестройке своих действий при изменении ситуации на ковре.

2. В умении точно выполнять сложные движения.

Таким образом, первое проявление ловкости борцов – быстрота и точность сложных реакций. Второе – не что иное, как техническая подготовка [38].

Координация – сложное качество, проявления которого относительно независимы. Это означает, например, что повышение одних показателей координации может не привести к улучшению других. Тем не менее, для многих обучающихся весьма полезны упражнения, с помощью которых

совершенствуется способность управлять сложными движениями. К таким средствам тренировки относят различные акробатические и гимнастические упражнения (перевороты вперед и назад, кувырки, сальто и т.п.) И упражнения на батуте. Используются они преимущественно в подготовительном периоде и включаются, как правило, в первую половину занятий [44].

При совершенствовании координационных способностей юных борцов, а также техники захватов и бросков необходимо использовать упражнения, различные вращательные прыжки, как в правую, так и в левую сторону, вращательные прыжки из положения стоя на коленях, прыжки с колен в стойку и наоборот [32].

Целенаправленно и систематически формировать координационные способности необходимо в тесной связи с физическим, технико-тактическим и интеллектуальным совершенствованием, развитием психических и психофизиологических процессов [14].

Комплексы упражнений, способствующие их совершенствованию, должны ежедневно и органически включаться в педагогический процесс.

1.2. Анатомо-физиологические и психологические особенности обучающихся 7-8 лет

При проведении начального отбора детей 7-8 лет для занятий спортивными играми необходимо учитывать физиологические особенности развития организма ребенка в этом возрасте.

Весь жизненный цикл (после рождения человека) делится на отдельные возрастные периоды, каждый из которых характеризуется своими специфическими особенностями организма - функциональными, биохимическими, морфологическими и психологическими.

Возрастная периодизация основана на комплексе признаков: размеры тела и отдельных органов, их масса, окостенение скелета (костный возраст),

прорезывание зубов (зубной возраст), развитие желез внутренней секреции, степень полового созревания (баллы полового развития), развитие мышечной силы и пр. С учетом количественных и качественных изменений в организме различают возрастные периоды (Солодкой А. С., Сологуб Е. Б., 2001).

Дети рассматриваемого нами возраста 7-8 лет относятся к двум возрастным периодам: первому детству (4-7 лет) и второму детству (8-12 лет)[33]. В период первого детства у детей 7 лет продолжается созревание ЦНС. В этом возрасте имеет место абсолютное преобладание роли первой сигнальной системы в высшей нервной деятельности, объектом мышления может быть лишь то, что они видят, слышат, могут потрогать руками. Роль второй сигнальной системы возрастает постепенно, формирование отвлеченного словесного мышления происходит на протяжении многих лет. Характер взаимодействия сигнальных систем, т. е. степень функционального превалирования той или другой сигнальной системы на различных этапах развития деятельности мозга ребенка определяет особенности протекания у него познавательных процессов. В диапазоне от 6 до 7 лет заметно увеличивается мобилизационная готовность к словесной инструкции. Данные, полученные опытным путем показали, что время латентного периода реакций у детей 7 лет составляет 0,7 с – на непосредственный раздражитель (свет) и 0,8 с – на словесные раздражители,

В 7 лет ускоренные темпы развития корковой части двигательного анализатора создают оптимальные условия для формирования и шлифовки двигательных навыков. Совершенствование морфологических характеристик структурных элементов двигательного аппарата сочетается в период первого детства с развитием индивидуального сенсомоторного профиля, который отражает особенности функциональной организации парной деятельности по-лушарий головного мозга. Дети в этом возрасте четко разделяются на правшей (15%), левшей (1%), смешанного профиля (84%, из которых 63% – «скрытые» левши).

Развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости коррелирует с общим ростом и развитием организма, морфологическим и функциональным созреванием ЦНС, опорно-двигательного аппарата и вегетативных систем. В связи с дифференцировкой двигательных нервных окончаний в мышцах к 7 годам, улучшаются процессы внутримышечной координации, что способствует повышению силовых проявлений.

Характеристика качества быстроты по времени двигательной реакции сводится к прогрессивному ее укорочению[51].

Качество выносливости, зависящее от биоэнергетического потенциала организма и вегетативного обеспечения, в 7 лет развито слабо. Это обусловлено менее экономичным расходом биоэнергетического потенциала, относительно быстрым достижением при двигательной активности максимальных величин сердечного ритма, дыхания, слабой переносимостью гипоксических состояний, неспособностью к образованию значительного вентиляционного и кислородного долга, возможностью быстрого наступления перенапряжения.

В период первого детства дети отличаются выраженной гибкостью. Без тренировок в онтогенезе данное качество постепенно подвергается обратному развитию.

На этом этапе развития дети 7 лет имеют две ступени ловкости – ловкость в точности (1 ступень) и ловкость в точности и скорости (2 ступень).

Использование средств физической культуры увеличивает темпы прироста физических качеств. Особенности адаптации детей первого детства к физической нагрузке связаны с высокой возбудимостью ЦНС и инновационных механизмов, управляющих соматическими и вегетативными функциями.

Период второго детства у мальчиков охватывает возраст от 8 до 12 лет. Его начало совпадает с завершением полу ростового скачка (6-8 лет)[55]. В периоде второго детства замедляются темпы роста, прогрессирует созревание ЦНС, в связи с чем, совершенствуются формы реагирования организма на воздействия.

биологической и социальной среды. Дети 8 лет проявляют полную мобилизационную готовность к словесной инструкции.

Начиная с 8 лет, формируется сложно координационный механизм управления движениями, присущий взрослому человеку. Дифференцировка двигательных нервных окончаний, прогрессирующая к 7-8 годам, совершенствование центрального механизма, программирующего движения, повышает способность к длительной динамической работе.

Параметры, характеризующие качество быстроты в период второго детства возрастают и составляют прочную основу для ее дальнейшего развития. Сокращается время двигательной реакции, время одиночного движения.

Ловкость, основу которой составляют творческие функции мозга, зависит от зрелости ЦНС, ее высшего отдела коры больших полушарий, в первую очередь лобных долей. Если ребенок в 7 лет обладает еще только двумя степенями ловкости, то в 8 лет он имеет все ступени ловкости (ловкость в точности, в точности и быстроте, в точности и быстроте при изменяющейся ситуации).

В 8 лет увеличиваются аэробные возможности организма, отмечается прирост физической работоспособности и МПК. Величина МПК в 8 лет может достигнуть 70–73 мл/кг/мин (Аганянц Е. К, Бердичевская Е, М., Демидова Е. В., 1999). Такие величины МПК до настоящего времени наблюдались только у спортсменов высшей квалификации. Это подтверждает сведения из литературы о высокой выносливости младших школьников к физическим нагрузкам умеренной мощности (медленный бег). У большинства мальчиков 8 лет за счет специальных упражнений в течение года можно достичь прироста выносливости на 21,4%(рис1.). Достаточно высокий уровень динамической выносливости не согласуется с низкой статической выносливостью в этом возрасте.

В динамике первого и второго детства повышается уровень морфологического и функционального созревания сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Проявляется экономичность ЧСС и частоты дыхания. Если у детей 4-5 лет ЧСС более 95 в мин, то к 7 годам ЧСС составляет 86 в мин (Аганянц

Средняя величина жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет – 1400 мл, у мальчиков 8 лет – 1440 мл. Острота зрения, дающая возможность видеть предмет, различать его форму, окраску, размер, а также определять расстояние, на котором он находится, у детей с момента рождения постепенно возрастает и к 7 годам составляет максимально возможное значение – 0,9-1,0 усл. ед. У мальчиков 7–8 лет средний показатель высоты вертикального прыжка с места (по Бальсевич В. К., 2000) – 30 см; время отталкивания при вертикальном прыжке – 352 мс; прыжок в длину с места – 116 см; отжимание из упора лежа – 8-10 раз. Средний показатель в теппинг-тесте – максимально частое движение кистью (по Бальсевич В. К., 2000) за 10 секунд – 55 раз.

При проведении тренировочного процесса у детей 7–8 лет, необходимо учитывать:

- позднее окостенение отдельных участков скелета;
- нарушение пропорциональности в отношениях отдельных элементов сер-дечно-сосудистой и дыхательной систем;
- частое несоответствие реакций организма значимости, величине и силе раздражителя;
- слабость тормозных и преобладание возбуждательных процессов.

В период первого и второго детства ребенок осваивает примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в жизни[60]. В период интенсивного развития двигательного анализатора в коре мозга в 7 лет двигательные навыки усваиваются быстро. Чем большим объемом движений он овладевает в этот период, тем легче осваиваются элементы технического мастерства в избранной специализации.

Процесс овладения двигательными навыками зависит от типологических свойств нервной системы.

Период первого детства является сенситивным для формирования основных локомоций и координационных механизмов, чем больше двигательных навыков

закладывается в этом возрасте, тем богаче и разнообразнее двигательная активность человека и возможность приспособления его к условиям жизни.

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлёкшие их внимание.

Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению [4].

Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Дети этого возраста еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения, заученного у младших школьников, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученное недолго удерживается в памяти.

Все сказанное имеет прямое отношение и к разучиванию движений при занятиях физической культурой. Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1-2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми пройденный учебный материал.

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом

усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества.

Вот почему в этом возрасте малоэффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих ее закономерностей. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова. При этом надо иметь в виду, что ритмический, силовой и пространственный образы движений младшие школьники воспринимают, прежде всего, в ощущениях и обобщениях впечатлений и в меньшей степени - путем осознания, продуманного освоения технического действия. Поэтому обучение целостному упражнению будет иметь в этом возрасте большой успех, чем разучивание его по деталям. Дети этого возраста почти самостоятельно, только понаблюдав за тем, как это делается, могут освоить передвижение на лыжах, коньках, научиться общаться с мячом, проявлять спортивно-игровую смекалку.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества[11].

Однако такое положительное влияние достигается лишь при правильном педагогическом руководстве играми. Подвижные игры полезны и для развития способностей младших школьников регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к играм связан у детей с яркими эмоциональными

переживаниями. Для них характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах. Дети этого возраста пока еще не способны скрывать свои эмоциональные состояния, они стихийно им поддаются [12]. Эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется обстоятельствами. Эти качества эмоциональных состояний, представленные стихийному течению, могут закрепиться и стать чертами характера. В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества. Как правило, они в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями. Они не могут пока выдвигать отдаленные цели, требующие для их достижения промежуточных действий. Но даже в этом случае у детей этого возраста часто нет выдержки, способности настойчивого действия, требуемого результата [20]. Одни цели у них быстро сменяются другими. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность [7].

Неустойчивы и черты характера младшего школьника. Особенно это относится к нравственным чертам личности ребенка. Нередко дети бывают, капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированы. Эти нежелательные проявления личности ребенка связаны с неправильным дошкольным воспитанием.

Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств.

Ознакомившись с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение дополнительных занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста. Упражнения должны даваться с учетом физической подготовленности учеников. Нагрузка не должна быть чрезмерной. Занятия проводятся не более 1-2 раз в неделю с учетом того, что ребята 2 раза

занимаются на уроках физкультуры. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением.

Нужно обратить особое внимание на формирование правильной осанки у детей и обучение правильному дыханию при выполнении физических упражнений. На занятиях широко использовать подвижные игры, как незаменимое воспитательное средство развития морально-волевых и физических качеств младшего школьника [14].

1.3. Основные средства и методы физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста

Одно из основных требований к современному уроку - внедрение эффективных средств и методов физического воспитания. С их помощью более успешно решаются образовательные и развивающие задачи; обеспечивается дифференцированный подход к учащимся, адекватность физических нагрузок их физическому состоянию; поддерживается стойкий интерес к занятиям.

Каждый урок должен быть правильно построен по структуре и содержанию и комплексно решать задачи, связанные с изучением основ знаний по физической культуре, освоением двигательных умений и навыков, развитием физических качеств, овладением умениями самостоятельно заниматься физическими упражнениями, привитием потребностей в соблюдении здорового образа жизни [26].

Влияние каждого урока на учащихся должно быть разносторонним. Физические, умственные и волевые усилия детей должны сочетаться таким образом, чтобы в целом обеспечивался эффект гармоничного развития учащихся на фоне поддержания оптимального уровня их работоспособности. Поэтому трудные упражнения должны сочетаться с относительно легкими, интересные - со скучными, но необходимыми, обязательные - с упражнениями по выбору детей и т.п.

В процессе физического воспитания необходимо по возможности обеспечивать индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния их здоровья, физического развития, пола и физической подготовленности.

Для обеспечения высокой результативности урока имеет значение выбор метода организации учебного труда учащихся - фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговая тренировка и др.

Фронтальный метод предусматривает такую организацию работы учащихся, при которой весь класс выполняет какое-либо одно, общее для всех задание. Этот метод преимущественно используется в подготовительной и заключительной частях урока, но иногда и в основной, особенно в младших классах. Следует подчеркнуть, что важной особенностью фронтального метода является обеспечение постоянного руководства учителя.

При групповом методе класс делится на группы. Каждая из групп выполняет свое, отличающееся от других задание. Групповой метод обеспечивает дифференцированный подход к учащимся в процессе обучения движениям. Учитель подбирает упражнения, соответствующие силам и способностям членов группы.

Применение группового метода дает возможность приучить детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Если же ученики недостаточно подготовлены к такой форме организации занятий, использовать групповой метод нецелесообразно.

Метод индивидуальных занятий предусматривает самостоятельное выполнении упражнений, предложенных учителем или выбранных учащимися. Он используется в подготовительной или основной части урока, но может иметь место и в заключительной.

Метод индивидуальных занятий дает возможность удовлетворить желание учащихся выполнить понравившееся упражнение. В результате происходит чередование регламентированных упражнений с относительно свободными. Вместе с тем дети приучаются к самостоятельному выполнению упражнений.

При этом учитель, наблюдая за отдельными учениками, осуществляет общее руководство классом.

Метод дополнительных упражнений. Дополнительными называются упражнения, выполняемые по заданию учителя самостоятельно во взаимосвязи с главным упражнением. Однако дополнительные упражнения нельзя считать второстепенными, так как благодаря им можно осуществлять развитие физических качеств младших школьников. Суть этого приема заключается в том, что, помимо основного упражнения, которое ученики выполняют по очереди, они в промежутках между подходами выполняют предложенное число раз упражнения, направленные на развитие определенных физических качеств.

Метод станционных занятий. Станционные занятия являются разновидностью круговой тренировки направлены главным образом на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков.

Суть данной формы занятий состоит в следующем. Класс разделяется на несколько групп так, чтобы в каждой группе было не более 3-5 человек. Группы расходятся по станциям указанным учителем. По сигналу учителя все ученики одновременно начинают выполнение упражнений каждый на своем месте. Выполнив упражнение, заранее обусловленное количество раз, группы по часовой стрелке переходят на очередное место занятий. И так до тех пор, пока не пройдут все места занятий [6].

Круговой метод занятий. Движение учащихся происходит, как и в станционных занятиях, по кругу с последовательным выполнением на каждом месте упражнений.

Однако в отличие от станционных круговые занятия направлены главным образом на развитие физических качеств, и здесь к ученикам предъявляются новые, повышенные требования: повторить заданное упражнение возможно большое количество раз или заданное количество выполнить как можно быстрее[23].

В процессе многолетних научных исследований и школьной практики для физического воспитания подрастающего поколения в нашей стране выработан и апробирован достаточно широкий арсенал физкультурных средств. Идея их отбора для школьников полностью базируется на общих принципах отечественной системы физического воспитания[22].

На основе принципа всестороннего развития личности для физического воспитания учащихся применяются средства, обеспечивающие наибольший всесторонне физически развивающий эффект (пропорциональное развитие всех частей тела, основных мышечных групп и физических качеств).

Приоритетными с этих позиций являются игровые и гимнастические физические упражнения.

Принцип связи физического воспитания с трудовой практикой вызывает необходимость использовать для физического воспитания школьников такие средства, которые наиболее эффективно готовят их к трудовой деятельности. К ним отнесены, прежде всего, жизненно важные, в особенности прикладные упражнения.

С точки зрения принципа оздоровительной направленности в школьную физкультуру включены средства, обладающие наибольшей гигиенической пользой, т.е. способствующие укреплению здоровья и обеспечению нормального функционирования всех систем организма. Такими средствами считаются разнообразные циклические упражнения, а также оздоровительные силы природы и гигиенические факторы[29].

С учетом этих принципов наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания учащихся служат упражнения, включенные в школьные программы по физической культуре. Рассмотрим их последовательно.

Гимнастика.

Традиционно считается важнейшим средством физического воспитания учащихся. Эти упражнения в наибольшей степени обеспечивают их общую физическую подготовленность, а также является незаменимой школой

двигательной культуры, т.к. формирует у детей способность управлять своими движениями координировано, точно, красиво [15].

Громадное разнообразие упражнений, отнесенных к гимнастике, позволяет успешно решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Любое упражнение гимнастики можно легко дозировать по основным параметрам нагрузки. Поэтому она обладает большими педагогическими возможностями. Преподаватель школьной физической культуры, не овладевший в совершенстве основами гимнастического метода, существенно обедняет свое педагогическое мастерство и тем самым своих учащихся.

В соответствии с учебной программой по физической культуре учащиеся занимаются преимущественно основной гимнастикой, это:

1) простейшие виды построений (в шеренгу, колонну по одному, круг) и перестроений (по звеньям, по заранее установленным местам, из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две и т.д.);

2) общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами (с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг);

3) упражнения в лазании (по гимнастической стенке и канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях) и перелазании (через горку матов, гимнастическую скамейку, гимнастическое бревно, коня);

4) в равновесии (стойка на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке и бревну высотой 50-100 см с выполнением различных заданий);

5) несложные акробатические упражнения (группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, кувырок в сторону, кувырок назад, стойка на лопатках и др.);

б) танцевальные упражнения;

7) упражнения на гимнастических снарядах (прыжки с мостика на козла или коня высотой 100 см, ходьба по бревну с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180 градусов, висы на гимнастической стенке и др.)

8) упражнения со скакалкой.

Легкая атлетика - незаменимое прикладное средство физической подготовки молодого поколения, т.к. ее основное содержание представлено комплексами упражнений из ходьбы, бега, прыжков и метаний различных снарядов. В жизни человека многие из этих двигательных действий встречаются достаточно часто. Поэтому на школьных физкультурных занятиях необходимо всех без исключения учащихся обучать основам техники данных движений. Причем технике прикладной, наиболее экономичной, не ставя при этом во главу угла спортивный результат, а ориентируясь на обычные жизненные ситуации.

Следует отметить, что легкая атлетика является великолепным, всесторонне развивающим средством, позволяющим совершенствовать все физические качества, многие функции организма, в том числе сердечнососудистую и дыхательную системы. К тому же легкоатлетические нагрузки поддаются точной дозировке. По своей направленности школьная легкая атлетика наиболее близко смыкается со спортом, т.к. ее упражнения обычно выполняются на результат[24].

Легкоатлетические упражнения:

- 1) ходьба (обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук и др.);
- 2) бег с максимальной скоростью до 60 м;
- 3) бег в равномерном темпе до 10 мин;
- 4) челночный бег 3*5, 3*10 м;
- 5) прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов;
- 6) прыжки в высоту с прямого и бокового разбега;
- 7) прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90-360 градусов, с продвижением вперед на одной и двух ногах;
- 8) эстафеты с бегом на скорость и прыжками;

9) преодоление с помощью бега и прыжков полосы из 3-5 препятствий;

10) метание малого мяча на дальность и в цель из разных исходных положений правой и левой руками.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие.

Лыжи.

Ходьба на лыжах считается наиболее эффективным прикладным, развивающим и оздоровительным средством физического воспитания. При передвижении на лыжах работают буквально все мышечные группы и системы организма - активно функционирует сердце, кровообращение, дыхание; отсутствует, как и при беге, сотрясения; движения рук и ног плавные, что исключает травмы, плюс свежий воздух и эстетическое удовольствие от окружающей природы, снега.

Физическая нагрузка легко дозируется как по объему, так и интенсивности. Поэтому не случайно лыжная подготовка включена в школьные программы с первого по последний классы. Задача школы - научить ребят правильно, легко и свободно передвигаться на лыжах разными способами, спускаться с гор, преодолевать подъемы. Не менее важно — прививать учащимся любовь к этому традиционно народному виду физической культуры. Способы передвижения на лыжах:

- 1) скользящий и ступающий шаг;
- 2) передвижение попеременным двухшажным ходом;
- 3) подъемы и спуски с небольших склонов;
- 4) повороты на лыжах на месте и в движении;
- 5) прохождение учебных дистанции (1-2 км) [11].

Плавание принадлежит к группе важнейших жизненно необходимых средств физической подготовки детей школьного возраста. Плавание - это прежде всего двигательное умение, необходимое для преодоления водных пространств и

развлечений на воде (купание, закаливание). В то же время оно обладает большими развивающими возможностями и закаливающими свойствами. Нагрузка пловца может также сравнительно легко регламентироваться.

Плавательные упражнения:

1) специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выдох в воду, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.);

2) движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине и брасс;

3) проплывание одним из способов 25-50 м.

Подвижные игры — одна из наиболее универсальных форм сознательной деятельности детей. Их педагогическая ценность заключается в комплексном воздействии на все физические и многие духовные функции человека одновременно. По своему характеру игровая деятельность справедливо признается наиболее интересной и привлекательной для подрастающего поколения по сравнению с другими средствами, т.к. в ней всегда присутствуют элементы новизны, состязательности, творчества, воображения, внимания и удовольствия[13].

Практически один недостаток игры как средства и метода физического воспитания состоит в том, что физическая нагрузка в игре не всегда поддается точной индивидуальной дозировке, как это имеет место, предположим в гимнастике. Поэтому игры должны подбираться с учетом физической подготовленности и двигательного опыта учащихся, а также поставленных педагогических задач.

Туризм. Это прогулки, экскурсии, походы и путешествия, организуемые для ознакомления учащихся с родным краем, природными, историческими и культурными памятниками нашей страны. В туристских мероприятиях школьники приобретают физическую закалку, выносливость, прикладные навыки ориентирования и передвижения в усложненной обстановке, опыт коллективной

жизни и деятельности, руководства и подчинения, на практике усваивают нормы ответственного отношения к природной среде. К организации и проведению туристских походов (пеших, лыжных, лодочных, велосипедных) привлекают наряду с учителями физкультуры классных руководителей, вожатых, родителей. Особую ответственность они несут за дозирование физических нагрузок, соблюдение правил безопасности и охрану жизни и здоровья детей. Во время походов проводится воспитательная работа по охране природы [12].

Спорт. В отличие от физической культуры спорт всегда связан с достижением максимальных результатов в отдельных видах физических упражнений. Для выявления спортивно-технических результатов и определения победителей проводятся соревнования. На соревнованиях, в условиях острой спортивной борьбы, повышенной ответственности за свои результаты перед коллективом, учащиеся преодолевают значительные физические и нервные нагрузки, проявляют, развивают двигательные и морально-волевые качества. Младшие школьники, как правило, соревнуются по тем видам физических упражнений (спорта), которые входят в учебную программу.

В совокупности средств физического воспитания и развития школьников особая, далеко еще не осознаваемая роль принадлежит естественным силам природы (солнце, воздух, вода). Выступая в едином комплексе с физическими упражнениями, они усиливают оздоровительное воздействие на учащихся. Солнечные лучи, воздух, вода должны по возможности сопровождать все виды и разновидности двигательной деятельности, но их используют и путем специально организованных процедур — солнечных и воздушных ванн, обтирания, обливания, душа или купания.

Гигиенические факторы включают гигиеническое обеспечение физкультурных занятий, рациональный режим учебного труда, отдыха, питания, сна и т. д.

Формирование благоприятной окружающей среды требует строгого соблюдения ряда санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к

строительству, реконструкции, благоустройству и содержанию школьных зданий, спортивных залов, рекреационных и вспомогательных помещений (оптимальная площадь, световой и тепловой режим, регулярное проветривание, влажная уборка). Применяемые для занятий физическими упражнениями снаряды, инвентарь и оборудование по размерам, весу и устройству должны соответствовать возрасту и полу учащихся. Школьникам, в свою очередь, необходимо выполнять некоторые нормы и правила, связанные с гигиеной быта и спортивных занятий. Сюда относится уход за телом, горячее питание и полноценный сон, наличие спортивной одежды и обуви.

По словам академика И. П. Павлова, нет ничего более властного в жизни человеческого организма, чем ритм. Если человек работает и отдыхает, питается и спит в определенном ритме, то к каждому виду деятельности организм как бы заблаговременно подготавливается, сравнительно легко переключается, быстро входит, так как срабатывают уже закрепленные нервные связи, «пусковые» механизмы. Ритм уравнивает процессы возбуждения и торможения, уменьшает затраты энергии, выделяемой организмом для его нормального и устойчивого функционирования. Это станет возможным, если в школе и дома будет установлен четкий режим дня. Как нормативная основа жизни и деятельности режим дня приводит затраты учебного, внеучебного и свободного времени в соответствии с гигиеническими нормами определяет строгий распорядок и целесообразное чередование труда и отдыха. Тщательно составленный и систематически выполняемый режим дня сохраняет баланс между расходом и восстановлением затраченных сил, укрепляет здоровье, создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает аккуратность, точность, организованность, дисциплинированность, чувство времени, самоконтроль[25].

Режим дня не может быть одинаковым для всех. Он дифференцируется в зависимости от состояния здоровья, уровня работоспособности, конкретных условий жизни и индивидуальных особенностей учащихся. Но есть ряд правил, обязательных для всех. Общими и едиными для всех учащихся должны быть

такие режимные моменты, как утренняя гимнастика, туалет, учебные занятия в школе, обед, послеобеденный отдых, приготовление домашних заданий, общественная работа, пребывание на свежем воздухе, спорт, занятия по интересам, умеренное посещение зрелищных мероприятий, ужин, вечерняя прогулка, подготовка ко сну.

Координационные способности - это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения человека новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях. Борьба самбо – один из тех видов спорта, которые требуют координированного проявления всех двигательных способностей в постоянно меняющихся ситуациях.

При проведении начального отбора детей 7-8 лет для занятий спортивными играми необходимо учитывать физиологические особенности развития организма ребенка в этом возрасте. В 7 лет ускоренные темпы развития корковой части двигательного анализатора создают оптимальные условия для формирования и шлифовки двигательных навыков. Начиная с 8 лет, формируется сложно координативный механизм управления движениями, присущий взрослому человеку. Дифференцировка двигательных нервных окончаний, прогрессирующая к 7-8 годам, совершенствование центрального механизма, программирующего движения, повышает способность к длительной динамической работе. В этом возрасте малоэффективны приемы словесного объяснения, наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию.

Подвижные игры — одна из наиболее универсальных форм сознательной деятельности детей. Их педагогическая ценность заключается в комплексном воздействии на все физические и многие духовные функции человека одновременно.

2. Организация и методы исследования

2.1. Методы исследования

Для изучения накопленной информации по предложенной теме был использован **метод теоретического анализа и обобщения литературных источников**. Данный метод служит средством уточнения понятийного аппарата, получения информации о прошлом и современном состоянии объекта исследования, выявления проблемы и путей ее разрешения.

Изучение литературы необходимо для более четкого представления методологии исследования и определения общих теоретических позиций, а также выявления степени научной разработанности данной проблемы. Всегда важно установить, насколько и как эта проблема освещена в общих научных трудах и специальных работах по данному вопросу, отражающих результаты соответствующих исследований

Педагогический эксперимент проводился с целью проверки рабочей гипотезы, апробации и определения эффективности комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста занимающихся самбо.

Педагогический эксперимент – научно поставленный опыт в области учебной или воспитательной работы, наблюдение исследуемого педагогического явления в созданных и контролируемых исследователем условиях. Это преднамеренная организация обучения и воспитания, вызывающая необходимые сдвиги в развитии личности, группы обучаемых, коллектива. Педагогический эксперимент – метод сбора информации о воспитательных, учебных, организационных, социально- педагогических факторах, так или иначе воздействующих на изменение состояния тех или иных педагогических явлений,

объектов, процессов. Это социальный эксперимент, имеющий нацеленность на преобразование.

В ходе эксперимента было проведено прерывистое педагогическое наблюдение. **Метод педагогического наблюдения** – это организованное исследование педагогического процесса в естественных условиях. Он относится к традиционным педагогическим методам, которые достались современной педагогике по наследству от исследователей, стоявших у истоков педагогической науки. Это методы, которыми пользовались Платон, Коменский и Песталоцци; применяются они в науке и поныне. Под научным наблюдением понимается специально организованное восприятие исследуемого объекта, процесса или явления в естественных условиях.

В ходе педагогического наблюдения нами были проведены **контрольные испытания**. Испытания проводились с целью определения текущего уровня развития координационных способностей у обучающихся в экспериментальной и контрольной группах.

Данный метод исследования даст возможность с помощью специально подобранных контрольных упражнений и нормативов 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 спортсменов различного возраста, пола и квалификации, вести объективный контроль за динамикой их подготовленности, выявить преимущества или недостатки применяемых средств и методов тренировки, сравнить действительные показатели с эталонными.

Контрольные испытания проводятся с помощью специальных упражнений или тестов.

Тест - это стандартизированные измерения или испытания, проводимые с целью определения физического состояния или способностей занимающихся.

Тестирование проводилось в виде контрольных испытаний. Целью контрольных испытаний являлось: определение уровня координационных способностей у обучающихся 7-8 лет на данном этапе. Тесты и контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей, представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Тесты и контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей у обучающихся 7-8 лет

№	Наименование теста или контрольного упражнения	Описание теста или контрольного упражнения	Критерий оценки
1	Кувырки вперед	Испытуемый встает у края матов, уложенных в длину, приняв О.С. По команде он принимает положение упора присев и последовательно, без остановки выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать это за минимальный промежуток времени. После последнего кувырка ученик вновь принимает основную стойку	Учет времени (сек)
2	Стойка на двух ногах (носок к пятке).	Испытуемый встает в стойку: Носок сзади стоящей ноги в плотную к пятке впереди стоящей ноги. Руки вдоль тела, глаза закрыты.	Учет времени (сек)
3	Поймать линейку	Рука испытуемого вытянута вперед ребром ладони вниз. На расстоянии 1—2 см от ладони исследователь удерживает линейку, нулевая отметка находится на уровне нижнего края его ладони. В течение 5 с после предварительной команды «Внимание!» исследователь отпускает линейку.	Учет расстояния (см)

Кувырки вперед. Это базовое упражнение, которое проводится для определения динамического равновесия. Что бы выполнить его правильно, испытуемый перекачивается из начальной позиции до конца и встает на ноги.

1. Ноги вместе, согнуты в коленях, руки на полу перед собой, локти согнуты.

2. Наклонить голову между рук (прижатие подбородка к груди снизит риск повредить шею).

3. Сделать кувырок (подбородок прижат, спина изогнута, прокатиться ровно по линии позвоночника, чтобы не упасть на бок). После выполнения трех кувырков встать в исходное положение.

Стойка на двух ногах (носок к пятке). С помощью этого упражнения мы проверяем статическое равновесие. Цель испытуемого простоять как можно дольше сохраняя равновесие. Если испытуемый пошевелится или сдвинет ноги с места, то время останавливается. Чем дольше он простоял, тем статическое равновесие лучше.

Поймать линейку. С помощью этого упражнения мы оцениваем быстроту реакции. Задача испытуемого быстро сжать пальцы и поймать падающую вниз линейку как можно быстрее. Быстроту реакции определяют по расстоянию от нулевой отметки до нижнего края ладони. Чем оно меньше, тем лучшей реакцией обладает испытуемый.

Далее контрольная группа занималась по общепринятой школьной программе обучения физической культуры. В занятия экспериментальной группы, для воспитания координационных способностей были включены игровые упражнения (Таблица 2), а также применялись различные подвижные игры с элементами борьбы самбо. (Таблицы 3,4, Приложение 1) [20].

Для проверки достоверности полученных результатов исследования, применялся Т- критерий Стьюдента. Достоверность различий определялась уровнем значимости $p < 0,05$.

2.2. Организация исследования

Исследовательская работа была организована на базе МАОУ СОШ «№14» г. Назарово.

Экспериментальная выборка составила: 40 обучающихся 7-8 лет (20 человек - экспериментальная группа и 20 - контрольная). Группы были сформированы из числа обучающихся 7-8 лет, идентичные по половозрастным особенностям.

Исследование проводилось в три этапа с сентября 2024 г. по май 2025 г.

Первый этап осуществлялся в период с сентября по октябрь 2024г., основные задачи, реализуемые на данном этапе исследования:

- анализ научно- методической литературы по теме исследования; определение уровня развития координационных способностей;
- разработка комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей у обучающихся 7-8 лет с элементами борьбы самбо.

Второй этап реализовывался с октября 2024 по февраль 2025 гг. На данном этапе осуществлялось выявление эффективности и результативности комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей у обучающихся 7-8 лет с элементами борьбы самбо;

На третьем этапе исследования, проводимом с марта 2025 по май 2025 гг. осуществлялась обработка и интерпретация полученных результатов исследования.

2.3. Теоретическое обоснование комплекса упражнений на развитие координационных способностей обучающихся занимающихся самбо

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. Так же широкое использование получили эстафеты, включающие задания, способствующие развитию координационных способностей.

На уроках в 1-4-х классах подвижные игры занимают ведущее место. Это объясняется необходимостью удовлетворять большую потребность в движениях, свойственную детям младшего возраста.

Двигательный опыт у детей этого возраста очень мал, поэтому, вначале рекомендуются проводить не сложные игры сюжетного характера с элементарными правилами и простой структурой. От простых игр надо переходить к более сложным, постепенно повышает требование к координации движений, поведению играющих, к проявлению инициативы каждым участником игры.

Главными принципами, на которых строится взаимодействие с обучающимся являются:

- уважительное отношение к личности ребёнка;
- положительное внимание к внутреннему миру ребёнка;
- безоценочное восприятие личности ребёнка, принятие его в целом;
- сотрудничество с ребёнком;
- оказание конструктивной помощи в отреагировании проблемных ситуаций.

Комплекс средств и методов развитие координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста занимающихся самбо, состоял из 3 блоков:

1 блок – установочный, включает в себя 1 занятие. Данное занятие направлено на формирование желания взаимодействовать, создание благоприятного психологического климата среди детей.

2 блок – формирующий, включает в себя 10 занятий и направлен на развитие координационных способностей у обучающихся 7-8 лет с использованием подвижных игр с элементами борьбы самбо.

3 блок – контрольный, состоит из 1 диагностического занятия и направлен на определение динамики развития координационных способностей у обучающихся 7-8 лет.

В каждом блоке содержатся несколько упражнений, которые были подобраны в соответствии с общей целью блока.

Первый установочный блок состоит из 3 упражнений, основная цель блока: формирование желания взаимодействовать, установление доверительных отношений.

Во второй формирующий блок включены упражнения, направленные на развитие координации, ловкости и быстроты, а также специальные подвижные игры с элементами борьбы самбо.

В Таблице 2 представлен комплекс игровых упражнений на развитие ловкости и быстроты.

Таблица 2

Комплекс игровых упражнений на развитие ловкости и быстроты обучающихся 7-8 лет

№	Название упражнения	Техника выполнения
1	Цапля	Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.
2	Таран	Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесия и отпустить ногу.
3	Кольцо	Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.
4	Граница	Соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), борцы стараются перетянуть друг друга за

		заранее намеченную границу.
5	Крокодильчик	То же самое, что и в стойке, но при этом борцы упираются в ковер руками и ступнями.
6	Борьба за отрезок каната	Борцы пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см.
7	Борьба за набивной мяч	Борцы в партере лицом друг к другу обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им.
8	Пятнашки	Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них – наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.
9	Борьба на одной ноге	Один из борцов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнера – перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения 20-30 секунд.
10	Борьба за захват ноги	Задача обучающегося – в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное технико-тактическое действие. Задача партнера – перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).
11	Отрыв от ковра	Из взаимного скрестного захвата борцы по сигналу пытаются оторвать друг друга от ковра

Для педагогического процесса обучению вольной борьбе характерен законченный кругоборот периодов. Достижение высоких результатов требует многократное повторение упражнений, что будет залогом создания и закрепления двигательных навыков. Такая многократная и рутинная работа вызывает психологический «застой», потерю интереса, что является естественной реакцией организма на однообразии деятельности.

Изменяя характер деятельности, включая в педагогический процесс игры и эстафеты «включается эмоциональный рычаг». Применение подвижных игр может иметь место в любом из периодов занятия.

Включение подвижных игр и эстафет в педагогическую деятельность помогает в решении не только специальных задач, но и оживить процесс, выступает как средство физической и технической подготовки, как метод, решающий воспитательные задачи, в том числе связанного с активизацией внимания и повышения эмоционального состояния обучающихся, повышают интерес к образовательному процессу.

В Таблице 3 приведены примеры подвижных игр, используемые для развития координационных способностей обучающихся 11-12 лет. Подробное описание игр представлено в Приложении 1.

Таблица 3

Специальные подвижные игры с элементами единоборств, направленные на развитие координационных способностей у обучающихся 7-8 лет

Название	Ход игры	Результат
Всадники	<p>Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые, в свою очередь, распределяются по парам с ролевыми функциями «коня» и «всадника». Команды выстраиваются на середине ковра</p> <p>противостоящими шеренгами, разомкнутыми на расстоянии вытянутой руки.</p> <p>По сигналу педагога каждый «всадник» садится на плечи</p>	<p>Импровизированные схватки продолжаются до тех пор, пока одна из команд не потеряет всех своих «всадников». В этом случае другая команда объявляется победительницей.</p> <p>Игру полезно повторить со сменой</p>

	<p>своего « коня» и вступает в рукопашную схватку с противостоящим « всадником» противоположной команды, стремясь ухватить его покрепче и стащить с «коня», а самому при этом удержаться в « седле». « Кони» стараются устойчиво держаться на ногах, но совершать атакующие действия им не разрешается. Если в ходе горячей схватки оба « всадника» падают с « коней», то проигрывает тот, кто коснется ковра раньше соперника. Проигравшая пара выбывает из игры. Выигравший « всадник» снова садится на своего «коня» и вступает в игровое единоборство с другим противником.</p>	<p>ролевых функций « коня» и « всадника» в каждой паре участников.</p>
<p>Игры с касаниями</p>	<p>Игра начинается по сигналу педагога. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. После касания играющие занимают исходное положение.</p>	<p>Побеждает тот, кто коснется обусловленной части тела соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается, и игра продолжается.</p>
<p>Точка</p>	<p>Игроки стоят напротив друг друга</p>	<p>Выигрывает тот, кто</p>

опоры	<p>на расстоянии одного-двух метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой, кроме ступней, ковра.</p> <p>Правила: начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать и ударять противника. Нельзя делать болевые захваты.</p>	<p>большее количество раз, заставит противника коснуться третьей точкой ковра.</p>
-------	---	--

Третий блок является контрольным, направлен на оценку на определение динамики развития координационных способностей у обучающихся 7-8 лет, в котором использовались тесты и контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей обучающихся.

3 Анализ эффективности комплекса игровых упражнений на развитие координационных способностей у обучающихся, занимающихся самбо

Для оценки эффективности составленного комплекса средств и методов развития координационных способностей у обучающихся 7-8 лет с использованием подвижных игр с элементами борьбы самбо было проведено 2 контрольных среза (до и после реализации комплекса).

В сентябре 2024 года был проведен первый срез физических показателей экспериментальной и контрольной групп по 3 упражнениям, представленных в Таблице 4.

Таблица 4

Первый срез физических показателей контрольной и экспериментальной группы.

№	Наименование теста или контрольного упражнения	Среднее значение	
		Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Кувырки вперед, сек	4,46±0,51	4,52
2	Стойка на двух ногах (носок к пятке), сек	26,46	26,23
3	Поймать линейку, см	26,80	27,20

Сравнивая результаты, проведенные по первому срезу, можно сделать вывод о том, что начальный уровень физических показателей обеих групп примерно одинаковый.

На протяжении учебного года обучающиеся школьного возраста, входящие в состав контрольной и экспериментальных групп занимались по своим программам. Контрольная группа по общепринятой школьной программе, а экспериментальная группа с использованием комплекса средств и методов развития координационных способностей у обучающихся 7-8 лет с использованием подвижных игр с элементами борьбы самбо.

Для определения эффективности используемого комплекса в экспериментальной группе, был проведен контрольный срез физических показателей, результаты которого представлены в таблице 6.

Таблица 5

Контрольный срез физических показателей контрольной и экспериментальной группы.

Тест		Контр. группа	Эксперимент. группа
Кувырки вперед, сек	Входное тестирование	4,46±0,51	4,52
	Итоговое тестирование	4,40	3,75

Стойка на двух ногах (носок к пятке), сек	До	26,46	26,23
	После	27,20	27,56
Поймать линейку, см	До	26,8	27,2
	После	26,6	26,5

Анализируя результаты теста «Кувырки вперед» видим, что в экспериментальной группе в начале эксперимента время выполнения составляло 4,52 секунды, в конце эксперимента – 3,76 сек. (табл. 5), прирост составил 17,03% (рис. 1). В контрольной группе на начало эксперимента время выполнения составляло 4,46сек., на контрольном срезе – 4,40сек., прирост составил 1,34%.

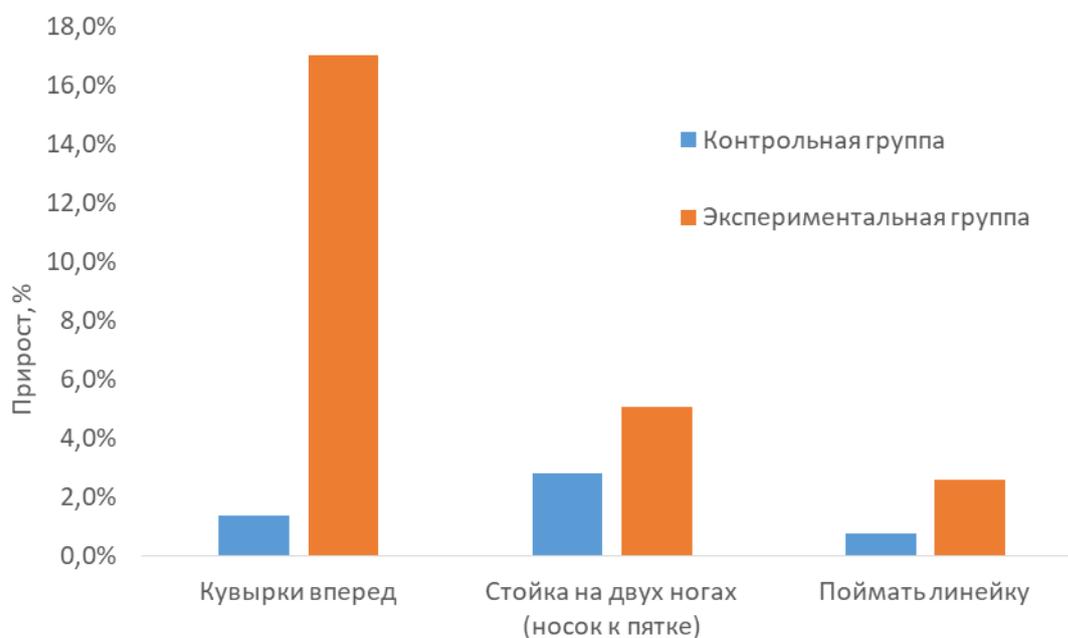


Рис. 1. Прирост параметров на координацию

В тесте «Стойка на двух ногах (носок на пятке)» у обеих групп результаты улучшились. У экспериментальной группы в начале эксперимента время выполнения упражнения составляло 26,23сек., а в конце эксперимента – 27,56сек., прирост составил 5,07% (рис. 1). В контрольной группе на начало эксперимента время выполнения составляло 26,46сек., на контрольном срезе возросли до 27,2 сек., прирост составил 2,79%(рис.1).. Улучшились результаты и в тесте «Поймай

Между обучающимися в контрольной и экспериментальной группах существуют достоверные различия на уровне $P \geq 0,05$.

Сдвиги в уровне развития координационных движений у детей отражают возрастные особенности их воспитания, а также влияние целенаправленного педагогического воздействия, о чем свидетельствуют более выраженные изменения показателей у детей экспериментальной группы, по сравнению с контрольной. Разумеется, положительные изменения произошли и в контрольных группах, где конечные результаты по ряду показателей достоверно отличаются от исходных данных. Это свидетельствует о значительном развитии в этом возрасте таких свойств нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность.

Однако темпы прироста в экспериментальных группах были значительно выше, что подтверждает мнение о том, что уровень координационных способностей существенно возрастает, если на их развитие воздействовать целенаправленно.

Темпы прироста в экспериментальной группе были значительно выше, что подтверждает мнение о том, что уровень координационных способностей существенно возрастает, если на их развитие воздействовать целенаправленно.

Заключение и выводы

Применение физических упражнений, подвижных игр с элементами борьбы самбо, направленных на воспитание координационных способностей у детей экспериментальной группы, способствовало в большей мере развитию статического, динамического равновесия и быстроты двигательной реакции.

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод. На уроках в 1-4-х классах подвижные игры занимают ведущее место. Опираясь на эти данные, был составлен комплекс средств и методов развития координационных способностей у обучающихся 7-8 лет с элементами борьбы самбо, состоящий из 3 блоков: установочный, формирующий и контрольный. В комплекс включены упражнения, направленные на развитие координации, ловкости и быстроты, а также специальные подвижные игры с элементами борьбы самбо.

Для оценки эффективности составленного комплекса было проведено 2 контрольных среза (до и после реализации комплекса). Анализ полученных результатов показывает, что результаты у обеих групп улучшились, но в экспериментальной группе, которая занималась по составленному комплексу, результаты выше результатов контрольной группы по всем трем тестам.

По результатам исследования были сделаны следующие выводы:

1. На основании анализа научной и методической литературы выявлены три координационных способности, влияющих на усвоение техники сложных двигательных действий: статическое равновесие, динамическое равновесие, быстрота двигательной реакции.

2. Разработан комплекс игровых упражнений, направленных на развитие координационных способностей детей 7-8 лет, занимающихся самбо, акцент сделан на развитие статическое равновесие, динамическое равновесие, быстрота двигательной реакции.

3. Комплекс игровых упражнений показал свою эффективность прирост параметров в экспериментальной группе изменялся в пределах от 0,74% до 1,34% то время как в контрольно –от 2,57 до 17,03%

Значит можно говорить о том, что гипотеза нашего исследования подтвердилась.

Список использованных источников

1. Агафонов Э.В. Борьба самбо. Учебное пособие/ Агафонов Э.В., Хориков В.А. - Красноярск: 2014. - 316с.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Ашмарин Б.А., Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 2010. – 235с.
4. Баранов, А.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена детей младшего школьного возраста / А.А. Баранов, Л.М. Забродина. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021. – 256 с.
5. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений/И.С. Барчуков, А.А. Нестеров ; под общ. ред. Н.Н. Маликова. - М.: Академия, 2014. - 528 с.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физическая культура и спорт, 2011. - 234 с.
7. Бажуков С.М. Здоровье детей - общая забота. - М.: Академия, 2004.
8. Болобан В.Н. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки /В. Болобан //Наука в олимпийском спорте, 2013. - №2. - С. 96 - 102.
9. Ваисов К. М., Кудрявцев Д. В. Борьба самбо. Техника и методика обучения: учеб. пособие / – Омск: Изд-во ОмГТУ, – 2016. – 384 с.
10. Васильева О.Н., Леонова Л.А. Особенности выработки точностного движения у детей // Новые исследования по возрастной физиологии. – 2016. – 254с.
11. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов М, ФНС. – 2010. – 490с.
12. Волков Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом – М.: – 2014. – 502с.

13. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика. 2022. 224 с.
<https://urss.ru/cgi-bin/db.pl?lang=ru&blang=ru&page=Book&id=275881&ysclid=mbi1ofi4ht380306402>
14. Галковский Н.М. Опыт тактического мастерства – молодым борцам // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 2005. - 23с.
15. Волков, В.М. Теория и методика физического воспитания: учебник / В.М. Волков, В.Д. Фролов. – М.: Академия, 2021. – 464 с.
16. Григорян Э.А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, – 2014. – 321с.
17. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. М.: Физкультура и Спорт, 2009. 197 с.
18. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2005
19. Еганов В.А., Миронов А.О. Обоснование направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки при развитии координационных способностей в спортивных видах единоборств //Современные проблемы науки и образования. 2011. № 4. С. 18-22.
20. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. 3 изд. - М.: Лептос, 2014. - 368 с.
21. Анофриков, Н.Н. Спортивное самбо: учебное пособие / Н.Н. Анофриков. – М.: Советский спорт, 2019. – 368 с.
22. Артюхин, В.И. Общая теория физической культуры и спорта: учебник / В.И. Артюхин. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 416 с.
23. Игуменов В.М. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. - изд.4- М.: Просвещение, 2013. - 240 с.

24. Кабанов Ю.М. Методика развития равновесия у детей школьного возраста: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Минск, – 2014. – 246с.

Годик, М.А. Тестирование и оценка физических качеств учащихся: методическое пособие / М.А. Годик. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2018. – 144 с.

25. Коссов А. И. Психомоторное развитие младших школьников (методические разработки). – М.: – 2016. – 412с.

26. Кофман П.К. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, – 2017. – 214с.

27. Кулик Н.Г. Совершенствование путей повышения работоспособности борцов-самбистов. – М.: 2017. – 331 с.

28. Купцов А.П. Как правильно проводить занятия по борьбе // «Физическая культура в школе» – 2015. – 328с.

29. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. - М.: Советский спорт, 2003

30. Кораблина Е.П. Психологическая помощь в развитии личности. - СПб., 1994.-С.4.

31. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. — М.: Советский спорт. 2003

32. Дворяшин, В.Г. Развитие координационных способностей у юных спортсменов / В.Г. Дворяшин // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 3. – С. 45–49.

33. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, – 2017. – 358с.

34. Маркиянов О.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Учебное пособие. [Борьба вольная, борьба самбо] / Маркиянов О.А. - Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2013. - 586с.

35. Менхин Ю.В. Физическая подготовка к высшим достижениям в видах спорта со сложной координацией действий: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. – М.: – 2016. – 403с.
36. Железняк, Ю.Д. Основы теории и методики физического воспитания: учебник / Ю.Д. Железняк, П.К. Иванов. – М.: Академия, 2022. – 432 с.
37. Михайлова Н.В. Как сформировать интерес к физической культуре// Физическая культура в школе.-2005. № 4. - С. 10-16.
38. Назаров В.П. Координация движений у детей школьного возраста. – М.: Физкультура и спорт. – 2015. – 376с.
39. / Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным) : Методическое пособие / П. А. Киселев, С. Б. Киселева. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Глобус, 2009. - 345 с.
40. Ноткина Н.А. Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников. /– СПб: Образование, – 2015. – 364с.
41. Казарян, Э.С. Развитие ловкости и координации у детей младшего школьного возраста средствами спортивных игр / Э.С. Казарян // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 2. – С. 33–37.
42. Пенькова И.В., Сулейманов И.И. Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания: Учеб.-метод. пос. - Тюмень: Вектор БУК, 2000. - 40 с.
43. Психология физического воспитания и спорта./ Под ред. Т.Т. Джамгарова, А.Ц. Пуни. М.: ИНФРА-М, 2014.–310с.
44. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка. – М.: «Мозайка-синтез», – 2016. – 384с.
45. Кругликов, Н.Г. Координационные способности в спорте: научно-методический анализ / Н.Г. Кругликов. – М.: Советский спорт, 2019. – 192 с.
46. Сальников В.А. Способности в сфере спортивной деятельности // Научные труды: Ежегодник. – Омск, СибГАФК, – 2017. – 391с.

47. Стамбулова Н.В. Исследование развития психических процессов и двигательных качеств у школьников 8–12 лет. – М.: ФиС, – 2017. – 239с.
48. Сулейманов И.И. Общее физкультурное образование: Учеб. Т. 1. Школьное физкультурное образование. Ч. 3. – Омск: СибГАФК, – 2016. – 383с.
49. Сумин П.И. Намечены направления деятельности//Физическая культура в школе.-2002. № 4. - С. 2-6.
50. Суслов Ф.П. Теория и методика спорта. – М.: ФиС, – 2017. – 267с.
51. Сухарев, А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, – 2015. – 272 с.
52. Суянгулова Л.А. Совершенствование координационных способностей рук детей школьного возраста. – М.: ФиС, – Омск, – 2017. – 344с.
53. Лубышева, Л.И. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании школьников / Л.И. Лубышева. – М.: Физкультура и образование, 2021. – 168 с.
54. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: ФиС, 2003.
55. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Академия, 2001
56. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры. - М.: Просвещение, 2004. - С.22.
57. Харлампиев А.А. Система самбо/ А.А.Харлампиев. - Москва: Фаир-пресс, 2014. - 426с.
58. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 480с.
59. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003 - 256с.
60. Чумаков, Е.М. Сто уроков самбо /Е.М. Чумаков. – М.: ФиС, – 2014. – 324с.

61. Шабунин Р.А. Возрастные особенности функционирования двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы при статических напряжениях – М.: Наука, – 2015. – 385с.

62. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. — Ростов н /Д: «Феникс», 2004. — 624 с.

63. Michael Blume Acrobatics for Children and Teenagers /Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd, Garsington, United Kingdom Published: 1st Nov 2013. - 4с

64. Paul Collins, Speed for Sport. / Oxford: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 2009. – 206с.

Специальные подвижные игры.

ИГРЫ С АТАКУЮЩИМИ ЗАХВАТАМИ

Основная цель: научить правильно выполнять захват, защищаться и освобождаться от захвата.

Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника.

Проведение. Игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу. После проведения захвата игроки занимают исходное положение.

Правила: игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не зачитываются.

Оценка: побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

ИГРЫ С ТИСНЕНИЯМИ

Основная цель. Научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия.

Игровая задача: вытеснить противника за пределы условного квадрата или круга.

Проведение. Игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи или с помощью рук. При сталкивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте.

Правила: начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, тиснение не зачитывается.

Оценка: побеждает тот, кто вытеснит соперника за черту.

ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ ТЕХНИЧЕСКИМИ ДЕЙСТВИЯМИ «ТРЕТЬЯ ТОЧКА»

Основная цель. Научить умениям выведения из равновесия.

Игровая задача: заставить коснуться ковра рукой или коленом.

Проведение. Игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой, кроме ступней, ковра.

Правила: начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать и ударять противника. Нельзя делать болевые захваты.

Оценка: выигрывает тот, кто большее количество раз, заставит противника коснуться третьей точкой ковра.

КТО БЫСТРЕЕ

Основная цель. Развитие быстроты, внимания.

Организация. Группа делится на две команды. На площадке с интервалом 30-40 м проводятся две параллельные линии, с наружной стороны которых в одну шеренгу выстраивается по команде с последующим расчетом по порядку. Посередине между шеренгами ставится гимнастическая булава.

Проведение. Педагог произвольно называет какой-нибудь порядковый номер. Участники противостоящих шеренг, имеющих этот номер, бегут изо всех сил к булаве, стараясь схватить ее быстрее соперника. Тот, кому это удастся, тут же убегает в свою шеренгу, а соперник пытается догнать его и запятнать рукой. Если игрок с булавой возвращается в свою шеренгу незапятнанным, то он приносит своей команде два очка, а если его запятнают – одно. После этого педагог называет другой порядковый номер, и игра продолжается еще несколько минут.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

БОРЬБА ЗА МЯЧ

Основная цель. Развитие силы, ловкости, расчетливости и умения падать без опоры на руки. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники делятся на две равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутых рук. Каждой противостоящей паре игроков вручается по большому мячу (лучше всего набивному, но можно и баскетбольному, волейбольному или футбольному), который захватывается двумя руками крест-накрест.

Проведение. По сигналу педагога каждый игрок стремится мощными, хитроумно рассчитанными рывками, наклонами, поворотами или движениями вырвать мяч из рук соперника и победно поднять его над головой, за что дается выигрышное очко. В случае вынужденного падения от атакующего действия противника участник должен ловко сгруппироваться и мягко упасть без опоры на руки, как это принято в единоборствах.

Игра повторяется три-пять раз, с полуминутным перерывом для отдыха после каждой схватки.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков. Игровое состязание можно проводить и с определением абсолютного победителя в личном зачете, по олимпийской системе, с выбыванием из игры каждого участника, проигравшего схватку. Продолжающие путь к финалу победители предварительных схваток по жребию встречаются между собой до тех пор, пока на ковре не останется единственный непобежденный участник, который и признается сильнейшим.

ИГРА В ВОЛЕЙБОЛ

Основная цель. Развитие силы. Координационных способностей, внимания и оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с бросками соперника через спину.

Организация. Очертить мелом на борцовском ковре игровую площадку по типу волейбольной. Размеры определяются количеством, возрастом и уровнем подготовленности участников игры. На высоте 1 м над средней линией, делящей площадку на две равные половины, натягивается яркий цветной шнур или веревка. Играющие делятся на две команды, каждая из которых занимает отведенную ей половину площадки, где размещаются по типу волейбола. Подбирается набивной мяч весом до 2-3 кг.

Проведение. По сигналу педагога все игроки садятся, разведя ноги в стороны. Они должны оставаться в этом положении в течение всей игры.

Принцип упрощенного волейбола с акцентированной силовой нагрузкой. Без ограничения количества передач команда должна перебрасывать набивной мяч над условной

сеткой на половину команды соперников, а те его ловить до приземления и бросать обратно. Мяч бросается двумя руками из-за головы с энергичным наклоном туловища вперед. Игра останавливается тогда, когда мяч упадет на ковер. Команда, потерявшая мяч, проигрывает очко. Введение мяча в игру всегда производится усиленным броском с задней линии. Запрещается вставать.

Соревнования для определения победителей. Считать очки как в волейболе, или проводить партии до 5-10 или большего количества очков.

БОРЬБА НОГАМИ ЛЕЖА

Основная цель. Развитие силы, быстроты, сообразительности и способности преодолевать сопротивление противника. Используется в качестве подводящего упражнения для освоения приемов борьбы с атакующими действиями ног.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды. Которые выстраиваются противостоящими шеренгами, разомкнутыми на расстоянии вытянутой руки.

Проведение. По предварительному сигналу педагога все игроки делают шаг вперед и ложатся спиной на ковер, правым или левым боком к правому или левому боку соперника по паре соответственно головами в разные стороны. Ближней к сопернику рукой берутся за плечо соперника.

По исполнительному сигналу соперники в парах поднимают ближнюю к сопернику ногу и, используя обманные движения, стараются выбрать удобный момент, чтобы молниеносным рывковым зацепом поднятой ноги перевернуть противника через голову вопреки его сопротивлению. Тот, кому удастся это осуществить, получает выигршное очко.

Игровое единоборство повторяется два или четыре раза с поочередной сменой атакующей ноги путем взаимного разворота друг к другу боком к сопернику по паре.

Выигрывает команда, игроки которой завоюют большее количество очков.

ПРИЖАТЬ СТОПУ СОПЕРНИКА

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости, внимания и расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для выполнения приемов борьбы в стойке с атакующими действиями ног.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами,

разомкнутыми на расстояние вытянутой руки. Противостоящие игроки берутся за руки пальцами. Согнутыми в крючок.

Проведение. По сигналу педагога каждый игрок, произвольно используя обманные движения, старается усыпить бдительность соперника по паре и неожиданно наступить на любую его стопу, плотно прижав ее к ковра. Игрок, сумевший добиться этого, приносит своей команде одно очко.

Игра повторяется три-четыре раза. Выигрывает команда, в копилке которой окажется большее количество очков.

Вариант игры. Поставить задачу охотиться не за любой стопой соперника, а только за одной из них: правой или левой. В этом случае при повторении игры задачу целесообразно поменять.

СКРУЧИВАНИЕ

Основная цель. Развитие ловкости, силы и волевых способностей,

использование в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с бросками через спину, сваливаниями и скручиваниями.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на 2-3 м. Расстояние между шеренгами около 1 м.

Проведение. По предварительному сигналу педагога участники каждой противостоящей пары становятся на колени и осуществляют взаимный захват правого плеча и шеи соперника. По исполнительному сигналу каждый из участников старается изловчиться и энергичным поворотом правым боком к сопернику, в сочетании с резким скручивающим рывком руками вниз под себя, вывести из устойчивого положения и опрокинуть на спину. Тот, кому удастся решить эту задачу, получает одно очко и становится победителем.

Игра повторяется четыре-шесть раз. Для овладения умением сваливать противника в обе стороны после каждой схватки соперники в парах должны менять захват с одной руки на другую и выполнять прием в противоположную сторону.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

ТРОФЕЙ

Основная цель. Развитие силы, быстроты, ловкости и тактической расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в партере.

Организация. В метре от противоположных краев борцовского ковра мелом проводят прямую контрольную линию. В центре ковра кладут условный боевой трофей (борцовский манекен). Играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга за отведенными им контрольными линиями и опускаются на колени. Участникам игры предоставляется 1 минута для лаконичного согласования наиболее выгодных тактических вариантов командной борьбы за трофей.

Проведение. По сигналу педагога обе команды устремляются к трофею, стараясь как можно быстрее схватить его и, преодолевая сопротивление соперников, затащить за свою контрольную линию, за что начисляется выигрышное очко. В процессе игры каждому участнику разрешается хватать за руки, ноги, шею, туловище, сваливать, переворачивать, удерживать или оттаскивать в сторону от трофея столько соперников, сколько сможет, чтобы создать численное превосходство и более выгодные условия своим партнерам по команде, находящимся непосредственно у трофея и тянущим его в свою сторону. Но нельзя вставать с колен в стойку, за что участник выбывает из игры и удаляется с ковра. Игра повторяется три-пять раз.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

ВЫБИВАНИЕ ОПОРЫ

Основная цель. Развитие ловкости, силы, внимания и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с выведением соперника из равновесия и с подножками.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие расчетом на первый-четвертый делятся на группы по четыре человека, которые равномерно распределяются по ковра. В каждой игровой группе борцы образуют своеобразный крест, становясь в упор лежа, головой внутрь, ноги при этом должны быть неподвижными.

Проведение. По сигналу педагога два борца из одной команды (находящиеся друг против друга) стремятся вывести из равновесия и заставить упасть на живот одного из противников, лишая их опоры ловким и энергичным подбивом запястья ладонью или рывком за руку. При этом игроки используют различные обманные движения и достигают своей цели скорее неожиданностью, чем силой. За каждого выведенного из равновесия соперника, который

прикоснется животом или боком к коврику, команда получает одно очко, либо ей засчитывается победа в схватке.

Общий интерес к игре значительно повышается, если ее проводить в виде турнира с определением сильнейших по олимпийской системе, с выбыванием каждой проигравшей команды.

БЕГ В СВЯЗКЕ С ПАРТНЕРОМ

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости и расчетливости движений в усложненных условиях. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с контратакующими действиями при захвате соперником ноги.

Организация. Стоя на полу или борцовском коврике, участники игры делятся на 2 равные команды, выстраивающиеся за общей линией старта колоннами по двое. Расстояние между конкурирующими колоннами 3-4 м. В 10 м перед каждой колонной ставится поворотный флажок. Каждая пара рядом стоящих игроков широким эластичным бинтом связывает на уровне щиколоток две свои соприкасающиеся ноги.

Проведение. По сигналу педагога первые пары обеих колонн, обняв партнера внутренней рукой за туловище, как можно быстрее бегут в связке с ним к своему поворотному флажку, огибают его налево и возвращаются

обратно, касанием руки сбоку передают эстафету следующей паре своей колонны и отходят за нее, становясь зрителями.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

ЗАЙМИ СВОЕ МЕСТО

Основная цель. Развитие быстроты, внимания и расчетливости.

Используется в качестве вспомогательного упражнения для приемов борьбы, выполняемых в движении по ковру.

Организация. Стоя на борцовском коврике, играющие делятся на 2 команды, которые выстраиваются по росту напротив друг друга, рассчитываются по порядку и запоминают свой порядковый номер.

Проведение. По сигналу педагога – один свисток – все игроки обеих команд начинают свободно бегать и резвиться в пределах всего ковра. Через некоторое время по сигналу – два свистка – играющие должны как можно быстрее возвратиться назад и точно встать на свое порядковое место в командной шеренге. Победа присуждается той команде, участники которой построятся быстрее и точнее.

Игру желательнее повторить два-три раза.

НЕ КОСНИСЬ НОГ

Основная цель. Развитие внимания, быстроты двигательной реакции и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с уклонением от подсечек и подножек соперника.

Организация. Участники игры делятся на 2 команды: «белые» и «черные». Игроки обеих команд попеременно, на расстоянии вытянутой руки, становятся по кругу, радиусом 3 – 4 метра. В центр круга становится водящий с веревкой (длиной, равной радиусу круга), на конце которой привязан небольшой набивной мяч в сетке или боксерская груша.

Проведение. По сигналу педагога стоящий в центре игрок начинает крутить веревку с грузом над ковриком с разной скоростью, но при этом груз с веревкой не должен ударяться о ковер и подскакивать. Все остальные игроки, когда мяч приближается к ним, подпрыгивают и увертываются от прикосновения мяча или веревки. За игрока, которого коснется мяч или веревка, его команда получает штрафное очко, а он сам занимает место водящего. Игра проводится до тех пор, пока у одной из команд не наберется 10 штрафных очков. В этом случае другая команда объявляется победительницей.

РУССКИЙ ТАНЕЦ

Основная цель. Развитие координационных способностей и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с атакующим действием ног.

Организация. Играющие делятся на 2 команды, выстраиваются параллельными колоннами по одному. Расстояние между колоннами 3 – 4 метра. Педагог становится в нескольких метрах перед соревнующимися колоннами.

Проведение. По команде педагога участники каждой команды приседают на корточки и кладут руки на плечи находящегося перед собой партнера. Перед началом упражнения указать, с какой ноги начинать движение.

Указанный игровой цикл повторяется несколько раз без остановки, по усмотрению педагога.

Победа присуждается команде, исполнившей предложенный танец красивее и совершившей при этом меньше ошибок.

ПРЫЖКИ С ЗАХВАТОМ

Основная цель. Развитие ловкости, быстроты и расчетливости, использование в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий со сваливанием соперника рывком за ногу.

Организация. Участники игры делятся на 2 или несколько команд (в зависимости от количества и подготовленности участников), которые выстраиваются за общей стартовой линией колоннами по одному на расстоянии вытянутой руки. Интервал между колоннами около 2 м. В 10-15 м от старта проводится общая линия финиша.

Проведение. По сигналу педагога игроки соревнующихся команд быстро наклоняются вперед и захватывают правую голень стоящего перед собой партнера, после чего колонны начинают движение вперед прыжками на одной левой ноге, не разрывая командной цепочки.

Победу одерживает команда, которая пересечет линию финиша первой. Для большей пользы дела желательно провести два или четыре забега с поочередной сменой опорной ноги и выявить лучшую команду в общем зачете.

ЭСТАФЕТА «ТАЧКА»

Основная цель. Развитие силы рук, быстроты и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в партере.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 или несколько равночисленных команд, которые выстраиваются колоннами по одному за линией старта и рассчитываются по порядку. Расстояние между колоннами 2-3 м. В 6-10 м перед каждой колонной ставят поворотный флажок.

Проведение. По сигналу педагога первые номера соревнующихся команд, приняв упор лежа ноги врозь, изображают собой тачку, а вторые номера, взяв их за голени, - везущего ее человека и в таком виде как можно быстрее бегут к поворотному флажку своей колонны, огибают его налево и возвращаются назад, к линии старта. Затем первые номера идут в конец колонны, вторые номера превращаются в «тачку», а третьи номера исполняют роль везущего «тачку» и т.д. Специализированная эстафета продолжается до тех пор, пока игровое задание не выполнят все члены каждой команды.

Победительницей признается команда, закончившая эстафету первой.

«ТАЧКА» ИЗ ТРЕХ УЧАСТНИКОВ

Основная цель. Развитие силы рук, быстроты и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в партере.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на команды по три человека, которые выстраиваются колоннами по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами около 1 м. В 10-15 м от старта проводится линия финиша.

Проведение. По сигналу «Приготовиться!» передние игроки колонн

принимают положение упор лежа ноги врозь, вторые игроки берут их за ноги чуть выше коленей, а третьи игроки, опираясь о ковер руками, кладут свои ноги спереди сверху на участника, изображающего «тачку», колени на уровне лопаток, а скрещенные стопы кладутся на ягодицы. Таким образом, каждая команда становится своеобразной тачкой из трех участников.

По сигналу «Марш!» все «тачки» как можно быстрее устремляются к финишу, не изменяя оговоренную форму «тачки».

Команда, финишировавшая первой, получает 1 очко, второй – 2 очка, третьей – 3 очка и так далее, согласно занятому месту.

Провести три соревновательных заезда с последовательной сменой порядковой роли каждого из трех участников «тачки» и определить лучшую команду по наименьшей сумме полученных очков.

«ГРЕБЦЫ»

Основная цель. Развитие гибкости, быстроты и совместной координации движений. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с бросками через спину или прогибом.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на команды по 6 человек, выстраивающиеся параллельными колоннами по одному с дистанцией вытянутой руки и интервалом около 2 м. По команде педагога трое передних игроков каждой колонны делают шаг вперед и поворачиваются кругом, после чего все участники игры садятся на ковер ноги врозь. Таким образом, каждая команда быстро, четко и организованно создает необходимые для игры две встречные полуколонны, развернутые лицом друг к другу. Задние игроки кладут кисти рук на плечи сидящих перед ними партнеров, пропуская руки им под мышки, а два центральных участника каждой команды крепко берутся за руки или общую гимнастическую палку, сведя ноги с взаимным упором носками.

Проведение. По сигналу педагога все участники игры, не разрывая командной цепочки, выполняют 20 слаженных и энергичных движений вперед-назад, как гребцы, максимально сгибая и разгибая корпус.

Побеждает команда, которая закончит игровое задание первой.

ЗАХВАТ ПРЕДМЕТА

Основная цель. Развитие внимания и быстроты двигательной реакции. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по борьбе, связанных с опережением соперника.

Организация. Для осуществления игры необходимо предварительно заготовить по одному легкодоступному предмету (кубики, небольшие дощечки и т.д.) на каждого ее участника и провести мелом на борцовском ковре три длинных параллельных линии с интервалами 6 м. Заготовленные предметы равномерно раскладывают на крайних параллельных линиях В и С.

Играющие делятся на 2 равные команды, участники которых попеременно через одного становятся на средней линии А лицом к стоящему перед ней педагогу. Линия С соответствует одной команде, а линия В соответствует другой команде.

Проведение. По произвольному сигналу педагога игроки обеих команд стремительно бегут к названной им линии и стараются первыми схватить разложенные там предметы. За каждый захваченный борцом предмет его команде начисляется одно очко. После подсчета командных результатов все захваченные предметы раскладываются на прежние места, а игроки возвращаются на исходные позиции.

Игра повторяется несколько раз с непредсказуемым варьированием стартовых команд. Команда победителей определяется по наибольшей сумме очков.

ПРЕСЛЕДОВАНИЕ С ГАНДИКАПОМ

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с захватами и уклонениями от них.

Организация. С интервалом 3-4 м начертить 2 параллельные линии старта А и В. Линия финиша С проводится на расстоянии 8-10 м от линии В. Участники игры делятся на 2 равные команды А и В, размещающиеся

разомкнутыми на вытянутую руку шеренгами на одноименных стартовых линиях. При этом игроки команды В, располагающиеся ближе к финишу, занимают неудобное положение, указываемое педагогом (на корточках, сидя на ягодицах, лежа на боку, спине или животе и тому подобное), а игроки команды А, находящиеся дальше от финиша, получают льготную возможность занять удобное положение высокого старта.

Проведение. По стартовому сигналу педагога обе команды одновременно устремляются к финишу, причем игроки задней команды стараются догнать и запятнать рукой игроков передней команды до того. Как те финишируют. За каждого осаленного таким образом соперника догоняющей команде начисляется одно очко. При проведении следующего забега команды меняются местами и ролями. Провести несколько (обязательно четное количество) забегов.

Победа присуждается команде, набравшей большую сумму очков.

БЕГ НАЗАД С ЗАХВАТОМ

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости и смелости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с приемами борьбы, связанными с движениями назад.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на равные команды (по 4-6 человек), которые шеренгами становятся за общую стартовую линию и рассчитываются на первый-второй. Расстояние между соревнующимися шеренгами 1-2 м. В 10-15 м параллельно стартовой проводится промежуточная линия. По команде педагога все вторые номера поворачиваются кругом и берут своих соседей под руки, принимая исходное положение для бега назад с помощью соседей.

Проведение. По стартовому сигналу конкурирующие шеренги бегут к промежуточной линии (стараясь не упасть и не разорвать командной цепочки) и, достигнув ее, тут же возвращаются обратно без поворотного вращения шеренги. Таким образом, на обратном пути все игроки меняются ролями, и спиной вперед приходится бежать уже первым номерам соревнующихся команд.

Выигрывает команда, которая, не нарушив правил игры, возвратится обратно первой.

КОМБИНИРОВАННАЯ ЧЕХАРДА

Основная цель. Развитие ловкости, быстроты и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с проходом в ноги сопернику или бросками через спину.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, строящиеся в колонны по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами около 3 м.

Проведение. По сигналу педагога первый игрок каждой колонны делает два шага впереди, повернувшись кругом, становится лицом к своей колонне, расставив ноги врозь. Второй участник команды быстро опускается на четвереньки, проползает между его ног и, сделав два шага вперед, становится согнувшись в положение играющего в чехарду, пригнув голову, с упором рук на колени. Третий игрок проползает между ног первого, совершает опорный прыжок ноги врозь через второго, делает два шага вперед и, в свою очередь, поворачивается лицом к колонне, расставив ноги врозь. И таким образом игра развивается дальше, в ходе чего все участники поочередно должны то пролезать между ног, то прыгать через согнувшегося партнера до тех пор, пока не окажутся во главе колонны и встанут в необходимую игровую позу. Последний участник команды, добравшийся таким образом до

положения игрока колонны, поднимает руки над головой и три раза громко хлопает в ладоши, сигнализируя о завершении командного задания.

Победа присуждается команде, закончившей игровое задание первой.

ВОВРЕМЯ ПОДПРЫГНИ

Основная цель. Развитие внимания и быстроты двигательной реакции. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с избеганием подножек и подсечек соперника.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на две равночисленные команды, которые делятся параллельными колоннами по одному на расстоянии вытянутой руки. Интервал между колоннами 1,5 – 2 м. Назначаются два судьи, которые получают яркий эластичный шнур длиной 3-4м и натягивают его перед обеими колоннами на высоте коленей.

Проведение. По стартовому сигналу оба судьи с натянутым шнуром в руках начинают двигаться снаружи вдоль колонн, а все стоящие в них должны своевременно подпрыгнуть, держа ноги вместе, чтобы не задеть подсекающий их шнур, ибо за каждое такое касание команде начисляется одно штрафное очко. Приземлившись после прыжка, игроки сразу же ложатся животом на ковер с небольшим разворотом вправо, чтобы при движении шнура в обратную сторону не задеть его снизу какой-нибудь частью своего тела, что также штрафует одним очком. Каждый судья во время движения подсчитывает штрафные очки ближней к нему команды. Натянутый шнур проносится до конца колонн и обратно несколько (заранее оговоренных) раз.

Побеждает команда, получившая наименьшее количество штрафных очков.

АКРОБАТИЧЕСКАЯ ЦЕПОЧКА

Основная цель. Развитие координационных способностей, гибкости и расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий, связанных с бросками через спину.

Организация. Стоя на ковре, борцы делятся на команды по 4-6 человек, которые выстраиваются колоннами по одному за общей стартовой линией на дистанции вытянутой руки. Интервал между колоннами 1,5-2 м. В каждой колонне игроки берут друг друга за руки (одна рука пропущена между ног, а другая вытянута вперед).

Проведение. По сигналу педагога, передний участник каждой колонны делает кувырок вперед, держа ноги врозь, второй номер подвигается вперед и выполняет такой же кувырок между ног первого, третий делает кувырок между ног второго и так далее до последнего. Когда вся колонна будет лежать, первый номер встает на ноги и, не разрывая командной цепочки, движется вперед, последовательно приводя всю колонну в исходное положение.

Побеждает команда, вернувшаяся в исходное положение первой.

«ВОЛЧОК»

Основная цель. Развитие силы мышц брюшного пресса, быстроты и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с подсечкой соперника.

Организация. Стоя на ковре, борцы делятся на 2-3 команды, выстраивающиеся параллельными колоннами по одному на дистанции 1 м. Интервал между колоннами около 3 м. Соревнующиеся колонны садятся на ковер с упором руками сзади, вытянув ноги вперед таким образом, чтобы ступни каждого игрока находились в 10 см от сидящего впереди партнера по команде.

Проведение. По сигналу педагога все участники игры поднимают вытянутые ноги и принимают положение упора сидя с высоким углом. Направляющий игрок каждой колонны поворачивается налево кругом и ударяет своими стопами, наподобие подсечки, по ногам сидящего за ним партнера, чем заставляет того повернуться в другую сторону направо и

передать подсечку следующему игроку, и такое движение «змейкой» последовательно передается по всей колонне до самого ее конца. Последний член колонны, приняв игровой удар подсечкой, делает полный оборот на 360° и незамедлительно передает его обратно, после чего эта специализированная «змейка» таким же образом возвращается к направляющему игроку колонны, который повернувшись в исходное положение, громко хлопает в ладоши, извещая окружающих о завершении командного задания.

Победу одерживает команда, выполнившая игровое задание раньше всех.

ДОСТАТЬ ПЛАТОК

Основная цель. Развитие силы, быстроты и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для отработки приемов борьбы, связанных с прочным захватом и подтягиванием соперника.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на 2-3 равные команды, каждая из которых становится в круг под отведенным ей свисающим с потолка канатом и рассчитывается по порядку. Первому номеру каждой команды вручается небольшой цветной платок, часть которого он прячет за пазуху или в какую-либо деталь спортивной одежды.

Проведение. По сигналу педагога первый номер каждой команды как можно быстрее влезает по канату, вешает платок на специальную перекладину (или крючок) в верхнем конце каната и спускается вниз. Второй номер должен после него влезть по канату и снять платок. Третий – водворяет платок на прежнее место, четвертый – опять снимает его, и так далее до последнего игрока команды, который, закончив выполнение задания, трижды хлопает в ладоши над головой.

В процессе игры участники, находящиеся под канатом, должны внимательно следить за тем, кто лезет по нему, и быть готовыми для страховки.

Победу одерживает команда, закончившая игровое задание первой.

При наличии в спортивном зале только одного каната команда-победительница определяется по наименьшей сумме времени, затраченного ее игроками на выполнение игрового задания. Кроме этого, с помощью хронометра можно выявить и победителя игры в личном зачете.

БОРЬБА В КВАДРАТЕ

Основная цель. Развитие силы движениями взрывного характера, внимания и совместной согласованности действий. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий борьбы в стойке с рывковым преодолением сопротивления соперника.

Организация. Для осуществления игры необходимо заготовить яркую 12-16-м веревку со связанными концами. Разложив ее на борцовском ковре в форме квадрата, и четыре контрольных предмета (флажки, набивные мячи и т.д.), которые кладутся за пределами игрового квадрата в 2-3 м от каждого его угла.

Играющие делятся на 4 команды, встающие в середину квадрата напротив отведенного каждой из них угла: команда 1 – напротив угла А, команда 2 – напротив угла В, команда 3 – напротив угла С и команда 4 – напротив угла Д.

Проведение. По сигналу педагога конкурирующие команды бегут к своему углу, схватывают веревку и энергичными согласованными рывками стараются достать лежащие перед ними предметы. Как только одной из команд удастся овладеть своим предметом, она получает выигрышное очко и борьба приостанавливается с возвращением всех участников в исходное положение. Игра повторяется несколько раз, по усмотрению педагога. Победа присуждается команде, завоевавшей большее количество очков.

БОРЬБА С ПЕРЕТЯГИВАНИЕМ КАНАТА ШЕРЕНГАМИ

Основная цель. Развитие силы движениями взрывного характера,

командной согласованности действий и тактической расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий

борьбы в стойке с взрывным преодолением сопротивления соперника.

Организация. Стоя на ковре, борцы делятся на команду «белых» и

команду «черных», которые выбирают своих капитанов и шеренгами, разомкнутыми на вытянутые руки, выстраиваются напротив друг друга, схватившись обеими руками за разложенный между ними канат. На расстоянии 3-4 м за каждой командой проводится условная пограничная линия, у которой становится ее капитан. Одна линия является границей команды «черных», вторая – границей команды «белых».

Проведение. По сигналу педагога каждая команда начинает тянуть канат в свою сторону умело согласованными движениями взрывного характера, стараясь затянуть его за свою границу. За что начисляется выигрышное очко. Капитан, стоящий позади своей команды, имеет право оперативно руководить ее действиями и выгодно менять местами членов своей команды, не останавливая борьбы. Эти перестановки могут производиться для того, чтобы сохранить или преумножить игровое преимущество на каком-нибудь отдельном участке либо попытаться возвратить проигранное пространство.

Соревнования проводятся в несколько встреч. Победа присуждается команде, набравшей большее количество очков.

ВЫТЕСНЕНИЕ ИЗ КРУГА

Основная цель. Развитие силы, ловкости и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с элементами единоборства.

Организация. Игра проводится в круге диаметром 7-9 м. Участники игры делятся на 2 команды, скажем, «белых» и «черных», которые сходятся примерно равносильными парами, положив руки друг другу на плечи.

Проведение. По сигналу педагога соперники в парах начинают активную борьбу за территорию, стараясь вытеснить друг друга за пределы игрового круга. Участник, заступивший за круг хотя бы одной ногой, выбывает из игры и уходит из круга, а его победитель вступает в единоборство с победителем другой пары из соперничающей команды. Игра продолжается до тех пор, пока в соревновательном круге не останутся представители лишь одной команды, которая и объявляется победительницей.