

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное 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

Бейсов Султан Эрикович
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Развитие координационных способностей обучающихся в процессе
внеурочной деятельности

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., Сидоров Л.К.

_____ (дата, подпись)

Руководитель ст. преподаватель Кравченко С.В.

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся _____

_____ (дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск
2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	6
1.1. Теоретические основы понятия «координация», координационные способности и их классификация.....	6
1.2. Анатомо-физиологические особенности обучающихся 11-12 лет.....	18
1.3. Педагогические предпосылки использования подвижных игр для развития координационных способностей.....	24
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	48
2.1. Методы исследования	48
2.2. Организация исследования.....	51
2.2.1. Комплекс средств и методов развития координационных способностей у обучающихся 11-12 лет с использованием подвижных игр с элементами единоборств.....	52
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	68
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	69
ПРИЛОЖЕНИЕ	73

ВВЕДЕНИЕ

Образовательный процесс в современной школе становится все более сложным и продолжительным. В связи с этим внимание специалистов обращено на необходимость комплексного развития не только умственных способностей обучающихся, но и комплекса основных двигательных способностей, одним из которых являются координационные способности. В современной научно-методической литературе отмечается важное значение развития координационных способностей для успешного освоения программного материала, в том числе по предмету «Физическая культура».

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. Виды единоборств и их элементы практически не используются из-за опасения получения травм, сложностей с подготовкой мест занятий и отсутствия доступной методической литературы.

В связи с этим становится актуальным научное обоснование целесообразности комплексного применения средств и методов развития координационных способностей с использованием элементов спортивных

единоборств у обучающихся 11-12 лет в процессе внеурочной деятельности.

Цель работы: определение средств и методов развития координационных способностей у обучающихся 11-12 лет с преимущественным использованием элементов спортивных единоборств и проверка эффективности их использования в процессе внеурочных занятий спортивной борьбой.

Задачи:

1. Проанализировать имеющуюся научно-методическую литературу по проблеме исследования;
2. Выявить уровень развития координационных способностей обучающихся 11-12 лет;
3. Определить и экспериментальным путем проверить эффективность комплекса средств и методов развития координационных способностей у обучающихся 11-12 лет, с использованием элементов спортивных единоборств, используемых на внеурочных занятиях спортивной борьбой.

Объект исследования: процесс развития координационных способностей у обучающихся 11-12 лет с использованием элементов спортивных единоборств.

Предмет исследования: комплекс средств и методов развития координационных способностей у обучающихся 11-12 лет с использованием элементов спортивных единоборств.

Гипотеза: использование в процессе внеурочных занятий предложенного комплекса средств и методов, позволит повысить эффективность педагогического процесса развития координационных способностей у обучающихся 11-12 лет.

Практическая значимость: рассматриваемый комплекс средств и методов может быть использован в практической деятельности для совершенствования педагогического процесса комплексного развития двигательных способностей и эффективного освоения программного материала.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Теоретические основы понятия «координация», координационные способности и их классификация

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».

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» (от лат. *coordination* – согласование, сочетание, приведение в порядок).

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). 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 [36]. 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. 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 [36]. 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.

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 двигательных-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 управления двигательными действиями и их регуляции.

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, особенности строения и функционирования нервно мышечного аппарата, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и другие [56].

Координационные способности - это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения 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 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, преимущественно 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 неожиданному экспромту в разных ситуациях и т.д. [3]

Большинство из обозначенных факторов поддаются определенному совершенствованию, поэтому в принципе координационные способности можно 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 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 техники (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 время реакции на различные сигналы. Например, старт по свистку, отмашки флажка или сигнал, поданный голосом.

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 или 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, перекат в сторону (колесо).

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

Способность к дифференцированию - это способность к достижению высокой точности и экономичности отдельных 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 соответственной поставленной задачи. Поэтому, помимо физических качеств, в школьном возрасте не менее важно совершенствование координационных способностей детей и подростков. Тем более, что этот возраст, особенно

младший школьный является наиболее благоприятным в этом отношении [27].

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

Координация в борьбе 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 [32].

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 особенности обучающихся 11-12 лет

Знание возрастных особенностей органов движения и условий, способствующих их нормальному развитию, необходимо для разработки эффективных средств и методов физического воспитания, трудового обучения и организации режима дня. [25]

Границы младшего школьного возраста, совпадающие с периодом обучения в начальной школе, устанавливаются в настоящее время с 6-7 до 9-10 лет. В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе [10].

Начиная с 7-летнего возраста, мальчики в созревании систем организма и развитии высшей нервной деятельности отстают от девочек примерно на 2 года. В этом возрасте основные нервные процессы возбуждения и торможения обладают значительной силой, подвижностью, уравновешенностью, а условные рефлексы – достаточной стабильностью. Угасание условных рефлексов происходит быстрее, а прочность выработки дифференцировок увеличивается по сравнению с детьми 5-7 лет. Но образование тонких дифференцировок, следовых и запаздывающих

условных рефлексов, формирование сложных систем временных связей нередко происходят с трудом.

Значительного развития достигает речевая функция и сенсорные системы. В 10-12 лет показатели функции двигательной, зрительной, вестибулярной, тактильной сенсорных систем приближаются к показателям взрослых. Совершенствуется взаимодействие первой и второй сигнальных систем. Словесная информация становится более конкретной и полной. Усиливается временные связи между словом как раздражителем и двигательной функцией. Повышается способность к более полному и глубокому словесному выражению своих двигательных ощущений. Физическое воспитание и спортивное совершенствование расширяют влияние речи и мышления на двигательную функцию [11].

В школьном возрасте система зрительного восприятия продолжает усложняться и совершенствоваться за счет включения переднеассоциативных областей. Эти области, ответственные за принятие решения, оценку значимости поступающей информации и организацию адекватного реагирования, обеспечивают формирование произвольного избирательного восприятия. Существенные изменения избирательного реагирования с учетом значимости стимула отмечены к 10-11 годам.

Развитие детей в младшем школьном возрасте идет довольно интенсивно и относительно равномерно. В среднем ежегодно у мальчиков и девочек длина тела увеличивается на 4-5 см, масса – на 2-3 кг, окружность грудной клетки – на 1,5-2 см. После периода первого физиологического вытяжения (6-7 лет) скорость роста относительно стабилизируется. У 8-летнего ребенка он 130 см, 11-летнего – в среднем 145 см. Масса тела также возрастает более упорядоченно. Вес 7-летнего – около 25 кг, 11-летнего – 37 кг [11, 16, 17, 18].

Рост молодых костей идет в длину, расположенных между их концами и телом. Когда рост костей останавливается, костная ткань заменяет хрящи. За период роста в костях ребенка количество воды становится меньше, а минеральных веществ меньше, количество органических веществ при этом так же уменьшается [7].

Существуют подвижные, полуподвижные и неподвижные соединения костей и суставов. Малая подвижность достигается упругими хрящевыми прокладками между костями находящимися между позвонками. При сокращении мышц, эти прокладки сжимаются и позвонки сближаются. При ходьбе, беге и прыжках, хрящи действуют как амортизаторы, смягчая резкие толчки и предохраняя тело от сотрясения. [2]

Скелет туловища является основной частью скелета, состоящий из позвоночного столба и грудной клетки. Позвоночный столб человека является стержнем скелета. Он занимает 40% длины тела. В нем есть отделы: шейный - состоящий из 7-ми позвонков, грудной - состоящий из 12-ти позвонков, поясничный - из 5-ти позвонков и копчиковый – из 4-5 позвонков.

Подвижности позвоночного столба способствуют межпозвоночные диски из волокнистого хряща. Высота дисков меняется с возрастом. Рост позвоночного столба наиболее интенсивно проходит впервые 2 года жизни. Наиболее высокий темп роста позвоночника отмечается в 7-9 лет и период полового созревания. Окостенение продолжается в течение всего детского возраста. Средние части позвонков окостеневают до 14 лет. Позднее окостенение позвоночника обуславливает его подвижность и гибкость в детском возрасте. Четко выраженные шейный и грудной изгибы к 7 годам уже имеются. В 12-14 лет проявляется фиксация поясничного изгиба. [2]

Изгибы позвоночного столба составляют специфическую особенность человека, они возникли в связи с вертикальным положением тела. Позвоночник пружинит благодаря изгибам. Неправильной посадки ребенка за столом и партой, приводит к неблагоприятным последствиям в его здоровье. В период от 7-14 лет рост мышечной ткани происходит за счет преобразований мышечного волокна, так и в связи со значительным ростом сухожилий. Школьники 7-11 лет обладают низкими показателями мышечной силы, как показывают исследования. Быстрое утомление вызывают у них силовые и статические упражнения. Дети этого возраста более приспособлены к кратковременным скоростно-силовым динамическим упражнениям. Младших школьников необходимо приучать к сохранению статических поз. Для правильной осанки особое значение имеют статические упражнения. [2]

К младшему школьному возрасту способность к выполнению физических нагрузок возрастает. Объем динамической работы у 10-ти летних школьников на 50% выше, чем у 7-ми летних. И всего на 30% увеличивается мощность работы с 7 до 11 лет. Суточная подвижность детей может быть выражена в объеме естественных движений. Дети 7-10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений при свободном режиме в летнее время за сутки. Двигательная активность снижается вдвое при поступлении в школу. Учащиеся этого возраста часто находятся в состоянии «двигательного голода» - гиподинамии. У таких школьников чаще всего страдают обменные процессы, иммунобиологическая реактивность, снижена двигательная подготовленность, работоспособность. При физических нагрузках наблюдается неэкономическая деятельность сердечно-сосудистой системы и дыхания.

Инфекционные болезни, следы которых в виде деформации грудной клетки, позвоночника и стоп большинство переносят еще в

раннем возрасте. Нарушению осанки способствует и усвоенные привычки: сидеть с горбась и, искривляя позвоночник вбок, ходить с наклоненной головой, стоять с упором на одну ногу опущенными и сведенными вперед плечами. [7]

Навык правильной осанки легко воспитывается и закрепляется у младших школьников, если одновременно с общеукрепляющими организм оздоровительными мерами (гигиенически полноценный сон, распорядок дня, питание и закаливание) учащиеся ежедневно выполняют разнообразные физические упражнения, если трудовое обучение, общественно полезный, производительный труд организованы с учетом возрастных особенностей детей, а учебные и не учебные занятия проходят в школе и нешкольных учреждениях условиях, отвечающих требованиям гигиены.

В 6-7 лет формируется в основном осанка. Как и другие навыки, выполнения работ стоя или при ответах у доски, поддержание правильной позы во время ходьбы, а также за период многочасовых учебных занятий за партой требует систематичности и повторяемости. Образование и закрепление двигательных навыков, формирующих осанку у детей, происходит постепенно и длительно с малого возраста.

В среднем 11% необходимо суточного числа движений компенсирует урок физической культуры. Физкультурные паузы дома и в школе являются не только обязательной частью физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня школьников, но и необходимым мероприятием в содействии формировании осанки [7].

Функциональные показатели нервной системы в это период далеко не совершенны. Сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики. И хотя все виды внутреннего торможения выражены достаточно хорошо, преобладают процессы возбуждения, что

сможет привести к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, к быстрому утомлению. Расширяются аналитические возможности. Ребенок размышляет над своими поступками и окружающих. Все же в поведении ребят младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности. Некоторые, особенно дети, которые воспитывались без сверстников, замкнуты, с трудом приживаются в коллективе, что впоследствии может сказаться на их психическом типе характера.

Развития организма сопровождается усилением функций дыхания. Увеличивается жизненная ёмкость лёгких. В покое дети дышат чаще, чем взрослые, при меньшей глубине дыхания. В 5-7 лет частота дыхания достигает 22-26 раз в 1 мин., а глубина 160-240 мл. Минутный объем дыхания в абсолютных цифрах с возрастом повышается. У растущего организма более высокая потребность в кислороде. В 7-10 лет организм извлекает каждый литр кислорода из 29-30л. Половые различия типа дыхания начинают выявляться с 7-8-летнего возраста и полностью формируются в подростковом периоде онтогенеза – процессе индивидуального развития человека от рождения до наступления смерти [9, 12, 16].

В младшем школьном возрасте у детей максимальная частота сердечных сокращений достигает 200 уд./мин, а в покое – 90 уд./мин. К 10 годам она снижается до 78 уд./мин. Значительно увеличивается систолический объем крови, что расширяет резервные возможности организма при адаптации.

Обменные процессы в этом возрасте достаточно стабильны. Интенсивность окислительного метаболизма (обмен веществ) по сравнению с предыдущим возрастом снижается и составляет 1,4 Вт на 1 кг массы тела в покое. В повседневной деятельности обменные процессы

протекают примерно в 2 раза быстрее, чем в покое. Таким образом, за сутки организм ребенка расходует 8 МДж энергии (1800 ккал) [8, 9, 11, 12, 16, 17, 18].

1.3. Педагогические предпосылки использования подвижных игр для развития координационных способностей

Подвижные игры, играя важнейшую роль в развитии детей, в последнее время стали широко использоваться как эффективное средство в педагогическом процессе в различных видах спорта. Это связано с большими возможностями игрового метода обучения, в которой подвижные игры занимают большое место, а также это связано с ранней специализацией в различных видах спорта.

Под специализированными подвижными играми понимаются такие игры, в содержание которых входят специфические элементы спорта и формируются необходимые ему физические качества.

Потребность применения специализированных подвижных игр вызвана тем, что, как правило, тренеры владеют методикой обучения приемам, а элементарным техническим и тактическим действиям, т.е. различным подготовкам, обманным действиям, не могут обучать, используя строго регламентированный метод [14]. Понимая это, педагоги используют соревновательный метод, включая его в тренировку схватки.

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

Решение здесь простое — разрабатывать правила ведения схватки, в которой победа присуждалась бы за лучшее выполнение элементарных

действий. Такие схватки в игровой форме и представляют собой специализированные подвижные игры.

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

Интересны рассуждения В. Всеволодского-Генгросса в введении книги «Игры народов СССР», где прослеживается взаимовлияние подвижных и сюжетно-ролевых игр. Так, он пишет: «Возьмем первый попавшийся пример: скажем, игру в ловитки. Начнем с простейших ловиток, в которых один ловит другого. Но вот рядом игра, в которой ловимый имеет «дом», где он может укрываться от преследования, или игра, в которой ловящий скачет на одной ноге или ловит с руками, завязанными на спине. Далее — то же, но с превращением пойманных в подручных ловцов. Далее ловитки партиями с очередными двумя городами, взятием пленных, их высвобождением и т.д. И наконец, игра в войну, в центре которой очень часто те же ловитки. Перед нами, несомненно, ряд родственных игр: на плечах стоят с одной стороны простые ловитки, с другой — игра в войну, а посередине постепенно усложняемый или, наоборот, если идти от войны к ловиткам, упрощенный ряд». Идея с генетическим усложнением игры, наблюдаемая в жизни, является плодотворной для игрового метода обучения, линия усложнения должна решать дидактическую задачу, и тогда игры приобретают педагогическое значение.

Этот пример близок к специализированным играм борцов, в которых идут простые игры, где нужно применять элементарные приемы борьбы к играм, в которых наблюдается развитие тактических замыслов. Так, в специализированных играх соединяется подвижная игра с тактической игрой.

Использование подвижных игр в учебных целях находит свою параллель с дидактическими играми, поэтому рассмотрим их подробнее.

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

Основной особенностью дидактических игр является то, что они как в отношении содержания, так и в отношении методики и правил игры нарочито и специально разрабатываются воспитателями в целях обучения. Обычно эти игры разрабатываются как средство изоощрения способностей ощущения, активизации и развития у детей наблюдательности, внимания, памяти, мышления, проверки и закрепления приобретенных ранее знаний, расширения запаса слов и т.п.

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

«Дети не ставят в игре каких-то иных целей, чем цель — играть. Но было бы неправильно не учитывать обучающего и развивающего влияния игры и при сохранении в ней непосредственности жизни детей».

Наполненность обучения эмоционально-познавательным содержанием — особенность дидактической игры.

А.П.Усова, отмечая воспитательное влияние игр, писала; «Каждая игра, если она по силам ребенку, ставит его в такое положение, когда ум его работает живо и энергично, действия организованы».

Во многих дидактических играх отчетливо выступает упражнение, но дидактическая игра не может быть отождествлена с упражнением, ибо основу ее составляют игровые отношения детей, игровой замысел, игровые действия.

Многие дидактические игры не вносят ничего нового в знания детей, но они учат детей применять знания в новых условиях или содержат умственную задачу, решение которой требует проявления разнообразных форм умственной деятельности.

Дидактическая игра как игровая форма обучения — явление очень сложное. В отличие от учебной сущности занятий или практического характера упражнений в дидактической игре действуют одновременно два начала: учебное, познавательное и игровое занимательное. В соответствии с этим педагог в одно и то же время учитель и участник игры, учит детей и играет с ними, а дети учатся, играя .

В дидактической игре отчетливо обнаруживается структура, т.е. основные элементы, характеризующие игру как форму обучения и игровую деятельность одновременно. Основными элементами дидактических игр являются: содержание игры, игровой замысел, игровые действия и правила игры.

Один из основных элементов игры — дидактическая задача, которая определяется целью обучающего и воспитательного воздействия.

Наличие дидактических задач или нескольких задач подчеркивает обучающий характер игры, направленность обучающего содержания на

процессы познавательной деятельности детей. Дидактическая задача определяется воспитателем и отражает его обучающую деятельность. Структурным элементом игры является игровая задача, осуществляемая детьми в игровой деятельности. Две задачи — дидактическая и игровая — отражают взаимосвязь обучения и игры. В отличие от прямой постановки дидактической задачи на занятиях в дидактической игре она осуществляется через игровую задачу и определяет игровые действия, становится задачей самого ребенка, возбуждает желание и потребность решить ее, активизирует игровые действия.

Дидактическая игра становится настоящей формой игрового обучения лишь в том случае, когда учебные, познавательные задачи ставятся перед детьми не прямо, а через игру, тесно связываются с игровым, занимательным началом, с игровыми задачами и игровыми действиями.

Существенной стороной дидактической игры является игровой замысел. Он вызывает живой интерес детей, возбуждает их активность, желание играть. Игровой замысле часто выражен в самом названии игры и составляет ее начало.

Включение специализированных подвижных игр в подготовку обучающихся 11-12 лет вольного стиля происходит в рамках утвержденной программы.

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

Подготовка к игре — этот этап направлен на формирование у борцов необходимых (техничко-тактических) действий, достаточных для полноценного участия в игре, это подготовительные упражнения, обеспечивающие формирование необходимых игровых действий.

Создание проблемной игровой ситуации позволяет моделировать такие условия поединка, освоение которых подготавливает борца к будущим ситуациям в борьбе.

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

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

Любую игру нужно объяснять примерно по следующей схеме:

- 1) название игры (можно сказать с какой целью игра проводится);
- 2) роли играющих и их расположение на площадке;
- 3) ход игры;
- 4) цель игры (кто будет назван победителем);
- 5) правила игры.

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих.

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

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

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

Регулировать игру можно различными методами:

- сокращением или увеличением длительности игры;
- введением перерывов;
- усложнением или упрощением игры;
- изменением количества играющих;
- изменением величины площадки;
- изменением правил и сменой ролей играющими.

Окончание игры. Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся. Руководитель обязан заканчивать игру, когда дети еще не переутомились, проявлять к ней интерес, когда их действия полностью, эмоциональны.

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен объявить ее результаты. Объявить результаты игры нужно лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучить детей к правильной оценке их действий.

Разбор игры. При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и в тактике.

Игры в касания

Основная задача – быстрее коснуться определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе,

то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и прочее в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек (таблица 1) [21].

Таблица 1

Номера заданий для игр в касания

№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		любой	правой	левой	обеими
1.	Затылок	1	15	16	43
2.	Спина	2	17	18	44
3.	Поясница	3	19	20	45
4.	Передняя часть живота	4	21	22	46
5.	Левая часть живота	5	23	24	47
6.	Левая подмышечная впадина	6	25	26	48
7.	Левое плечо	7	27	28	49
8.	Правая часть живота	8	29	30	50
9.	Правая подмышечная впадина	9	31	32	51
10.	Правое плечо	10	33	34	52
11.	Левое бедро	11	35	36	53
12.	Левая голень	12	37	38	54
13.	Правое бедро	13	39	40	55
14.	Правая голень	14	41	42	56

В таблице 1 по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 17 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться левой рукой правого бедра партнера [21].

Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения. Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров А и Б. Например, обучающийся А получает задание коснуться затылка партнера Б любой рукой (1), а обучающийся Б – коснуться левой рукой поясницы партнера А (20). В том случае запись игры будет выглядеть: А1-Б20.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только у атакующего, но и у защищающегося партнера.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере (таблица 2) [21].

Таблица 2

Увеличение вариантов способов касания руками каждого из партнеров

№	Борец А	Борец Б	№	Борец А	Борец Б
1.	любой	любой	9.	левой	любой
2.	левой	правой	10.	любой	двумя
3.	правой	правой	11.	правой	двумя
4.	левой	левой	12.	правой	двумя
5.	правой	левой	13.	двумя	любой
6.	любой	левой	14.	двумя	левой
7.	любой	правой	15.	двумя	правой
8.	правой	любой			

Изменение способов защиты, противодействия

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать можно.
3. Захватывать руки партнера нельзя.
4. Захватывать руки партнера можно.
5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно.

В данном случае 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

Изменение размеров игровой площадки

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6-3 м).

3. Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие. [21]

Выравнивание различий между физическими возможностями занимающихся

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору – любой рукой.

2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, – любой рукой любого из двух мест касания.

3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением [31].

Игры в блокирующие захваты.

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы – требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты.

Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел – 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия) [38].

Классификация игр, основы методики.

Структура блокирующих захватов характеризуется:

1. Зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой – левой руками (в таблице 3 они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22); [21]

2. Особенности выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

Таблица 3

Номера заданий для игр в блокирующие захваты

№	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	левой	правой	не прижимая руку к туловищу		прижимая руку к туловищу	
			захват изнутри	захват снаружи	захват изнутри	захват снаружи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	25	47	69

4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	26	48	70
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	27	49	71
6.	Упор в бедро	Левую кисть	6	28	50	72
7.	Левую кисть	Правую кисть	7	29	51	73
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	30	52	74
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	31	53	75
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	32	54	76
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	33	55	77
12.	Правую кисть	Упор в бедро	12	34	56	78
13.	Левую кисть	Левую кисть	13	35	57	79
14.	Левое предплечье	Левую кисть	14	36	58	80
15.	Левый локоть	Левую кисть	15	37	59	81
16.	Левое плечо	Левую кисть	16	38	60	82
17.	Левое бедро	Левую кисть	17	39	61	83
18.	Правую кисть	Правую кисть	18	40	62	84
19.	Правую кисть	Правое предплечье	19	41	63	85
20.	Правую кисть	Правый локоть	20	42	64	86
21.	Правую кисть	Правое плечо	21	43	65	87
22.	Правую кисть	Правое бедро	22	44	66	88

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой материал одновременно является упражнением в решении определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда ребенок научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, в детальном уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути падежного освоения и решения задач, прежде всего игр 1-44. Прочное усвоение этих заданий делает посильными и 45-88 игры, где освобождение от захватов требует значительных физических усилий. Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их падежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии.

Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно.

Комплектовать спарринг – партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители – в одну группу, побежденные – в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей [11].

Игры в атакующие захваты

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания – приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий. [1]

Основные варианты атакующих захватов

Руки – двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

Руки – сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

Руки и шеи – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

Рук с головой – спереди, сверху.

Руки и туловища – разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

Руки и бедра – разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.

Шеи с рукой – шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

Шеи и туловища – спереди, сбоку.

Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.

Туловища – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади – с соединением и без соединения рук.

Туловища с рукой – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.

Туловища с руками – спереди, сзади, сбоку.

Ноги двумя руками – голова изнутри, снаружи.

Варианты усложнения заданий

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д. Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет

неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступить нельзя» – соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы - проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с, и т.д.

Для того чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры- задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступить – это возможный способ решения вопросов скоростно- силовой подготовки юных борцов. [1]

Игры в теснение

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, – огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать

захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, противоборство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

1. соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;

2. в соревнованиях участвуют все ученики;

3. количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;

4. факт победы – выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, исследует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни, в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала. [1]

Игры в дебюты (начало поединка)

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника [10].

Исходные положения. Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях.

На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись-встретились;
- один партнер на коленях, другой - стоя;
- оба соперника па коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и

Т.д.;

- соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и

Т.д.

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

- руки вверху прямые;
- руки соединены в «крючок» над головой;
- руки выпрямлены вдоль тела;
- руки соединены в «крючок» за спиной.

Все начала поединка из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах – соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки [10].

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия; например, сбил соперника на колени – 1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки – 2 очка и т.д.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

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

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу – выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; стоя на коленях, сидя, лежа – по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

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

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения [38].

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

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Сделаем выводы из всего вышесказанного.

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому

возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность.

Особенности физического развития школьников в связи с возрастом и под влиянием систематических занятий физическими упражнениями имеют немаловажное значение для правильного решения многих вопросов, связанных с развитием физических качеств. Специальное воздействие физических упражнений на организм человека с целью развития определенных физических качеств должно согласовываться с естественным ходом возрастного развития организма.

В школьном возрасте наряду с повышением уровня проявления физических качеств не менее важное значение имеет совершенствование координационных способностей детей и подростков. Тем более что данный возраст является наиболее благоприятным для развития этих способностей.

Основным средством для воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности с элементами новизны. Целенаправленно и систематически формировать координационные способности необходимо в тесной связи с интеллектуальным совершенствованием, развитием психических и психофизиологических процессов [14].

Единоборства – группа видов спорта, которые требуют координированного проявления всех двигательных способностей в постоянно меняющихся ситуациях.

Подвижные игры, играя важнейшую роль в развитии детей, в последнее время стали широко использоваться как эффективное средство в педагогическом процессе.

Под специализированными подвижными играми понимаются такие игры, в содержание которых входят специфические элементы спорта и

формируются необходимые ему физические качества. Включение специализированных подвижных игр в различные виды деятельности должно происходить в рамках опробованной и утвержденной программы.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для сбора, обработки и анализа данных исследований мы использовали следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
2. Педагогический эксперимент;
3. Тестирование двигательных способностей, дающие информацию об уровне развития координационных способностей обучающихся;
4. Методы математической статистики.

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников

Проводился с целью изучения накопленной информации по предложенной теме. Большое внимание мы уделяли влиянию специально подобранных подвижных игр с элементами единоборств на развития координационных способностей у обучающихся 11-12 лет, занимающихся борьбой вольного стиля во внеурочное время.

2. Педагогический эксперимент.

Проводился с целью проверки рабочей гипотезы, апробации и определения эффективности комплекса средств и методов развития координационных способностей у обучающихся 11-12 лет с использованием подвижных игр с элементами единоборств.

В ходе эксперимента было проведено прерывистое педагогическое наблюдение. 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.

Контрольная группа занималась по общепринятой программе. В занятия экспериментальной группы, для воспитания координационных способностей были включены игровые упражнения (Таблица 7), а также применялись различные подвижные игры с элементами спортивной борьбы. (Таблицы 8, 9, Приложение 1) [20].

Тестирование проводилось в виде контрольных испытаний. Целью контрольных испытаний являлось: определение уровня координационных способностей у обучающихся 11-12 лет на данном этапе. Тесты и контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей, представлены в Таблице 4.

Таблица 4

Тесты и контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей

№	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	Учет расстояния (см)

		нижнего края его ладони. В течение 5 с после предварительной команды «Внимание!» исследователь отпускает линейку.	
--	--	---	--

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.

4. Методы математической статистики

Для выявления достоверности полученных данных, нами был использован метод математической обработки статистических данных, в частности, использовался U-критерий Манна-Уитни.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в виде диагностики уровня развития координации у обучающихся 11-12 лет. Исследовательская работа была организована на базе МБОУ «Средняя школа №78» г. Красноярска.

Экспериментальная выборка составила: 20 обучающихся 11-12 лет (10 человек - экспериментальная группа и 10 - контрольная).

Исследование проводилось в три этапа:

1 этап – (сентябрь 2017 – ноябрь 2017 гг.), задачи которого – анализ научно-методической литературы по теме исследования; определение уровня развития координационных способностей; разработка комплекса средств и методов развития координационных способностей у обучающихся 11-12 лет с использованием подвижных игр с элементами единоборств.

2 этап – (январь 2018 – апрель 2018 гг.), целью которого является выявление эффективности и результативности комплекса средств и методов развития координационных способностей у обучающихся 11-12 лет с использованием подвижных игр с элементами единоборств;

3 этап – (апрель 2018 – май 2018 гг.) – осуществлялась обработка и интерпретация полученных результатов исследования.

2.2.1. Комплекс средств и методов развития координационных способностей у обучающихся 11-12 лет с использованием подвижных игр с элементами единоборств

Основной целью комплекса является развитие координационных способностей у обучающихся 11-12 лет посредством подвижных игр с элементами единоборств.

Программа предназначена для работы с детьми 11-12 лет; оптимальная численность группы – 10-12 человек; продолжительность занятий - 30 минут.

Периодичность занятий - 2 раза в неделю. Программа рассчитана на 12 занятий.

Для того чтобы результат был устойчивым, необходимо, чтобы работа в данном направлении носила не эпизодический, а системный, комплексный характер. В противном случае эффект будет нестойким.

Основные принципы, на которых строится взаимодействие с обучающимся:

- 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 реагировании проблемных ситуаций.

Комплекс средств и методов развития координационных способностей у обучающихся 11-12 лет с использованием подвижных игр с элементами единоборств 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 11-12 лет с использованием подвижных игр с элементами единоборств.

3 блок – контрольный, состоит из 1 диагностического занятия и направлен на определение динамики развития координационных способностей у обучающихся 11-12 лет.

Структура комплекса средств и методов развития координационных способностей у обучающихся 11-12 лет с использованием подвижных игр с элементами единоборств представлена в Таблице 5.

Таблица 5

Структура комплекса средств и методов развития координационных способностей у обучающихся 11-12 лет с использованием подвижных игр с элементами единоборств

Блок	Задачи	Методы и приёмы
1 блок – установочный (1 занятие)	- Формирование желания взаимодействовать - Установление доверительных отношений	«Меня зовут» «Здравствуйте» «Аплодисменты»
2 блок – формирующий (10 занятий)	Развитие координационных способностей у обучающихся 11-12	См. Таблицу 7,8,9; Приложение 1
3 блок – контрольный (1 занятие)	Определение динамики развития координационных способностей у обучающихся 11-12 лет	Тесты и контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности школьников

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, подробное описание упражнений представлено в Таблице 6.

Таблица 6

Описание упражнений первого установочного блока комплекса средств и методов развития координационных способностей у обучающихся 11-12 лет с использованием подвижных игр с элементами единоборств

Упражнение	Цель	Описание
«Меня зовут»	знакомство с группой, получение первичной информации	Давайте познакомимся. Я предлагаю рассказать вам о себе. Например: «Меня зовут Султан и я люблю хоккей».
«Здравствуйте»	приветствие, создание благоприятного психологического климата	Участники игры становятся в круг. Ведущий предлагает ребятам поздороваться со своими соседями справа и слева определенным способом. Например, как принято в некоторых странах, при этом он называет страну и принятый способ приветствия. Варианты приветствий: в России принято пожимать друг другу руку; в Италии – горячо обниматься; в Бразилии – хлопать друг друга по плечу; в Зимбабве – трутся спинами; в Македонии – здороваются локтями; в Никарагуа – приветствуют друг друга плечами; у австралийских аборигенов принято тройное приветствие: а) хлопнуть по ладоням; б) подпрыгнуть; с) толкнуть бедром.
«Аплодисменты»	завершение занятия на позитивном настрое	Участникам предлагается встать в круг, один из желающих выходит в центр круга, а остальные ему бурно аплодируют. Они продолжают это делать ровно столько, сколько он захочет. Он благодарит группу (говорит «спасибо», кланяется и т. п.) и возвращается в круг. После этого выходит следующий участник. Упражнение поднимает настроение

		участников порой до уровня восторга и хорошо завершает занятие на эмоциональном уровне.
--	--	---

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

В Таблице 7 представлен комплекс игровых упражнений на развитие ловкости и быстроты.

Таблица 7

Комплекс игровых упражнений на развитие ловкости и быстроты обучающихся 11-12 лет

№	Название упражнения	Техника выполнения
1	Бой петушков	Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.
2	Бой уток	Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесия и отпустить ногу.
3	Переталкивание	Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.
4	Перетягивание с вожжами	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	Перетягивание с вожжами в партере	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	Осаливание	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

В таблице 8 представлены акробатические упражнения для развития координации и ловкости.

Таблица 8

Комплекс специальных акробатических упражнения для развития координации и ловкости обучающихся 11-12 лет

№	Название упражнения	Техника выполнения
1	Кульбит в парах	Обучающийся ложится на спину головой к ногам партнера и поднимает вверх прямые ноги. Борцы захватывают щиколотки друг друга. Партнер, отталкиваясь ногами, делает прыжок-кувырок. Обучающийся, держась за щиколотки, следует в кульбите за ним и в свою очередь делает прыжок-кувырок. Необходимо делать прыжок повыше и вслед за этим наклонять голову вперед.
2	Кувырок назад через партнера	Борцы стоят спиной к спине, руки их вытянуты вверх во взаимном захвате. Партнер, наклоняясь так, чтобы лопатки его оказались чуть ниже лопаток обучающегося, тянет последнего руками себе на спину. Обучающийся поднимает ноги и переворачивается через партнера. Окончив переворот, партнер выпрямляется и тянет руки обучающегося вверх. Затем борцы, не распуская захвата, поворачиваются спиной к спине, после чего меняются ролями.
3	Танец вприсядку	Борцы лицом друг к другу, захватывают друг друга за

		руки и приседают. Одновременно подпрыгивая, оба выпрямляют попеременно одноименные ноги.
4	Подкидное сальто	партнер, обхватывая большой палец большим и указательным пальцами, кладет их тыльной стороной на колено. Обучающийся делает вперед два шага. Слегка подпрыгивая на одной ноге, он ставит стопу на руки партнера так, чтобы голень стояла вертикально, а руки накладывает на его плечи. Быстро выпрямляя опорную ногу, обучающийся в заключение машет руками вверх-назад, откидывает голову. Группируясь, переворачивается в воздухе и приземляется на ноги. В момент окончания толчка партнер подталкивает ногу обучающегося вверх. Страховка осуществляется так: обучающийся поднимает руку вверх. Страховщик захватывает запястье спереди разноименной рукой. При этом его кисть должна быть обращена большим пальцем вниз.
5	Сальто вперед	Для начала на ковре устанавливается какое-либо препятствие (гимнастический конь или веревочка, натянутая между стойками). За препятствием укладываются два-три поролоновых мата. Первое задание – выполнить прыжок-кувырок через препятствие, т.е., оттолкнувшись после разбега двумя ногами, приземлиться на руки и сделать 9 кувырок. Постепенно высота препятствия увеличивается, и борцы начинают прокручиваться, не касаясь руками мата. Борцам следует предложить после толчка захватывать голени руками, тогда они станут приземляться на ноги.
6	Каскад с участием трех человек	Два борца стоят на расстоянии 1 м в затылок один другому, а третий, лицом к стоящему впереди. Средний борец делает кувырок вперед под стоящего к нему лицом борца, последний прыгает через него (ноги врозь) и тут же делает кувырок под третьего борца, тот, в свою очередь, перепрыгивает через него (ноги врозь) и делает кувырок и т.д. Кувырок всегда делает стоящий в середине. Выполняя кувырок, следует группироваться. При выполнении каскада нельзя увеличивать дистанцию между борцами.
7	Вставание на ноги разгибом	Выполнить кувырок вперед с упором на руки, с самого начала ноги держать выпрямленными и в момент касания лопатками ковра посылать прямые ноги вверх как бы для того, чтобы сделать стойку на руках. Однако, первоначальное вращение туловища вперед предопределяет дальнейший поворот. При

		этом ноги двигаются по дуге вперед, туловище прогибается, в последний момент руки, разгибаясь, помогают встать на ноги.
--	--	---

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

Таблица 9

Специальные подвижные игры с элементами единоборств, направленные на развитие координационных способностей у обучающихся 11-12 лет

Название	Основная цель	Ход игры	Результат
ВСАДНИКИ	Развитие силы, ловкости, внимания и	Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные	Импровизированные схватки продолжаются до

	<p>оперативного мышления. Используется в качестве вспомогательного упражнения для совершенствования приемов борьбы, связанных со сваливанием противника.</p>	<p>команды, которые, в свою очередь, распределяются по парам с ролевыми функциями «коня» и «всадника». Команды выстраиваются на середине ковра противостоящими шеренгами, разомкнутыми на расстоянии вытянутой руки. По сигналу педагога каждый «всадник» садится на плечи 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>тех пор, пока одна из команд не потеряет всех своих «всадников». В этом случае другая команда объявляется победительницей. Игру полезно повторить со сменой ролевых функций «коня» и «всадника» в каждой паре участников.</p>
<p>ИГРЫ С КАСАНИЯМИ</p>	<p>Сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки</p>	<p>Игра начинается по сигналу педагога. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать</p>	<p>Побеждает тот, кто коснется обусловленной части тела соперника. При</p>

	маневрирования.	дистанцию. После касания играющие занимают исходное положение.	одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.
ТРЕТЬЯ ТОЧКА	Научить умениям выведения из равновесия	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.	Выигрывает тот, кто большее количество раз, заставит противника коснуться третьей точкой ковра.

Третий блок является контрольным, направлен на оценку на определение динамики развития координационных способностей у обучающихся 11-12 лет, в котором использовались тесты и контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей обучающихся.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

Для оценки эффективности составленного комплекса средств и методов развития координационных способностей у обучающихся 11-12 лет с использованием подвижных игр с элементами единоборств было проведено 2 контрольных среза (до и после реализации комплекса).

В сентябре 2017 года был проведен первый срез физических показателей экспериментальной и контрольной групп по 3 упражнениям, представленных в Таблице 10.

Таблица 10

Первый срез физических показателей контрольной и экспериментальной группы.

№	Наименование теста или контрольного упражнения	Критерий оценки	Контр. группа	Эксперимент. группа
1	Кувырки вперед	Сек.	3,20	4,25
			4,10	4,30
			3,06	3,27
			4,15	3,53
			3,40	5,27
			6,02	5,00
			5,30	5,58
			5,00	3,57
			5,20	4,39
			4,05	5,15
	Среднее значение	43,48	44,31	
2	Стойка на двух ногах (носок к пятке)	Сек.	39.78	33.00
			30.25	48.26
			9.80	35.15
			23.00	9.40
			39.35	23.55
			34.40	21.15
			29.20	23.11
			28.50	19.00
			14.93	24.53
			17.81	25.20
	Среднее значение	267,02	262,35	
3	Поймать линейку	См.	10	8

		8	8
		11	10
		6	12
		14	13
		4	9
		6	6
		8	5
		5	7
		6	6
	Среднее значение	78	84

Сравнивая результаты, проведенные по первому срезу, можно сделать вывод о том, что начальный уровень физических показателей обеих групп примерно одинаковый, о чем говорит наглядное соотношение результатов представленные на Рисунке 1.

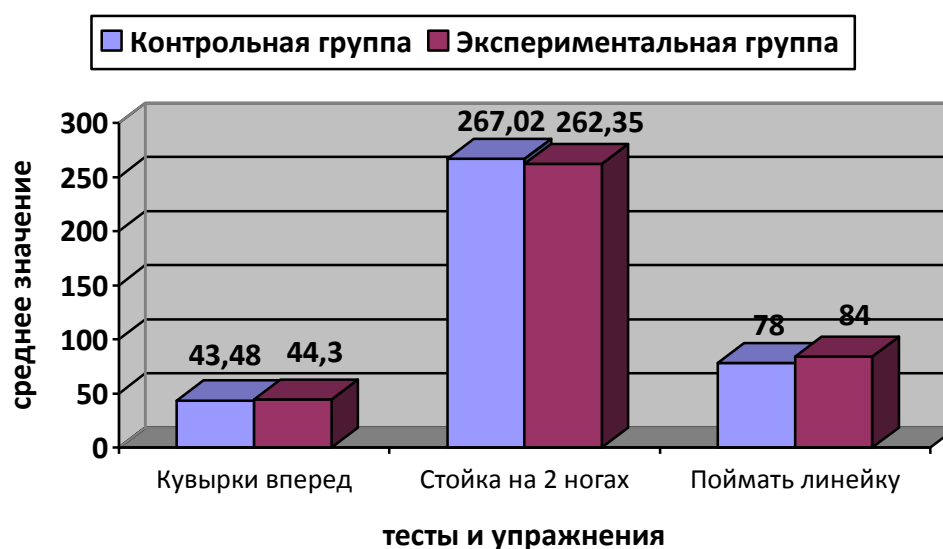


Рис.1 Распределение выборочной совокупности обучающихся 11-12 лет по уровню физических показателей до реализации комплекса средств и методов развития координационных способностей у обучающихся 11-12 лет с использованием подвижных игр с элементами единоборств

На протяжении учебного года, обучающиеся 11-12 лет, входящие в состав экспериментальной (с применением комплекса средств и методов

развития координационных способностей у обучающихся 11-12 лет с использованием подвижных игр с элементами единоборств) и контрольной групп занимались по своим методикам. В мае 2018 года был проведен контрольный срез физических показателей, результаты представлены в Таблице 11.

Таблица 11.

Контрольный (второй) срез физических показателей контрольной и экспериментальной группы.

№	Наименование теста или контрольного упражнения	Критерий оценки	Контр. группа	Эксперимент. группа
1	Кувырки вперед	Сек.	3.05	3.30
			3.50	3.90
			3.00	2.83
			4.01	3.00
			3.25	4.45
			5.40	4.05
			5.15	5.05
			4.30	3.11
			5.05	3.47
			3.45	4.32
	Среднее значение	40.16	37.48	
2	Стойка на двух ногах (носок к пятке)	Сек.	45.28	51.81
			33.30	60.30
			11.83	43.20
			27.10	17.50
			42.38	34.20
			42.50	34.24
			34.00	30.00
			32.11	34.15
			19.00	30.43
			22.49	28.43
	Среднее значение	323,99	364,26	
3	Поймать линейку	См.	10	5
			7	7
			10	8
			5	8
			12	9
			4	5
			5	4
			6	4
5	5			

		6	5
	Среднее значение	70	60

Анализируя результаты Таблицы 11, можно прийти к выводу о том, что результаты физических показателей у обеих групп повысились, но у экспериментальной группы, которая занималась по методике игровым способом, результаты выше результатов контрольной группы по трем тестам.

Наглядное соотношение результатов проведенного контрольного среза обеих групп представлены на Рисунке 2.

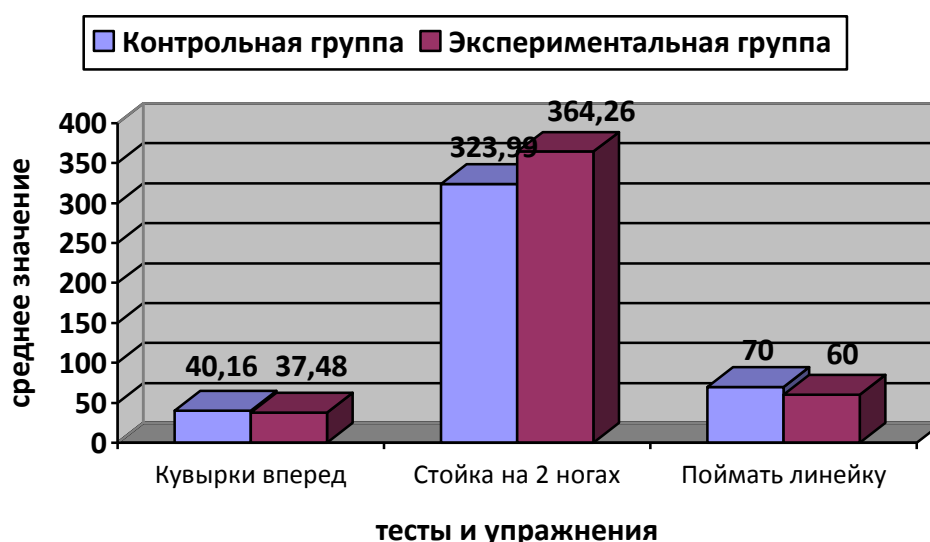


Рис.2 Распределение выборочной совокупности обучающихся 11-12 лет по уровню физических показателей после реализации комплекса средств и методов развития координационных способностей у обучающихся 11-12 лет с использованием подвижных игр с элементами единоборств

Далее проводили сравнение показателей экспериментальной группы, а также результатов контрольной группы до и после реализации комплекса. Результаты представлены в Таблице 12.

Таблица 12

Сравнительная характеристика средних значений уровня физических показателей

Тест		Контр.группа	Эксперимент. группа
Кувьрки вперед	До	43,48	44,31
	После	40,16	37,48
	Прирост	7,63%	15,4%
Стойка на двух ногах (носок к пятке)	До	267,02	262,35
	После	323,99	364,26
	Прирост	21,3%	38,8%
Поймать линейку	До	78	84
	После	70	60
	Прирост	10,2%	28,5%

Анализ результатов теста «Кувьрки вперед» у экспериментальной группы в начале эксперимента физические показатели составляли 44,31, в конце эксперимента – 37,48, прирост составил 15,4%. В контрольной группе на начало эксперимента физические показатели составляли 43,48, на контрольном срезе увеличились до 40,16, прирост составил 7,63%.

В тесте «Стойка на двух ногах (носок на пятке)» у обеих групп результаты улучшились. У экспериментальной группы в начале эксперимента физические показатели составляли 262,35, а в конце эксперимента – 364,26, прирост составил 38,8%. В контрольной группе на начало эксперимента физические показатели составляли 267,02, на контрольном срезе возросли до 323,99, прирост составил 21,3%.

Улучшились результаты и в тесте «Поймай линейку» так у экспериментальной группы с 84 до 60 в контрольной группе с 78 до 70. Прирост составил 28,5% в экспериментальной группе и 10,2% в контрольной группе.

Для выявления достоверности полученных данных, нами был использован метод математической обработки статистических данных, в частности, использовался U-критерий Манна-Уитни.

Таблица 13

Определение достоверности различий по уровню физических показателей учащихся 11-12 лет

	Кувьрки вперед		Стойка на двух ногах (носок к пятке)		Поймать линейку	
	Контр.гр.	Экспер.гр.	Контр.гр.	Экспер.гр.	Контр.гр.	Экспер.гр.
то U-критерий Манна-Уитни	40	28	38	32	41	35
Уровень достоверности различий	$P \geq 0,05$	$P \geq 0,05$	$P \geq 0,05$	$P \geq 0,05$	$P \geq 0,05$	$P \geq 0,05$

Между обучающимися в контрольной и экспериментальной группах существуют достоверные различия по уровню физических показателей.

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.

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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. В методической литературе недостаточно разработаны и представлены особенности воспитания координационных способностей обучающихся 11-12 лет в процессе внеурочной деятельности. Это потребовало поиска средств, методов и форм организации педагогического процесса развития координационных способностей в процессе внеурочной деятельности.

2. Педагогический процесс у детей 11-12 лет был направлен на повышение уровня координационной подготовленности на основе игровой деятельности. Учебные занятия имели комплексный характер и были направлены на повышение уровня здоровья, физической подготовленности, функциональных возможностей организма и формирование интереса к внеурочным занятиям вольной борьбой.

3. Установлено, использование предложенного комплекса средств и методов позволило повысить эффективность педагогического процесса развития координационных способностей у обучающихся 11-12 лет в процессе внеурочной деятельности, а значит можно говорить о том, что гипотеза нашего исследования подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – Изд.2-е, перераб., доп. -М.: Физкультура и спорт, 2006. – 65с.
2. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте Москва «Медицина», 2009. – 234с.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 1988. – 208с.
4. Блудов Ю.М. Экспериментальное исследование надежности некоторых психофизиологических качеств высококлассных спортсменов в экстремальных условиях ответственных соревнований: М., 1999. – 112с.
5. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. – Киев, Олимпийская литература, 2004. – 43с.
6. Бутенко Б.И. Воспитание волевых усилий в конкретных спортивных движениях //Проблемы психологии спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 73с.
7. Буйнов Л. Г. Сохранение здоровья школьников как педагогическая проблема / Л.Г, Буйнов, Л. П. Макарова, М. В. Пазыркина // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 4. – С. 242
8. Волков В.М. К проблеме спортивных способностей // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5.
9. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. Киев «Здоровье», 2004 г. – 88с.
10. Галковский Н.М. Опыт тактического мастерства – молодым борцам //Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 2005. - 23с.
11. Галковский Н.М. Принципы технико-тактического мастерства в вольной борьбе. // Братство богатырей. – М.,2006. – 19с.

12. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Нар. асвета, 2002. – 204с.

13. Гусов Ю.С., Пилюян Р.А. Некоторые особенности тактико-технического арсенала борцов высокого класса // Теория и практика физической культуры. – 2003. – 55с.

14. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники / М.: ФиС, 1968 – 264с.

15. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. Высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2010. – 264с.

16. Загревский В.И. Методологические основы реализации синтеза двигательных действий человека как метода биомеханики физических упражнений // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение сб. матер. всерос. научн.-практ. конф. с международ. участием; 15-16 мая 2014 г.; г. Пермь, Россия / ред. кол. : Е.В. Старкова (глав. ред.), Т.А. Полякова (науч. ред.); Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т. – Пермь; Астер, 2014 – 96с.

17. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена, М., «Физкультура и спорт», 2000. – 93с.

18. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. Киев: Здоровья, 2007. – 137с.

19. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. / – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 46с.

20. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 216с.

21. Крупник Е.Я. «Боевые слон» или игровой способ изучения приемов самозащиты. / –М., 2000. – 35с.

22. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе, / - М., Физкультура и спорт, 2007. – 74с.

23. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. / – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 213с.

24. Лях В.И. Координационные способности школьников. // – Минск: Полымя, 2005. – 153с.

25. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников: Учеб. пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений. - М.: Просвещение, 2012. - 222 с.

26. Петров Р. Алгоритмизация технико-тактических действий в борьбе // Братство богатырей: Советско-болгарский сб. статей по спортивной борьбе. -М., 2006. – 64с.

27. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте. // – М.: Физкультура и спорт, 2000. - 41с.

28. Сергиенко Л.П., Селезнева Т., Кметь Л., Нам С. Педагогический контроль развития координационных способностей у детей и подростков. // Наука в олимпийском спорте. М., 2002. – 98с.

29. Спортивная борьба: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. -М.: Физкультура и спорт, 2008. – 133с.

30. Спортивная борьба: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. А.П. Купцова. -М., Физкультура и спорт, 2008. – 29с.

31. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техникумов и ин-тов физ.культуры / Под ред. Г.С. Туманяна. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 140с.

32. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 120с.

33. Сурков Е. Н. Психомоторика спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 93с.

34. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта, Москва, 2000г.

35.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2013. – 238с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

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 защитываются.

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 столкновении 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 защитывается.

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 1м 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 выигрышное очко.

Игровое единоборство повторяется два или четыре раза с поочередной сменой атакующей ноги путем взаимного разворота другим 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 коврику. 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 коврам. 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 коврам, 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 ковре, участники игры делятся на 2 равные команды, выстраивающиеся за общей линией старта колоннами по двое. Расстояние между конкурирующими колоннами 3-4 м. В 10м 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 коврику.

Организация. Стоя на борцовском ковре, 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 желательно 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 ковром 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 пересекающий 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.

ДОСТАНЬ 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 вернуть 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.