**Федеральное Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования**

**«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ**

**УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

# Кафедра спортивных дисциплин

**Выпускная квалификационная работа.**

**РАЗВИТИЕ КООРДИНИРОВАНОСТИ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО**

**СТИЛЯ 10 – 11 ЛЕТ ИГРОВЫМ МЕТОДОМ**

Работу выполнил:

студент ZS 345 группы направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура»

# Дуров Иван Сергеевич

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

«Допущена к защите в ГЭК» зав. кафедрой

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Руководитель: к.п.н., доцент кафедры спортивных дисциплин

**Федорова Тамара Александровна**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

ПЕРМЬ

2016

# Оглавление Введение…………………………………………………………………………….…3 Глава 1. Обзор методики по тренировочному процессу обучения борцов вольного стиля ………………………………………………………………….……5

1.1. Определение понятий: «координация движений»,

«координированность», «координационных способностей» …………………. …..5

1.2. Формы проявления координации в единоборствах……………….…….10

1.3. Анатомо-физиологические особенности младшего школьного

возраста………………………………………………………………………………..11

1.4. Методические подходы развития координированости…………………14

1.5. Специализированные игровые комплексы в технико-тактической

подготовке юных борцов вольного стиля…………………………………………...17

1.6. Методика применения специализированных подвижных игр в начальной подготовке юных борцов………………………………….………..........30

# Глава 2. Организация и методы исследования …………………………………35

2.1. Организацияисследования педагогического эксперимента………........35

2.2.Методыисследования………………………………………………………36

# Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение……………………………40 Заключение…………………………………………………………………………...47 Библиографический список………………………………………………………..48 Приложения…………………………………………………………………………..51 ВВЕДЕНИЕ

Говоря об **актуальности** необходимо отметить, что подготовка квалифицированных борцов становится все более сложной и продолжительной. В связи с этим внимание специалистов обращено на необходимость развития физических качеств, наиболее важным из которых является статическое равновесие, динамическое равновесие, согласование движений, быстрота двигательной реакции.

Привлечение учащихся младшего школьного возраста к систематическим занятиям вольной борьбой требует изменение в методах и средствах тренировочного процесса, более углубленного индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении способностей и возможностей юного спортсмена, которые в дальнейшем будут способствовать достижению высоких спортивных результатов.

**Проблема** заключается в том, что в методических пособиях и специальных исследованиях по вольной борьбой обосновывается положение о ведущей роли координационных способностей в становлении спортивного мастерства борцов. Но в то же время в научной литературе недостаточно исследований, посвященных воспитанию координированости в спортивной борьбе и особенно у вольников младшего школьного возраста, отсутствует обоснованная методика развития этих способностей игровым методом.

В связи с этим становится актуальной разработка и научное обоснование целесообразности применяемой методики, и ее влияние на повышение уровня развития координированости у борцов-вольников 10-11 лет на этапе начальной подготовки.

**Цель** исследования заключается в определении эффективности использования игрового метода в воспитании координированости у борцов вольного стиля

**Объект**: учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки отделения вольной борьбы.

**Предмет**: средства и методы воспитания координированости у мальчиков 10-11 лет игровым методом в группах начальной подготовки отделения вольной борьбы.

**Для достижения поставленной цели были сформулированы задачи исследования**:

1. Проанализировать научные и методические источники о воспитании координированности в единоборствах, выявить ведущие из них в вольной борьбе.
2. Разработать комплекс подвижных игр, с целью воспитания

координированости у борцов вольного стиля;

1. Экспериментально выявить эффективность применяемой методики и ее влияние на повышение уровня развития координированости у борцов-вольников на этапе начальной подготовки.

**Гипотеза:** что если в тренировочном процессе борцов-вольников для воспитания координированности использовать игровые методы, то это приведет к более высокому приросту в показателях, чем у борцов, которые воспитывают координорованность традиционным способом.

**Новизна:** заключается в том, что мы ввели в тренировочный процесс борцов младшего школьного возраста игровой метод с элементами борьбы для развития координированости.

**Теоретическая значимость:** в анализе литературы, значение игрового метода в структуре интегральной подготовке в данном возрасте.

**Практическая значимость:** полученный результат может быть полезен для практики учебно-тренировочного процесса младшего школьника.

**Глава 1. Обзор методики по тренировочному процессу обучения борцов**

# вольного стиля

**1.1 Определение понятий: «координация движений»,**

# «координированность», «координационные способности»

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

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

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 сенсорномоторная 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 исинтезу) 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 тренировок наступает рассогласование, дискоординация между различными функциями организма, и в первую очередь между функциями двигательного аппарата и деятельностью отдельных систем, обеспечивающих работу мышц. В конечном счете все это отражается на качестве управления различными параметрами движений.

Следовательно, координацию движений(двигательную координацию) можно рассматривать как результат согласованного сочетания функциональной деятельности различных органов и систем организма в тесной связи между собой, т.е. как единое целое (системный уровень) либо как результат согласованного функционирования какой-то одной или нескольких систем организма (местный, локальный согласованный).

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

Координированностъ– 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 обусловливающих 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 нервномышечного 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 инавыками. Из сказанного следует, что координационные способности и двигательные навыки тесно связаны между собой, хотя это и разные понятия. С одной стороны, координационные способности обусловливаются 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]

## 1.2. Формы проявления координации в единоборствах

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 борцов 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 тренировочных 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 программы тренировочных занятий.

## 1.3. Анатомо-физиологические особенности младшего школьного возраста

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]

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, приводи 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 горбясь 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. Физкульт., 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 ]

## 1.4. Методические подходы воспитания координированости

При воспитании координационных способностей решают две группы задач:

1. По разностороннему развитию;
2. Специально направленному их развитию.

Первая группа указанных задач преимущественно решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся. Достигнутый здесь общий уровень развития координационных способностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности.

Особенно большая роль в этом отводится физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Школьной программой предусматриваются обеспечение широкого фонда новых двигательных умений и навыков и на этой основе воспитания у учащихся координационных способностей, проявляющихся в циклические и ациклических локомоциях, гимнастических упражнениях, метательных движениях с установкой на дальность и меткость, подвижных, спортивных играх. [23]

Задачи по обеспечению дальнейшего и специального развития координированости решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки, в первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором – избранной профессией.

Способность же быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний в наибольшей мере требуется в единоборствах, где в обстановку действий преднамеренно вводят препятствия, которые вынуждают мгновенно видоизменять движения или переключаться с одних точно координированных действий на другие.

В борьбе стремятся довести координированость, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства.

Воспитание координированости имеет строго специализированный характер и в профессионально-прикладной физической подготовке.

В вольной борьбе, как и в других видах единоборств, необходимое условие быстрого восприятия обстановки, переработки за короткий промежуток времени полученной информации и очень точных действий по пространственным, временным и силовым параметрам при общем дефиците времени. Исходя из этого, определены следующие задачи профессионально-прикладной физической подготовке по воспитанию координированости:

1. Улучшение способности согласовывать движения различными частями тела (преимущественно асимметричные и сходные с рабочими движениями в профессиональной деятельности);
2. Воспитание координации движений не ведущей конечности;
3. Воспитание способностей соразмерять движения по пространственным, временным и силовым параметрам.

Решение задач физического воспитания по направленному воспитанию координированости прежде всего на занятиях с детьми (начиная с дошкольного возраста), со школьниками и с другими занимающимися приводит к тому, что они:

* значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями;
* постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками (спортивными, трудовыми и др.);
* приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности;
* испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений. [23]

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности.

Основным средством воспитания координированости являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

Большое влияние на воспитание координированости оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт, картинг, пин-понг.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта. Это координационно сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями. [25]

**1.5. Специализированные игровые комплексы в технико-тактической подготовке юных борцов вольного стиля**

# Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется 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 наначальных 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 максимальноприблизиться 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 определеннойточки или части тела вначале для ребенка представляетопределенную 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 оценкеточки касания в зоне рук, предлагается 14 точек (табл. 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 табл. 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 тойже таблицей, по которойможно определить задание для партнеров Л и Б. Например, борец А получает задание коснуться затылка партнера Б любой рукой (1), а борец Б – коснуться левой рукой поясницы партнера А (20). В том случае запись игры будет выглядеть: А1-Б20.

Игры в касаниясистематически 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 па определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив ею 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, принявправую 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 попятным, что игровые комплексы составляются по принципу: *убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной*

*манере* (табл. 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 | левом | 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.
3. Захватывать руки партнера можно.
4. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
5. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
6. 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 (т.е. проведение игр с форой)***

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 взалах 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 па 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 табл. 3 они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22); [21]
2. Особенностями 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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **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 э предплечье | Левую кисть | 5 | 27 | 49 | 71 |
| 6. | Упор э 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 | Леву-: кисть | 14 | 36 | 58 | 80 |
| 15. | Левый локоть | Левую кисть | 15 | 37 | 59 | 81 |
| 16. | Левое плечо | Левую иметь | 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 можетвозникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начатьпоединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижениеглавного 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. Этамера 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 па постепенныйпоиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, наколени, провести прием).

В зависимостиот 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 па колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признакамипреимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому фактпобеды 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 идругого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье идругое 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 плечо.*

*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.

*Туловище с руками –* спереди, сзади, сбоку.

*Ноги двумя руками –* голова изнутри, снаружи.

***Варианты усложнения заданий***

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенновозрастает: 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 маневрированиянаплощадке. При условии игры «отступать нельзя» – соперники ставятся вжесткие 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, ит.д.

Для того чтобы максимально приблизить перечисленные выше игрызадания к требованиям соревновательнойсхватки, 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 теснениемпартнера 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 отступать – это возможный способ решения вопросов скоростносиловой подготовки юных борцов. [1]

# Игры в теснение

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это непросто 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, перемещатьсяи 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;

1. факт победы – выход ногамиза черту площади**,** касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, исследует забывать ижитейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитаниямужества в повседневнойжизни. Реальность экстремальных ситуаций вжизни, 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 шагомв воспитании сильного, мужественногохарактера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игрзаданий, 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 отних па фоне маневрирования и т.п., занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь вразличных позах и положениях поотношению друг к другу. Быстрая ориентировкав 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 изосновных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаютсяследующие 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:

а) руки вверху прямые;

б) руки соединены в **«**крючок**»** над головой;

в) руки выпрямлены вдоль тела;

г) руки соединены в«крючок» за спиной.

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

***Цель задания***заключается *в* том, что побеждаеттот, ктовынудил соперника выйти за пределы круга **(**наступитьначерту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил наколени либо положил па лопатки. [10]

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимальноприближено 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 па 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 па решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимоедля 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; перетягиваниеканата; перетягивание кистямирук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

**Игры с опережением и борьбой** за выгодноеположениедля формирования умений быстро находить и осуществлятьатакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, набоку, ногами друг к другу – выйтинаверх и прижать соперника лопатками к ковру; 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 итуловищем вытолкнуть партнера с определенной площадиили добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя па одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставитьпотерять 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 ит.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.

**1.6. Методика применения специализированных подвижных игр в**

## начальной подготовке юных борцов

Включение специализированных подвижных игр в подготовку юных борцов вольного стиля происходит в рамках утвержденной программы на тренировочных занятиях.

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 (технико-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. [26]

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.

Руководя игрой, воспитатель осуществляет дидактические задачи через привлекательные для детей игровые задачи, игровые действия, игровые правила.

Имеются определенные трудности и недостатки в руководстве игрой. С одной стороны, мы наблюдаем случаи, когда игра проводится самотеком, и воспитатель считает, что если он выделил для игры определенное время, снабдил ребенка игрушками, то на этом его миссия заканчивается.

С другой стороны, мы наблюдаем противоположное, негативное явление, когда игра перегружается дидактическими задачами, регламентируется каждый шаг и поступок ребенка и, таким образом, извращается природа игры как формы самодеятельности.

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.

Игра на начальном этапе, в центре которой стоит овладение предметом и способом действий с ним, то есть выполнение тактических действий, сменяется игрой, в центре которой – борец и его отношения к противнику через выполнение технических действий. Нужно идти от игр-упражнений к подвижным играм.

В руководстве игрой и в развитии важное значение имеет темп, Развитие темпа игры имеет определенную динамику. В самом начале игры дети как бы разыгрываются, усваивают содержание игровых действий, правила игры и ее ход. В этот период, когда игра развертывается в сменяющих одно другим игровых действиях, когда дети увлечены игрой и переживают радость, темп убыстряется.

К концу игры эмоциональный настрой как бы спадает и темп вновь замедляется.

Особенностью дидактической игры и ее завершающим концом является результат, который определяется дидактической задачей, игровой задачей, игровыми действиями и правилами, который воспитатель предвидит, используя ту или иную игру. Для воспитателя результат игры является показателем уровня достижения детей или в усвоении знаний, или в применении, в установлении взаимоотношений детей к игре.

Следовательно, руководство дидактической игрой состоит в правильном определении дидактической задачи – познавательного содержания в определении игровой задачи и реализации через нее дидактических задач; в продумывании игровых действий, которые являются одной из важных задач игры и интересны для детей, побуждают их к игре; в определении игровых правил, предвидении обучающих результатов.

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:

а) сокращением или увеличением длительности игры;

б) введением перерывов;

в) усложнением или упрощением игры;

г) изменением количества играющих;

д) изменением величины площадки;

е) 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. [26]

# ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

**2.1. Организация исследования педагогического эксперимента** Исследования проводилось в виде диагностик уровня развития координированности у борцов 10-11 лет.

Исследование проводилось в двух группах: 1-экспериментальная (группа начальной подготовки СОК «Планета» отделение вольной борьбы). 2-контрольная (группа начальной подготовки ДЮСШ «Ермак» отделение вольной борьбы). В каждой группе мы выделили контингент занимающихся – 10 мальчиков.

Группы подбирались так, в каждом отделении провели тесты для определения общей физической подготовки (ОФП) и сформировали две идентичные группы.

В контрольной и экспериментальной группе ко времени тренировочных занятий было добавлено время два раза в неделю по 35 минут, направленные на воспитание координированости, в экспериментальной – включающие подвижные игры с акцентом на направленное воспитание координированости.

Исследование проводилось несколько этапов.

**На первом этапе (сентябрь 2015** – **ноябрь 2015 гг.)** – была проанализирована научно-методическая литература по организации и содержанию тренировочного процесса в вольной борьбе, воспитанию координированности, применению игровой и соревновательной деятельности у детей 10-11 лет.

На этой основе составлен комплекс подвижных игр, с целью воспитания координиованости у борцов вольного стиля.

**На втором этапе (январь 2016** – **март 2016 гг.)** – Создана экспериментальная площадка на базе ДЮСШ «Ермак» и СОК «Планета» (г. Пермь). Организованы экспериментальная и контрольная группы. Экспериментальная состояла из 10 детей (10 мальчиков), занимающихся вольной борьбой в спортивнооздоровительной группе. В формирующем эксперименте принимало участие 10 детей этого же возраста (контрольная группа).

**На третьем этапе (апрель 2016** – **май 2016 гг.)** – осуществлялась обработка, интерпретация результатов исследования.

# 2.2Методы исследования

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

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников.
2. Педагогический эксперимент.
3. Тесты двигательных способностей, дающие информацию о ведущих координационных способностях в вольной борьбе.
4. Метод математической статистики по U критерию Мана-Уитни.

# 1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников

Проводились с целью изучения накопленной информации по предложенной теме. Большое внимание мы уделяли влиянию специально подобранных подвижных игр на воспитание координированости у борцов-вольников.

**2. Педагогический эксперимент.**

Проводилось с целью проверки рабочей гипотезы, апробации и определения эффективности специально подобранных подвижных игр на координированость у борцов-вольников.

В ходе эксперимента было проведено прерывистое педагогическое наблюдение. В ходе педагогического наблюдения нами были проведены контрольные испытания. Они проводились с целью определения уровня развития координированости у борцов-вольников.

Проводились специальные упражнения борца для развития координации и ловкости, которые представлены в приложении 1.

Также проводились акробатические упражнения для воспитания координации и ловкости (приложение 2).

Применялись различные подвижные игры (Приложение 3). И варианты игр с элементарными формами борьбы. (Приложение 4) [20]

# 3. Спортивно-двигательные тесты, дающие информацию о координированости в вольной борьбе

Тестирование проводилось в виде контрольных испытаний.

Целью контрольных испытаний являлось: определение уровня координированности у борцов - вольников на данном этапе. Тесты и контрольные

упражнения для определения уровня физической подготовленности школьников, представлено в таблице 4.

Таблица 4.

# Тесты и контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности школьников

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

**Кувырки в перед**. Это базовое упражнение, которое проводится для определения динамического равновесия. Что бы выполнить его правильно, испытуемый перекатывается 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 сдвинет ноги с места, то время останавливается. Чем дольше он простоял, тем статическое равновесие лучше.

**Поймать линейку**. С помощь 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.

# ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Исследование динамики показателей результатов использования предложенных нами упражнений для развития координированности показал, что более высокий прирост результатов показала экспериментальная группа, которая использовала их в своем тренировочном периоде. Во всех проведенных тестах, конечный результат стал выше первоначального. Для анализа полученных результатов был выбран метод определения достоверности различий по Uкритерию Мана -Уитни. Показатели координированости (статическое равновесие, динамическое равновесие, быстрота двигательной реакции) учащихся КГ и ЭГ в течение эксперимента, представлены в таблице 5.

Таблица 5.

# Показатели координированости учащихся КГ и ЭГ в течение эксперимента

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тест** | **Гр.** | **Кол. Чел.** | **пол** | **сентябрь** | **май** | **U эмп.** | **P** |
| **1.Кувырки в перед.** | КГ | 10 | м | 112,5 | 97,5 | 42,2 | 42,2>27 P>0,05 |
| ЭГ | 10 | м | 129 | 81 | 26 | 26<27  P<0,05 |
| **2.Стойка на двух ногах (носок к пятке).** | КГ | 10 | м | 93 | 117 | 38 | 38>27  P>0,05 |
| ЭГ | 10 | м | 80 | 130 | 25 | 25<27  P<0,05 |
| **3.Поймать линейку.** | КГ | 10 | м | 114 | 96 | 41 | 41>27  P>0,05 |
| ЭГ | 10 | м | 133 | 77 | 22 | 22<27  P<0,05 |

В таблице 5 показаны результаты после эксперимента контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента. В ЭГ достоверно выросли результаты в упражнении кувырок вперед (26<27; p<0,05), в тесте стойка на двух ногах ( носок к пятке) (25<27; p<0,05), также выросли результаты в тесте поймай линейку (22<27; p<0,05) эти результаты находятся в зоне неопределенности. В КГ результаты тоже улучшились, но результаты по всем трем тестам находятся в зоне незначимости (p>0,05).

Сдвиги в уровне развития координации 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 координированость существенно возрастает, если на ее развитие воздействовать целенаправленно.

Применение физических упражнений, подвижных игр, направленных на воспитание координированости у детей экспериментальной группы, способствовало в большей мере развитию статического, динамического равновесия и быстроты двигательной реакции.

В сентябре 2015 года был проведен первый срез физических показателей экспериментальной и контрольной групп по 3 упражнениям, представлен в таблице 6.

Таблица 6.

**Первый срез физических показателей контрольной и экспериментальной группы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Наимено вание**  **теста или контроль ного**  **упражне ния** | **Описание теста или контрольного упражнения** | **Критерий оценки** | **КГ** | **ЭГ** |
| 1. | Кувырки в перед. | Учащийся 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. | 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 |
| **Ср. число** | **43,48** | **44,31** |
| 2. | Стойка на двух ногах (носок к пятке). | Учащийся встает в стойку: Носок сзади стоящей ноги в плотную к пятке впереди стоящей ноги. Руки вдоль тела, глаза закрыты. | Учет времени, 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 |
| **Ср. число** | **267,02** | **262,35** |
| 3. | Поймать линейку. | Рука испытуемого вытянута вперед ребром ладони вниз. На расстоянии 1—2 см от ладони исследователь удерживает линейку, нулевая отметка находится на уровне нижнего края его ладони. В течение 5 с после предварительной команды «Внимание!» исследователь отпускает линейку. | Учет см. | 10 | 8 |
| 8 | 8 |
| 11 | 10 |
| 6 | 12 |
| 14 | 13 |
| 4 | 9 |
| 6 | 6 |
| 8 | 5 |
| 5 | 7 |
| 6 | 6 |
| **Ср. число** | **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.

0

50

100

150

200

250

300

1

. Кувырки в

перед.

2

. Стойка на

двух ногах

носок к пятке

).

(

Поймать

линейку

контрольная

экспериментальная

Рис.1. Первый срез физических показателей.

На протяжении учебного года (с сентября по май), борцы экспериментальной и контрольной групп занимались по своим методикам. В мае 2016 года был проведен контрольный срез физических показателей по таким же тестам, результаты представлены в таблице 7.

Таблица 7.

**Контрольный срез физических показателей контрольной и экспериментальной группы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименова ние теста или**  **контрольно**  **го**  **упражнения** | **Описание теста или контрольного упражнения** | **Критерий оценки** | **КГ** | **ЭГ** |
| 1. | Кувырки в перед. | Учащийся 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. | 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 |
| **Ср. число** | **40,16** | **37,48** |
| 2. | Стойка на двух ногах (носок к пятке). | Учащийся встает в стойку: Носок сзади стоящей ноги в плотную к пятке впереди стоящей ноги. Руки вдоль тела, глаза закрыты. | Учет времени, 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 |
| **Ср. число** | **323,99** | **364,26** |
| 3. | Поймать линейку. | Рука испытуемого вытянута вперед ребром ладони вниз. На расстоянии 1—2 см от ладони исследователь удерживает линейку, нулевая отметка находится на уровне нижнего края его ладони. В течение 5 с после предварительной команды «Внимание!» исследователь отпускает линейку. | Учет см. | 10 | 5 |
| 7 | 7 |
| 10 | 8 |
| 5 | 8 |
| 12 | 9 |
| 4 | 5 |
| 5 | 4 |
| 6 | 4 |
| 5 | 5 |
| 6 | 5 |
| **Ср. число** | **70** | **60** |

Анализируя таблицу 5, можно прийти к выводу, 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.

0

50

100

150

200

250

300

350

400

1

Кувырки в

перед.

2

. Стойка на двух

ногах (носок к

3

. Поймать

линейку.

контрольная

экспериментал

пятке).

Контрольный срез физических показателей. Рис 2.

Анализ результатов теста Кувырки вперед у ЭГ в начале эксперимента физические показатели составляли 44,31, в конце эксперимента – 37,48, прирост составил 15,4%. В КГ 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 ЭГ в начале эксперимента физические показатели составляли 262,35, а в конце эксперимента – 364,26, прирост составил 38,8%. В КГ на начало эксперимента физические показатели составляли 267,02, на контрольном срезе возросли до 323,99, прирост составил 21,3%.

Улучшились результаты в тесте Поймай линейку так ЭГ с 84 до 60 в КГ с 78 до 70. Прирост составил 28,5% в ЭГ и 10,2% в КГ

Из расчетов по U-критерию Мана-Уитни по 3 тестам, был получен статистически значимый прирост результата. Что дает сделать вывод: Использование игрового метода, помогает повысить координированность у борцов вольного стиля. Среднее число показателей контрольной и экспериментальной группы, представлено в таблице 8.

Таблица 8.

# Среднее число показателей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тест** |  | **КГ** | **ЭГ** |
| **1. Кувырки в перед.** | ДО | 43.48 | 44.31 |
| ПОСЛЕ | 40.16 | 37.48 |
| **ПРИРОСТ** | **7,63%** | **15,4%** |
| **2. Стойка на двух ногах (носок к пятке).** | ДО | 267.02 | 262.35 |
| ПОСЛЕ | 323.99 | 364.26 |
| **ПРИРОСТ** | **21,3%** | **38,8%** |
| **3. Стойка на двух ногах (носок к пятке).** | ДО | 78 | 84 |
| ПОСЛЕ | 70 | 60 |
| **ПРИРОСТ** | **10,2%** | **28,5%** |

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам исследования были сделаны следующие выводы:

1. На основании анализа научной и методической литературы выявлены три координационных способности, влияющих на усвоение техники вольной борьбы: статическое равновесие, динамическое равновесие, быстрота двигательной реакции. В методической литературе недостаточно разработаны и представлены особенности воспитания координированности в вольной борьбе у детей 10-11 лет. Это требует поиска средств, методов и форм организации педагогического процесса у детей, занимающихся вольной борьбой.
2. Тренировочный процесса у детей 10-11 лет был направлен на повышение уровня координационной подготовки на основе игровой деятельности. Тренировочные занятия имели комплексный характер и были направлены на повышение уровня здоровья, физической подготовленности, функциональных возможностей организма и формирование интереса к занятиям вольной борьбой.
3. Установлено, что проведение тренировочного процесса в учебнотренировочной группе детей 10-11 лет с игровой деятельностью оказало положительное влияние на физическое развитие и повышение двигательных качеств.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза подтвердилась. Если в тренировочном процессе борцов-вольников использовать игровой метод, то это окажет положительное влияние на воспитание координорованности.

# Библиографический список

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.

1. Галковский Н.М. Опыт тактического мастерства – молодым борцам // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 2005. - 23с.
2. Галковский Н.М. Принципы технико-тактического мастерства в вольной борьбе. // Братство богатырей. – М.,2006. – 19с.
3. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Нар. асвета, 2002. – 204с.
4. Гусов Ю.С., Пилоян Р.А. Некоторые особенности тактико-технического арсенала борцов высокого класса // Теория и практика физической культуры. – 2003. – 55с.
5. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники / М.: ФиС, 1968 – 264с.
6. . 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.
7. 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; 1516 мая 2014 г.; г. Пермь, Россия / ред. кол. : Е.В. Старкова ( глав. ред.), Т.А.

Полякова ( науч. ред.);Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т. – Пермь; Астер, 2014 – 96с.

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена, М., «Физкультура и спорт», 2000. – 93с.
2. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. Киев: Здоровья, 2007. – 137с.
3. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. / –М.:

Физкультура и спорт, 2003. – 46с.

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 216с.
2. Крупник Е.Я. «Боевые слон» или игровой способ изучения приемов самозащиты. / –М., 2000. – 35с.
3. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе, / - М., Физкультура и спорт, 2007. – 74с.
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. / –

М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 213с.

1. Лях В.И. Координационные способности школьников. // – Минск:

Полымя, 2005. – 153с.

1. 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.

1. Петров Р. Алгоритмизация технико-тактических действий в борьбе //

Братство богатырей: Советско-болгарский сб. статей по спортивной борьбе. -М., 2006. – 64с.

1. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте. // – М.:

Физкультура и спорт, 2000. - 41с.

1. 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.
2. Спортивная борьба: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. -М.: Физкультура и спорт, 2008. – 133с.
3. Спортивная борьба: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. А.П. Купцова. -М., Физкультура и спорт, 2008. – 29с.
4. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техникумов и ин-тов физ.культуры / Под ред. Г.С. Туманяна. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 140с.
5. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 120с.
6. Сурков Е. Н. Психомоторика спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 93с.
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта, Москва, 2000г.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2013. – 238с.
9. http: // elib.gpbu.ru/text/bernsthteun fiziologiua-dvizheniy 1990(14.10.2015)
10. [http://ru.wikipedia.org/wiki/Вольная\_борьба.](http://ru.wikipedia.org/wiki/Вольная_борьба) (21.11.2016).
11. dussh-5.ru/sport/borba/literature. (19.11.2016).

# Приложение 1 Специальные упражнения борца для развития координации и ловкости

**Бой петушков**. Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

**Бой уток**. Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

**Переталкивание**. Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

**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.

**Перетягивание с вожжами в партере**. То же самое, что и в стойке, но при этом борцы упираются в ковер руками и ступнями.

**Борьба за отрезок каната**. Борцы пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см.

**Борьба за набивной** **мяч**. Борцы в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им.

**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.

**Борьба на одной ноге**. Один из борцов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом 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 с.

**Борьба за захват ноги**. Задача обучающегося — в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное ТТД. Задача партнера — перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

**Выход наверх в партере**. Партнер сверху удерживает обучающегося в партере за туловище.

Обучающийся осуществляет выход наверх в правую сторону, затем то же делает партнер в обе стороны. И так несколько раз.

Обучающийся при выходе партнера наверх, прокручивая руку на себя, накрывает его ногой. Затем то же самое делает партнер. Упражнение выполняется в обе стороны

**Отрыв от ковра**. Из взаимного окрестного захвата борцы по сигналу пытаются оторвать друг друга от ковра.

# Приложение 2 Акробатические упражнения для воспитания координации и ловкости

**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.

**Кувырок назад через партнера**. Борцы стоят спиной к спине, руки их, вытянутые 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.

**Танец вприсядку**. Борцы лицом друг к другу, они захватывают друг друга за руки и приседают. Одновременно подпрыгивая, оба выпрямляют попеременно одноименные ноги.

**Подкидное сальто**. Это упражнение должно изучаться раньше, чем фляг и сальто назад. Исполняется оно так. 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, страхующий захватывает запястье спереди разноименной рукой. При этом его кисть должна быть обращена большим пальцем вниз.

Первое упражнение заключается в том, что обучающийся подходит к партнеру, ставит стопу на его руки и, выпрямляя опорную ногу, соскакивает назад на мат. После неоднократного выполнения этого упражнения обучающийся в момент отрыва делает сальто, страхующий поворачивается.

**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 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.

При отработке сальто и фляга очень важно преодолеть страх и неуверенность. Для этого следует выполнять несколько упражнений.

***Упр. 1****.* Падение назад. Обучающийся в основной стойке, голова его слегка откинута назад, туловище и ноги напряженны. Тренер стоит за ним на расстоянии 1 м (постепенно его увеличивают до 1,5 м), руки его соединены и обращены ладонями вверх (большой палец обхватывается большим и указательным). Обучающийся падает назад, тренер ловит его за шею и возвращает в и. п.

***Упр. 2****.* Прыжок вверх. Обучающийся в основной стойке, ноги его на ширине плеч. Приседая, он делает замах руками назад и прыгает как можно выше.

***Упр. 3*** (соединяет первые два). Обучающийся в основной стойке, ноги его на ширине плеч. Тренер сзади-сбоку накладывает руку ему на шею.

Обучающийся начинает опрокидываться назад и в это время делает замах руками; приседая, он прыгает вверх-назад.

***Упр. 4****.* Фляг со страховкой. Обучающийся в том же положении. Тренер сзади-сбоку на одном колене. Для страховки за обучающимся надо положить поролоновый мат. Обучающийся делает фляг. Тренер подталкивает его под ягодицы рукой. Надо прыгать выше и при этом предельно прогибаться.

**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.

**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.

**Приложение 3**

# Подвижные игры Игры с касаниями

Учебная задача: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования.

Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника. Ход игры: игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного-двух метров. Тренер дает задание, находясь, все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника.

Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. «После касания играющие занимают исходное положение»

Оценка. Побеждает тот, кто коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается. Б. Игры с атакующими захватами Учебная задача: научить правильно, выполнять захват, защищаться и освобождаться от захвата.

Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника. Ход игры: 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 засчитываются.

Оценка. Побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

# Игры с тиснениями

Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия.

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

Ход игры: 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 и с помощью рук. При сталкивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте.

Правила. Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанций. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, теснение не засчитывается.

Оценка. Побеждает тот, кто: вытеснит соперника за черту.

# Игры с элементарными техническими действиями

Группа разбивается на приблизительно одинаковые пары по длине и весу тела. Тренер объясняет правила и ставит задачу. По свистку начинается игра. Тренер следит за правильным выполнением задания, придерживает очень отвлекшихся игрой борцов. По ходу игры меняет партнеров, если они не равны друг другу. Тренер следит, чтобы игроки не поворачивались боком и спиной друг к другу, чтобы не касались пола какой-либо частью, тела, кроме ступней. Игра длится от одной до трех минут. Игрок, набравший большее количество очков, объявляется победителем. Игры с касаниями, тиснениями и атакующими захватами можно проводить как на ковре, так и на полу.

Игры с элементарными формами борьбы направлены на формирование простейших навыков ведения единоборств в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

**Приложение 4 Варианты игр с элементарными формами борьбы.**

# Третья точка

Учебная задача: научить умениям выведения из равновесия.

Игровая задача: заставить коснуться ковра рукой или коленом.

Ход игры: 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 тела, кроме подошв, 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 точки ковра. **Переверни цаплю**

Учебная задача: научить устойчиво стоять на одной ноге.

Игровая задача: захватить ногу и заставить коснуться рукой ковра.

Ход игры: игрок «А» стоит на одной ноге и дает свободно захватить другую ногу игроку «Б». По команде тренера игрок «Б» старается толкая, сваливая, сбивая, заставить коснуться рукой пола игрока «А». Игрок «А» старается сохранить равновесие и остаться в стойке.

Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия.

Нельзя проводить бросков, можно только, зацеплять ногой ногу противника. Нельзя ударять противника и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде учителя.

Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит коснуться ковра соперника.

# Оторви от пола

Учебная задача: научить проводить начало броска Игровая задача: оторвать партнера от пола.

Ход игры: противника стоят напротив друг друга, и, после вхождения в захват, пытаются оторвать друг друга от ковра.

Правила. Игра начинается по команде тренера. Нельзя проводить бросков, ударов и болевых захватов.

Оценка. Побеждает тот, кто большее количество, раз оторвал своего противника от ковра.

# Береги спину

Учебная задача: научить оставаться в стойке при нападении противника сзади.

Игровая задача: находясь сзади, заставить коснуться рукой или коленом ковра, Ход игры: игрок «А» в средней. Стойке, игрок «Б» проводит захват за пояс сзади. Игрок «Б», не отпуская захвата, должен заставить коснуться рукой или колено пола. Игрок «А» должен устоять или сорвать захват.

Правила. Начинать и заканчивать игру нужно по команде тренера. Можно толкать, сбивать и отрывать противника. Нельзя бросать и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера.

Оценка. Побеждает тот, кто большее количество, раз заставил коснуться ковра рукой или коленом.