

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ БОРЦОВ

Я.О. Сахарчук, 4 курс

Научный руководитель – А.Ю. Журавский, к.п.н, доцент

Полесский государственный университет

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость — способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы: стандартно-повторного упражнения, вариативного упражнения, игровой и соревновательный ме-

тоды [1]. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития координационных способностей является возраст от 6 до 8 лет [2].

В связи с этим целью нашего исследования было выбрано направление по совершенствованию методики развития координационных способностей борцов 6-8 летнего возраста. Разработанная методика использовалась во время производственной (педагогической) практики с детьми младшего школьного возраста, занимающихся в секции борьбы, в течение 7 недель.

Экспериментальный комплекс акробатических упражнений для развития координации и ловкости:

Кувьрки вперед. Выполнение: после отталкивания держать ноги прямые, следить за плотной группировкой.

Кувьрки назад. Выполнение: перекат на спину, быстрая постановка рук под плечами, группировка.

Кувьрок вперед - прыжок вверх (с поворотом кругом) - кувьрок назад - прыжок вверх (с поворотом кругом)

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-кувьрок. Обучающийся, держась за щиколотки, следует в кульбите за ним и в свою очередь делает прыжок-кувьрок. Необходимо делать прыжок повыше и вслед за этим наклонять голову вперед.

Кувьрок 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.

Вставание на ноги разгибом. Выполнить кувьрок 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.

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.

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 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.

Пятнашки единокорцев. Борцы располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного-двух метров. Находясь, все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. После касания играющие занимают исходное положение. Побеждает тот, кто коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

Навязать захват. Борцы находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Дается задание провести захват определенной части тела противника. Борцам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника.

Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не защищаются. Побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

Переверни цаплю. Первый номер стоит на одной ноге и дает свободно захватить другую ногу второму номеру. По команде тренера второй номер старается, толкая, сваливая, сбивая, заставить коснуться рукой пола первого номера. Первый номер старается сохранить равновесие и остаться в стойке. Нельзя проводить бросков, можно только, зацеплять ногой ногу противника. Нельзя ударять противника и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит коснуться ковра соперника.

Береги спину. Первый номер в средней стойке, второй номер проводит захват за пояс сзади. Второй номер, не отпуская захвата, должен заставить коснуться рукой или коленом пола. Первый номер должен устоять или сорвать захват. Можно толкать, сбивать и отрывать противника. Нельзя бросать и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде. Побеждает тот, кто большее количество раз заставил коснуться ковра рукой или коленом.

Борьба с завязанными глазами. Борцы стоят лицом друг к другу с завязанными глазами. Дается команда к началу борьбы. Побеждает тот, кто больше выполнит технических действий.

Предложенный комплекс акробатических упражнений для юных борцов позволил улучшить показатели их координационных способностей по сравнению с детьми, которые не использовали в своих тренировках данных упражнений.

Список используемых источников

1. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 368 с.

2. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ. культуры /Под ред. А. А. Гужаловского. — М.: «Физкультура и спорт», 1986. — 352 с, ил.