**ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ ШКОЛ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ ХАПСАГАЙ (НА ПРИМЕРЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЫ № 2 г. НЕРЮНГРИ И ШКОЛЫ ЕДИНОБОРСТВ «ЭРЭЛ»)**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -СРЕДНЯЯ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯШКОЛА №2**

**г. Нерюнгри им. М.К. Аммосова**

**Учитель физической культуры**

**Коногоров Роман Олегович**

**Honza-85@mail.ru**

**Аннотация.** В статье описан опыт применения методик для развития специальных физических качеств у детей, занимающихся борьбой хапсагай. Рассматривается программа упражнений, направленных на развитие тактильной чувствительности и мышечно-суставного чувства борцов.

**Ключевые слова:** единоборства, хапсагай, тактильная чувствительность, проприоцепция, мышечно-суставное чувство.

**APPLICATION OF THE METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS OF SECONDARY SCHOOLS ENGAGED IN HAPSAGAI WRESTLING (BY THE EXAMPLE OF EXTRA-COURSE ACTIVITIES OF SCHOOL**

**№ 2 OF NRYUNGRI AND THE SCHOOL OF MARTIAL ARTS "EREL")**

**MUNICIPAL**

**GENERAL EDUCATIONAL INSTITUTION - SECONDARY**

**COMPREHENSIVE SCHOOL №2**

**Neryungri them. M.K. Ammosova**

**Physical education teacher**

**Konogorov Roman Olegovich**

**Honza-85@mail.ru**

**Annotation.** The article describes the experience of applying techniques for the development of special physical qualities in children involved in hapsagay wrestling. The program of exercises aimed at developing tactile sensitivity and muscular-articular feeling of wrestlers is considered.

**Key words:** martial arts, hapsagay, tactile sensitivity, proprioception, musculoskeletal feeling.

Человеческая двигательная активность очень динамична и разнообразна. Для целесообразной направленности и контакта со средой каждому человеку требуется определенный уровень развития чувствительности к движениям и действиям, необходима сенсорная и мышечная чувствительность. Рост спортивных умений и навыков сопровождается изменениями в нервной системе человека, которая, по мнению П.К. Анохина, «специализируется», значительно снижает или повышает порог чувствительности организма к определенным жизненно важным воздействиям на него [1].

Надлежит подчеркнуть важнейшую роль различительной чувствительности в ориентации и управлении двигательной деятельностью, И.М. Сеченов отметил, что «чувствование всегда и везде имеет только два общих значения: оно служит орудием различения условий действия и руководителем соответствующих этим условиям действий» [2, с. 416].

Таким образом, можно предположить, что такие качества, как проприоцептивная чувствительность (мышечно-суставное чувство) и тактильная чувствительность, должны во многом характеризовать сложность параметров всех сенсорных функций спортсменов.

В спортивной педагогике и психологии довольно широко исследованы вопросы сенсорной чувствительности в следующих направлениях:

– сравнительный анализ проприоцептивной чувствительности у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом, подтверждает, что спортсмены более чувствительны [3];– улучшение чувствительности происходит в процессе тренировки и достигает оптимальности в состоянии спортивной формы спортсмена [4].

Проблемы изучения чувствования силовых, пространственных характеристик и временных интервалов движений и действий тесно связаны с практическими задачами многих видов деятельности, в частности спортивной борьбы, в которой присутствуют серьезные требования к умению аккуратно просчитывать действия во времени (период схватки) и пространстве (ковер или татами) с определенным усилием, следовательно главными принципами совершенствования сенсорно-тактильной чувствительности спортсмена как спортивно важного качества считаются следующие:

– осуществление связи между чувствительностью времени и пространства и умением с высокой скоростью управлять своим телом;

– осуществление связи между собственным мышечным чувством и тактильной чувствительностью;

– повышение степени осознанности и различения приемов и действий по силе, пространственным и временным параметрам.

В системе программ развития сенсомоторных функций рассматриваются различные комплексы упражнений. В данной статье описываются те из них, которые направлены на повышение уровня дифференциации проприоцептивой чувствительности и тактильной чувствительности спортсменов-борцов вольного стиля и хапсагай. В этом ряду следует особо выделить якутскую национальную борьбу – хапсагай, так как главное отличие хапсагая от других единоборств - наличие технических действий со специальными способами выполнения бросков, чтобы устоять и не упасть, поэтому тренировки с упражненияи, развивающими сенсомоторику и координацию, дают значительное преимущество в спортивных состязаниях.

В связи с вышеизложенными методическими положениями в программе развития специализированных физических качеств спортсменов предусмотрены следующие виды упражнений: выполнение упражнений в парах в игровой форме - эстафеты в парах, теснение в парах, «петушиные бои», «ножки», «прыгуны» - прыжки в паре на одной ноге с захватом ноги партнера, приседания в парах – спина к спине.

Первая группа упраженений направлена на повышение уровня различения координационных сочетаний своих движений с движениями партнера. Совершенствуются навыки определения положения своего тела в пространстве, навыки дифференцирования прилагаемых усилий, навыки сравнения и дифференцирования степени мышечных напряжений различными группами мышц и в различных движениях, навыки дозирования и распределения мышечных усилий.

1. Эстафеты в парах – делим участников на команды. Игроки в командах встают парами спиной к спине и захватывают друг друга локтями. По сигналу пары бегут к поворотной стойке, находящейся в 10 метрах, огибают ее и возвращаются назад. После того, как первая пара пересекает линию старта, бежит вторая и т. д. Побеждает та команда, которая первой закончит эстафету.

2. Упражнение «Прыгуны» - прыжки в парах лицом к лицу, на одной ноге с захватом ноги партнера.

3. Приседания в парах – спиной к спине с захватом локтей друг друга.

Вторая группа упражнений направлена на развитие навыков координации, постановки движений, контроля дистанции, навыков определения минимального приращения пространственного интервала без зрительного контроля. Все упражнения проводятся с заданным временным интервалом.

1. «Теснение в парах» - игроки делятся на две команды. Между ними чертится круг диаметром 3 метра. Капитаны каждой команды посылают по очереди своих игроков в круг. При этом одни должны подбирать их, оценивая силы противника. По сигналу игроки определенным захватом стараются вытолкнуть соперника из круга. Тот, кто это сделает, получает очко для своей команды. Побеждает команда, набравшая больше очков.

2. «Петушиные бои» - играющие делятся на две команды и становятся в 2 шеренги одна против другой. Между ними чертится круг диаметром 2 м. Капитаны посылают в круг по одному игроку. «Петухи» становятся в круг на одной ноге, другую подгибают, руки держат за спиной. По сигналу «петухи» стараются вытолкнуть соперника плечом из круга или заставить его встать на обе ноги. Кому это удается — получает очко для своей команды. Когда все «петухи» примут участие в игре, подсчитываются очки. Выигрывает команда, получившая больше очков.

3. «Ножки» - участники делятся на пары и встают друг напротив друга, взявшись за руки. Главная задача наступить ступнями на ступни соперника. При этом следует соблюдать осторожность, не причиняя друг другу вреда. Запрещено применять силу: толкать соперника, ставить подножки.

Эффективность практического применения программ развития сенсомоторных функций заключается:

1) в повышении осязательной чувствительности спортсменов, различения и соизмерения скорости и амплитуды движений, временных и силовых параметров движения;

2) создании психофизиологической и психологической основы для развития специализированных восприятий в избранном виде спорта;

3) практическом применении приемов повышения внимательности, навыков наблюдательности и саморегуляции эмоционального состояния;

4) обретении культуры телесности;

5) формировании психологической культуры межличностного взаимодействия за счет повышения качества социального восприятия.

Программы, направленные на развитие мышечно-суставного чувства и тактильной чувствительности, также повышают функциональность сенсомоторики на этапах становления спортивного мастерства. Все упражнения выстроены на основе принципов разработки технологий личностно ориентированного обучения и воспитания, которые направлены на обеспечение развивающей направленности всего педагогического процесса.

**Список литературы:**

1. Анохин, П. К. Системные механизмы высшей нервной деятельности / П. К. Анохин. – М.: Наука, 1979. – 453 с.
2. Сеченов, И. М. Избранные произведения / И. М. Сеченов. – М.: АН СССР, 1952. – Т. 1. –771 с.
3. Фарфель, В. С. Управление движениями на основе срочной информации об их пространственных и временных параметрах / В. С. Фарфель // Материалы конференции по итогам научной работы за 1962 г. – М.: ГЦОЛИФК, 1963.
4. Озеров, В. П. Психомоторное развитие спортсменов / В. П. Озеров. – Кишинев: Штиинца, 1983.