

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 10-
12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ НА
НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ»**

АВТОРЕФЕРАТ

студента 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Оленченко Станислава Константиновича

Научный руководитель

Доцент, к.п.н.

О.В. Ларина

подпись, дата

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2017

На современном этапе развития греко-римской борьбы существенно увеличился объем двигательной деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания на борцовском ковре.

Наиболее успешно в соревновательной деятельности проявляют себя спортсмены, обладающие высоким уровнем сенсорно-перцептивных возможностей, что проявляется в совершенствовании таких специализированных восприятий, как «чувство дистанции» «чувство ковра», «чувство соперника», «чувство равновесия», «чувство ритма» «чувство темпа» и т.д.

На этапе начальной специализации создается общее представление о двигательном действии и формируется установка на овладение им. Изучается главный механизм движения борца; происходит овладение основами рациональной спортивной техники упражнения (верная ритмическая структура двигательного действия, отсутствие излишних напряжений и нагрузок), приобретает умение воспроизводить ее в общей, сравнительно «грубой» форме, предупреждаются и устраняются грубые ошибки. Греко-римская борьба предъявляет высокие требования к координационным способностям в целом, но решающее значение имеют сохранение равновесия, статокINETическая устойчивость, способность к перестроению движений, ориентирование в пространстве.

Актуальность исследования: Есть все основания полагать, что методика подготовки юных борцов направленная, прежде всего на тщательную отработку определенных технических навыков и тактических умений, концентрированное развитие специальных физических способностей, вместе с тем не создает нужных условий для совершенствования психомоторных способностей, лежащих в основе

формирования координационных способностей в специфической двигательной деятельности.

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности. Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Целенаправленно и систематически применить разнообразные средства и методы тренировки для развития ловкости у занимающихся. 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.

Цель исследования: представить эффективные средства и методы развития координационных способностей у детей 10-12 лет, занимающихся греко-римской борьбой, на этапе начальной спортивной специализации.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по греко-римской борьбе с детьми 10-12 лет на начальном этапе спортивной специализации.

Предмет исследования: развитие координационных способностей у детей 10-12 лет, занимающихся греко-римской борьбой.

Гипотеза исследования: процесс развития координационных способностей будет осуществляться успешно, если будут использоваться наиболее эффективные средства и методы их воспитания

В соответствии с предметом, целью и гипотезой были поставлены следующие

Задачи исследования:

-определить и обосновать двигательно-координационные способности и основы их воспитания в единоборствах;

-определить средства и методы воспитания координационных способностей;

-разработать комплекс физических упражнений для развития координационных способностей для детей 10-12 лет, занимающихся греко-римской борьбой;

-провести тестирование развития координационных способностей и оценить эффективность применения данного комплекса;

Методы исследования:

-анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы по исследуемой проблеме;

-педагогическое наблюдение;

-контрольные тестирования;

-методы статистической обработки;

Организация и проведение исследования

Для того, чтобы выявить особенности развития координационных способностей у детей 10-12 лет, необходимых для занятий греко- римской борьбой на этапе начальной спортивной специализации было организовано и проведено исследование на базе ДЮСШ «УРОЖАЙ» п. Пробуждение Энгельсского района Саратовской области».

Учебно- тренировочные занятия проходили 4 раза в неделю(понедельник, вторник, четверг, пятница), в период времени с 18:00 до 20:00. Каждая отдельная тренировка включала в себя разминку (ОРУ в

движении, ОРУ на месте, комплекс акробатических упражнений/Игры). Остальные части тренировки менялись, в зависимости от дня недели: Каждая спортивная тренировка включала в себя все виды подготовки (физическую, техническую, тактическую, психологическую, морально-волевою).

- Понедельник: Тренировка в «Стойке»;
- Вторник: Тренировка в «Партере»;
- Четверг: Комбинированная тренировка + Тренировочные схватки;
- Пятница: ОФП + Игровые виды спорта (Футбол, Регби);

Исходя из целей нашего исследования, мы провели контрольные тестирования, для того чтобы выявить исходный уровень координационных способностей у детей 10-12 лет, предварительно разделив юных спортсменов на две группы: Контрольная (КГ в составе 10 человек) и Экспериментальная (ЭГ в составе 10 человек).

Тестирование включало в себя 5 видов упражнений, направленных на развитие и совершенствование координационных способностей у детей 10-12 лет, занимающихся греко- римской борьбой на этапе начальной спортивной специализации:

1. Способность к управлению временем двигательных реакций: Челночный бег 3x10м; Результат на время.
2. Способность к перестроению движений: Комплекс акробатических упражнений(Длинный кувырок вперед, прыжок на месте на 360 градусов, добежать до отметки). Результат на время.
3. Длинный кувырок вперед, кувырок назад, прыжок на 360 градусов. Результат на оценку(в баллах).
4. Кувырок вперед, добежать до скамейки, прыжки через скамейку на двух ногах. Результат на время.

5. Прыжки из стойки на коленях в стойку ноги врозь за 15 сек.

Количество выполненных раз.

Проведя анализ полученных данных, мы составили общий план учебно-тренировочного процесса на предстоящий год для спортсменов экспериментальной группы. Было составлено расписание тренировок и определены средства и методы спортивной тренировки. Разработан и представлен комплекс специально-подготовительных и подготовительных упражнений на развитие координационных способностей для детей данного возраста. Учебно-тренировочный процесс планировался и проводился с учетом следующих условий: во внимания были взяты такие детали как общие установки при занятиях «на координацию движений» и «координационных способностей», а именно:

- а) заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии;
- б) нагрузки не должны вызывать значительного утомления;
- в) в структуре отдельного занятия, задачи, связанные с совершенствованием координационных способностей, желательно планировать в начале основной части;
- г) интервалы между повторениями отдельных порций нагрузки должны быть достаточными для относительного восстановления работоспособности.

Рассматривая результаты контрольного тестирования юных спортсменов было выявлено, что практически по всем проведенным измерениям к концу исследования в экспериментальной группе наблюдается положительная динамика. Благоприятные изменения в показателях дают основания говорить о положительном влиянии разработанных и использованных в исследовании специальных упражнений и методов их применения в спортивной тренировке на развитие координационных способностей у детей 10-12 лет.

Таким образом, проведенное исследование показало что использование таких упражнений как: «Забегания на борцовском мосту», «Классическое Берпи с прыжком в борцовскую стойку и проходом в корпус соперника», «Специальные игровые упражнения, смоделированные к возможным ситуациям в греко-римской борьбе». «Борьба за центр ковра на одной ноге» и других специально подобранных упражнений способствуют росту показателей координационных способностей у детей 10-12 лет.

В результате чего, наша гипотеза о том, что предложенные нами средства и методы развития координационных способностей у детей 10-12 лет являются эффективными для овладения технико-тактическим приемами в греко-римской борьбе на этапе начальной спортивной специализации.

Заключение.

1. Проведенный анализ специальной литературы показал, что наиболее эффективным методом развития координационных способностей у борцов являются методы строго регламентированного упражнения их варьирования: комбинирования двигательных действий, усложнение движений, заданий с помощью жонглирования, введение за ранее точно обусловленного противодействия партнера и др.
2. При грамотном составлении плана тренировочного процесса и правильной постановки задач на каждую тренировку для развития координационных способностей, можно избежать быстрого утомления спортсменов, за счет динамики тренировочных нагрузок, что способствует более быстрому развитию координационных способностей.
3. Полученные данные в ходе эксперимента свидетельствуют о том, что специально подобранные упражнения способствуют эффективному развитию координационных способностей у детей 10-12 лет.
4. Развитие координационных способностей способствует наиболее успешному выступлению на соревнованиях, т.к. в возрасте 10-12 лет большую роль имеет именно координационные способности и ловкость.

5. В основе эксперимента выявилась огромная роль акробатических упражнений в формировании и развитии координационных способностей.

Таким образом, можно сказать, что при грамотном составлении тренировочного процесса, акробатические упражнения лежат в основе развития координационных способностей у детей 10-12 лет.

В Греко-римской борьбе на этапе начальной специализации большую роль играют координационные способности. Спортивная практика показывает, что возникновение трудностей при выполнении тех или иных сложно-координационных упражнений способствует появлению наименьшей заинтересованности детей к данному виду спорта. Так же эти проблемы могут выступать и в качестве мотивации, быть лучше, развиваться и показывать хорошие результаты на соревнованиях.

Наше исследование помогло нам выявить, основные средства и методы способствующие наиболее успешному развитию координационных способностей у детей, занимающихся греко-римской борьбой на этапе начальной спортивной специализации.

В результате использования специально подобранных упражнений и грамотному построению тренировочного процесса, нам удалось увеличить уровень развития координационных способностей у спортсменов экспериментальной группы, что обязательно будет способствовать успешному выступлению на соревнованиях.

В ходе экспериментальных исследований мы выяснили, что метод строгого регламентированного упражнения и их варьирования: комбинирования двигательных действий, усложнение движений с помощью заданий типа жонглирования, введение заранее точно обусловленного противодействия партнера, является наиболее эффективным в развитии координационных способностей у детей 10-12 лет.

Мы считаем, что разработанную методику можно рекомендовать для применения в учебно- тренировочном процессе спортсменов начальной

спортивной специализации, чтобы добиться более высоких результатов в дальнейших спортивных достижениях.