

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»
Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 442 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Физическая культура»,
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Гебекова Салиха Залимхановича

Научный руководитель
доцент, кандидат биологических наук _____ Е.М. Сулига

Заведующий кафедрой
кандидат медицинских наук, доцент _____ Н.В. Тимушкина

Балашов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования заключается в том, что на современном этапе развитие борьбы потребовало резкого увеличения интенсивности физических и психических нагрузок в подготовке борцов. Множество вопросов о контроле и методике их формирования и совершенствования остаются открытыми и по сей день и все еще обсуждаются вследствие недостаточной разработки. Одной из проблем является определение структуры, методики контроля и тренировки координационных способностей в общей системе подготовки средневикиков.

Степень актуальности выбранной темы по данному научному исследованию определили **цель нашей работы:** разработка учебно-тренировочного процесса, направленного на воспитание координационных способностей у борцов греко-римского стиля, и оценка его эффективности.

Цель реализуется при раскрытии следующих **задач:**

- 1) показать состояние проблемы развития координационных способностей борцов греко-римского стиля;
- 2) разработать комплекс тренировочных занятий, направленный на развитие и воспитание координационных способностей у борцов греко-римского стиля;
- 3) оценить эффективность проведенного эксперимента.

Объект исследования - спортивная подготовка борцов греко-римского стиля, а **предметом** исследования является методика координационной подготовки борцов греко-римского стиля.

Тема и задачи нашего бакалаврской работы определили **методы**, используемые для исследования:

-теоретические: анализ педагогической и научно-методической литературы;

-эмпирические: тестирование, педагогический эксперимент;

-методы математической обработки полученных данных.

Структура работы: бакалаврская работа изложена на 47 страницах и состоит из введения, 2-х глав, теоретической и практической части,

заключения, списка использованных источников, включающего 35 наименований.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Глава первая «Воспитание координационных способностей борцов греко-римского стиля» посвящена воспитанию координационных способностей борцов греко-римского стиля и, в частности, посвящена исследованию психической и волевой подготовки борцов греко-римского стиля. Было выяснено, что в подготовке процедуры формирования стремлений к продуктивному участию в конкретной работе выделяются несколько составляющих компонентов: психологический, операционный, мышечный, функциональный и другие.

К выполнению разного рода деятельности, и тем более к новым видам деятельности, человек должен быть прежде всего готов психологически. Особенно в тех случаях, когда постоянно меняются потребности и ценностные ориентиры, условия, стадии достижения целей. Именно такой является деятельность спортсменов.

Исход работы во многом зависит от психологической готовности обучаемого к процессу деятельности, к определенному специфическому ритму жизни. Во многих упражнениях, которые требуют от учащегося собранности, сосредоточенности и отдачи сил, психологическая подготовленность организуется и планомерно осуществляется до и в процессе тренировок. Целью психологической подготовки является формирование и улучшение важных для спорта свойств личности через создание психической готовности учащегося как к длительным обязательным тренировкам, так и к каждому отдельному соревнованию. Формирование и совершенствование личностных свойств учащегося является итоговой и заключительной целью психологической подготовки. Вследствие вышесказанного можно сделать вывод, что психологическая подготовка является наисложнейшим процессом упрочнения и стабилизации психического состояния, которое должно происходить до тех пор, пока оно не будет являться главным и вследствие чего станет неотъемлемым

свойством личности.

Одновременно с психической подготовкой очень важна и волевая подготовка. Воля при занятиях физической культурой и спортом как интегральное психическое проявление представляется в виде волевых действий, сопутствующих выполнению любого физического упражнения (прыжок через коня, прием мяча, бег и т. д.).

Признаками волевых действий являются: 1) наличие побуждения к совершению действия; 2) осознание возникшей и требующей своего удовлетворения потребности; 3) представление цели действия, его конечного результата; 4) представление средств, необходимых для достижения намеченной цели; 5) намерение и решение осуществлять данное действие.

Перед выполнением, а также в процессе выполнения физических упражнений у человека возникает определенное психическое состояние, так называемое волевое усилие - состояние внутренней психической напряженности человека, возникшее в связи с необходимостью преодоления трудностей. Например, состояние учащегося перед выполнением сложного упражнения или перед выполнением прыжка через планку, установленную на максимальной для него высоте.

При выполнении физических упражнений различаются волевые усилия, связанные: а) с мышечным напряжением (подтягивание на перекладине, опорные прыжки и тому подобное); б) с напряжением внимания (спортивные игры, гимнастические упражнения, стрельба и тому подобное); в) с преодолением усталости (бег-кросс, лыжная подготовка, плавание и тому подобное) и неблагоприятных эмоциональных состояний (неудачи в первых стартах, возникший страх и тому подобное).

Постоянно проявляемое в спортивной деятельности волевое усилие (психическое состояние) трансформируется в волевое качество (свойство личности).

Для достижения успеха в спорте необходима не только отличная физическая, техническая, тактическая, но и морально - волевая подготовка учащегося.

Задача морально - волевой подготовки состоит в целенаправленном формировании моральных и волевых качеств, черт характера учащегося, которые позволили бы ему, с одной стороны, гармонично сочетать занятия спортом с другими занятиями, а с другой стороны - успешно реализовывать свои специальные навыки и умения во время соревнований. Основу морально-волевой подготовки учащегося составляет развитие волевых качеств личности - целеустремлённости, инициативности, решительности, смелости, силы воли, способности противостоять препятствиям и преодолевать трудности, встающие на пути к достижению поставленной цели.

Для того, чтобы воспитать волевые способности учащегося, нами применялось воспитание целеустремлённости у учащегося, которое органически связано с формированием мотивов, побуждающих его к спортивной деятельности, и выражалось в уверенности в себе, целеустремленности, решительности, смелости, дисциплинированности, самостоятельности, настойчивости. Воспитание осуществлялось путем проведения лекций и бесед между тренером и тренирующимся, а также при помощи лекций и бесед с другими людьми при учащемся через прямое и косвенное внушение, аутотренинг и самоубеждение.

Физическая природа координации заключается в согласовании деятельности отдельных органов и систем в целостном физиологическом акте. Среди всех методов координации есть три основных вида координации: нервная, мышечная и двигательная»

Основные задачи, которые направлены на воспитание координационно-двигательных функций детей, необходимо прежде всего решать в период первых шести лет обучения в школе.

Факторы, которые имеют заметное влияние на уровень двигательной координации в подростковом возрасте, это: 1. Биологическая зрелость занимающихся подростков. 2. Координационные способности. 3. Двигательные способности. 4. Уровень психической сенсомоторной регуляции. Из указанных выше факторов первый и второй являются

ведущими и главными.

Существуют некоторые особенности процесса улучшения технико-тактического мастерства учащихся разного возраста. В частности, к ним относится то, что более молодые ученики юношеского возраста чаще всего проводят атаки, хотя очень часто они бывают безуспешными из-за того, что не хватает время на подготовку приема. Поэтому и такой низкий процент выигранных действий, хотя при всем при этом молодые спортсмены юношеского возраста чаще проводят технические действия. Но так как защита у юношей несовершенна, они чаще проводят атакующие действия. А взрослым борцам присуще применение временных интервалов между атаками с более частой величиной, и они по времени гораздо продолжительны. Поэтому взрослые спортсмены имеют больший процент реализации. Половина всех атакующих действий приходится на перевороты накатом. Возможность положить на лопатки этим приемом низка, но он позволяет довольно быстро набрать выигранные баллы. Тактика при этом приеме продолжает доминировать. Очень длительное время уходит на обдумывание создавшейся ситуации и принятие решения, на так называемый латентный период. Это снижает зрелищность борьбы.

По своим тактическим ведениям схваток борцов можно разделить на 3 группы - игровая, силовая и темповая.

При совершенствовании общей и специальной подготовленности особое внимание следует обратить на воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств.

Во второй главе «Влияние тренировочных занятий на совершенствование координационных способностей у борцов греко-римского стиля» представлена организация и методика проведения исследования по выявлению развития координационных способностей борцов. Для того чтобы развить координацию у борцов, нами был осуществлен эксперимент. В эксперименте использовались упражнения и эстафеты, которые были направлены на воспитание координации. В проведенном нами эксперименте при выполнении упражнений и заданий

был применен игровой метод.

Основной задачей нашего экспериментального исследования являлась разработка методики и комплекса тренировочных занятий, которые направлены на развитие и воспитание координационных способностей у борцов греко-римского стиля, и оценка эффективности экспериментального тестирования. Наш эксперимент проходил с ноября 2016 по апрель 2017 года на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Гимназия имени Героя Советского Союза Ю.А. Гарнаева г. Балашова Саратовской области». Исследования проводились в ходе секционных занятий по греко-римской борьбе с участием 16 спортсменов 1999 - 2003 года рождения, которые были разделены на 2 группы по 8 человек: 1 группа (контрольная) и 2 группа (экспериментальная)

В учебно-тренировочный процесс в экспериментальной группе нами были внесены изменения, направленные на воспитание координации движений у учащихся, занимающихся борьбой. В то же время другая группа, контрольная, тренировалась по своему обычному плану без изменений.

В процессе проведения нашего педагогического эксперимента мы для учебно-тренировочного процесса экспериментальной группы разработали и включили в тренировки те упражнения и эстафеты, которые, на наш взгляд, способствуют развитию координационных способностей борцов греко-римского стиля. Разработанные методики исследования и комплекс тренировочных занятий, направленные на развитие и воспитание координационных способностей у борцов греко-римского стиля, применялись в подготовительной части учебно-тренировочных занятий учащихся спортсменов. Проводились такие тренировочные занятия с ноября 2016 года по апрель 2017 года три раза в неделю по понедельникам, средам и пятницам.

Для того, чтобы правильно провести оценку эффективности разработанных нами заданий и упражнений, мы в начале и в конце экспериментального тестирования у участников обеих групп приняли контрольные тесты (упражнения) для определения исходных физических

характеристик учащихся.

Блоки предложенных контрольных тестов, эстафет и упражнений представлены в таблицах 1, 2.

Таблица 1. Контрольные тесты

Вид	Вариант исполнения
три кувырка вперед	на время
вставание из борцовской стойки на борцовский мост и возвращение в исходное положение	пять раз на время
положение «ласточка» стоя с закрытыми глазами	время до потери равновесия
в упоре лежа правая нога скрестно под левой, смена положения ног	8 раз на время

Таблица 2. Эстафеты и упражнения, применяемые в эксперименте.

Упражнения	Эстафеты
1. Забегание на борцовском мосту, в одну сторону за 10 с и в другую за 10 с.	1. Кувырки назад 6 м, обратно бегом
2. Смена положений тела, упор присев – упор лежа за 15 с.	2. Бег на коленях 6 м, обратно бегом.
3. Кувырок вперед, поворот на 180°, то же в другую сторону за 15 с	3. Передвижение в упоре лежа сзади, согнув ноги, вперед руками, обратно ногами вперед.
4. Прыжки с колен в и.п. присев за 15с.	

Участвующие в нашем эксперименте выполняли упражнения и эстафеты с максимальной скоростью, после были произведены замеры и зафиксированы контрольные показания того времени, за которое участвующие выполняли тестовые задания. Результаты указаны в таблицах №3 и №4

Таблица 3. Показатели уровня развития у контрольной (К) группы на начало эксперимента

№ п/п	Три кувырка вперед на время в секундах	Вставание из борцовской стойки на борцовский мост с возвращением в исходное положение 5 раз на время в секундах	Положение Ласточка (время до потери равновесия, стоя с закрытыми глазами) в минутах	В упоре лежа, правая нога скрестно под левой, смена положения ног 8 раз на время в секундах
1	3,65	12,30	1,20	4,30
2	3,71	12,21	1,40	4,40
3	3,60	12,40	1,30	4,30

№ п/п	Три кувырка вперед на время в секундах	Вставание из борцовской стойки на борцовский мост с возвращением в исходное положение 5 раз на время в секундах	Положение Ласточка (время до потери равновесия, стоя с закрытыми глазами) в минутах	В упоре лежа, правая нога скрестно под левой, смена положения ног 8 раз на время в секундах
4	3,55	12,20	1,50	4,50
5	3,63	12,30	1,70	4,40
6	3,64	12,40	1,43	4,20
7	3,79	12,50	1,40	4,50
8	3,60	12,30	1,50	4,30
\bar{X}	3,65	12,31	1,41	4,38

Таблица 4. Показатели уровня развития у экспериментальной (Э) группы на начало эксперимента

	Три кувырка вперед на время в секундах	Вставание из борцовской стойки на борцовский мост и с возвращением в исходное положение 5 раз на время в секундах	Положение Ласточка (время до потери равновесия, стоя с закрытыми глазами) в минутах	В упоре лежа, правая нога скрестно под левой, смена положения ног 8 раз на время в секундах
1	3,63	12,30	1,50	4,50
2	3,65	12,30	1,40	4,40
3	3,50	12,40	1,50	4,30
4	3,45	12,30	1,60	4,40
5	3,52	12,25	1,30	4,30
6	3,45	12,10	1,50	4,20
7	3,66	12,30	1,35	4,10
8	3,50	12,15	1,20	4,20
\bar{X}	3,55	12,26	1,42	4,30

По исходным результатам уровня физической подготовленности участвующих было выявлено, что у контрольной и экспериментальной групп близкий друг к другу уровень развития физической подготовленности и интересующих нас качеств на начало проведения экспериментального тестирования.

Одинаковая подготовка участвующих позволила нам, в свою очередь, дать более объективную оценку эффективности разработанных и внедренных нами в учебно-тренировочный процесс упражнений и заданий, а также более точно выявить динамику прироста показаний по результатам и установить достоверность полученных данных.

Задачей последующего эксперимента являлась оценка эффективности разработанного комплекса тренировочных занятий, направленных на развитие и воспитание координационных способностей у борцов греко-римского стиля.

Исследованием было установлено, что при применении специальных упражнений и активных и пассивных физических нагрузок, которые сопровождаются изменением положения тела в пространстве, перед изучением новых технических приемов и комбинаций частично снижается качество усвоения таковых. Изучив научно-методические источники, мы определили те упражнения, которые чаще применяются для развития координации борцов, и указали на них. Для целей повышения эмоциональности тренировочного процесса целесообразно включение в занятие игрового элемента.

Показатели уровня развития физической подготовленности обучающихся на начало и конец экспериментального тестирования у контрольной группы представлены в таблице 5, а у экспериментальной группы - в таблице 6.

Таблица 5. Сравнительные показатели уровня развития у контрольной группы

№ п/п	Три кувырка вперед на время в секундах		Вставание из борцовской стойки на борцовский мост с возвращением в исходное положение 5 раз на время в секундах		Положение Ласточка (время до потери равновесия, стоя с закрытыми глазами) в минутах		В упоре лежа, правая нога скрестно под левой, смена положения ног 8 раз на время в секундах	
	до	после	до	после	до	после	до	после
1	3,65	3,66	12,30	12,10	1,20	1,60	4,30	4,30
2	3,71	3,64	12,21	12,10	1,40	1,50	4,40	4,10
3	3,60	3,40	12,40	12,20	1,30	1,60	4,30	4,20
4	3,55	3,52	12,20	12,10	1,50	1,50	4,50	4,30
5	3,63	3,60	12,30	12,10	1,70	1,80	4,40	4,10
6	3,64	3,71	12,40	12,00	1,43	1,50	4,20	4,10
7	3,79	3,70	12,50	12,20	1,40	1,90	4,50	4,30
8	3,60	3,22	12,30	12,10	1,50	1,60	4,30	4,20
$\bar{X} \pm \sigma$	3,65± 0,07	3,54± 0,15	12,31± 0,09	12,11± 0,05	1,42± 0,13	1,63± 0,13	4,37± 0,09	4,19± 0,08

Таблица 6. Сравнительные показатели уровня развития
у экспериментальной группы

№ п/п	Три кувырка вперед на время в секундах		Вставание из борцовской стойки на борцовский мост с возвращением в исходное положение 5 раз на время в секундах		Положение Ласточка (время до потери равновесия, стоя с закрытыми глазами) в минутах		В упоре лежа, правая нога скрестно под левой, смена положения ног 8 раз на время в секундах	
	до	после	до	после	до	после	до	после
1	3,63	3,60	12,30	12,10	1,50	1,70	4,50	4,33
2	3,65	3,58	12,30	11,80	1,40	1,80	4,40	4,10
3	3,50	3,41	12,40	12,30	1,50	1,60	4,30	3,90
4	3,45	3,41	12,30	12,10	1,60	1,80	4,40	4,30
5	3,52	3,42	12,25	11,90	1,30	1,60	4,30	4,10
6	3,45	3,40	12,10	12,00	1,50	1,50	4,20	3,90
7	3,66	3,50	12,30	12,20	1,35	1,70	4,10	4,00
8	3,50	3,39	12,15	12,00	1,20	1,60	4,20	3,90
$\bar{X} \pm$	3,55±	3,46±	12,26±	12,29±	1,42±	1,66±	4,30±	4,07±
σ	0,08	0,07	0,08	0,33	0,12	0,09	0,12	0,16

После проведения тестирования были представлены общие данные по исходным и итоговым показателям, которые выявили динамику прироста результатов в обеих группах, что отражено в таблице 7 (контрольная группа) и в таблице № 8 (экспериментальная группа).

Таблица 7. Показатели динамики результатов по тестовым упражнениям
у контрольной группы

	Три кувырка вперед на время в секундах	Вставание из борцовской стойки на борцовский мост с возвращением в исходное положение 5 раз на время в секундах	Положение Ласточка (время до потери равновесия, стоя с закрытыми глазами) в минутах	В упоре лежа, правая нога скрестно под левой, смена положения ног 8 раз на время в секундах
Исходные	3,65	12,31	1,41	4,38
Итоговые	3,54	12,10	1,64	4,19
абсолютные	0,11	0,21	0,23	0,19
%	2,91	1,71	16,31	4,34

Полученные данные свидетельствуют, что по контрольной группе в

целом имеется неплохой прирост по результатам. По каждому упражнению они таковы: в первом тестовом упражнении «Три кувырка вперед на время» абсолютная разница - 0,11. Во втором тестовом упражнении «Вставание из борцовской стойки на борцовский мост и возвращение в исходное положение на время» абсолютная разница - 0, 21. В третьем тестовом упражнении «Положение «Ласточка» абсолютная разница - 0,23. В четвертом тестовом упражнении « в упоре лежа правая нога скрестно под левой, смена положения 8 раз на время» абсолютная разница - 0,19.

После математического сопоставления данных исходного и заключительного тестирования у контрольной группы (К) были выявлены положительные сдвиги в выполнении ряда тестовых упражнений.

Самый большой прирост физических показателей у участвующих произошел в упражнении «ласточка», в котором необходимо было продержаться 2 минуты с закрытыми глазами: результат увеличился на 0,23. Ухудшение результата по экспериментальному исследованию у контрольной группы не выявлено, однако самый малый прирост физических показателей произошел в тестовом упражнении «три кувырка вперед на время» - 0,11 от начального уровня.

Таблица № 8. Показатели динамики результатов по тестовым упражнениям в экспериментальной группе

	Три кувырка вперед на время в секундах	Вставание из борцовской стойки на борцовский мост и возвращением в исходное положение пять раз на время в секундах	Положение Ласточка (время до потери равновесия, стоя с закрытыми глазами) в минутах	В упоре лежа правая нога скрестно под левой, смена положения ног 8 раз на время в секундах
исходные	3,55	12,26	1,42	4,30
итоговые	3,46	12,05	1,66	4,07
абсолютный	0,08	0,21	0,24	0,23
%	2,29	1,73	17,18	5,44

Полученные данные свидетельствуют, что в экспериментальной группе в целом имеется значительный прирост по результатам, а по каждому из

упражнений он следующий:

В первом тестовом упражнении «Три кувырка вперед на время» абсолютная разница – 0,08. Во втором тестовом упражнении «Вставание из борцовской стойки на борцовский мост и возвращением в исходное положение на время» абсолютная разница - 0,21. В третьем тестовом упражнении «Положение Ласточка», продержаться 2 минуты с закрытыми глазами» абсолютная разница - 0,24. В четвертом тестовом упражнении «В упоре лежа, правая нога скрестно под левой, смена положения ног 8 раз на время» абсолютная разница - 0,23.

При этом у экспериментальной группы (Э) были выявлены значительные сдвиги в выполнении ряда тестовых упражнений. Самый большой прирост физических показателей у участвующих произошел в упражнении «Ласточка», результат увеличился на 0,24, а самый малый прирост в упражнении «Три кувырка вперед на время» - 0,08. Ухудшение по результатам не выявлено.

В результате проведенного нами педагогического (спортивного) эксперимента мы пришли к следующим выводам:

1. Внедренные нами упражнения и эстафеты эффективны, о чем наглядно свидетельствует положительная динамика результатов большинства тестовых упражнений спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

2. В экспериментальной группе произошел более выраженный прирост результатов по тестовым упражнениям, что отражено в таблице №9.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании данных проведенного эксперимента по проблеме бакалаврской работы мы пришли к выводу, что физическое воспитание в целом является важной и неотъемлемой составной частью как в профессиональной подготовке, так и в обучении обучающихся. Такие секционные занятия, как греко-римская борьба, являются очень хорошим

дополнением для развития координационных способностей и укрепления общего физического состояния организма.

При этом важно соблюдать определенные условия: 1. Нужно предъявлять более высокие требования к функциональной подготовленности борцов. 2. Следует эффективнее наладить и упорядочить систему по подготовке борцов путем применения игровых и соревновательных технологий в соревновательном и учебно-тренировочном процессе. 3. Учебно-тренировочный процесс необходимо распределить за счет рациональной нагрузки в микроциклах, улучшения режима работы и отдыха при выполнении необходимых тренировочных заданий, а также введения целевых заданий и установок.

В наше время перспективы воспитания борцов далеко не исчерпали себя. Таким видом борьбы может заниматься каждый желающий, так как он не затратный по сравнению с остальными видами спорта.

Таким образом, применение разработанных нами методик, упражнений и эстафет значительно повлияло на улучшение результатов по итогам у учащихся экспериментальной группы, что доказывает эффективность предложенной нами методики.

Список публикаций автора по теме бакалаврской работы:

Гебеков С.З. Влияние тренировочных занятий, направленных на воспитание координационных способностей у борцов / С.З. Гебеков, Л.В. Козачук // Актуальные проблемы физической культуры и безопасности жизнедеятельности : сб. науч. ст. фак-та физической культуры и безопасности жизнедеятельности / под ред. Л. В. Кашицыной. — Саратов : Саратовский источник, 2017. – С. 28 — 31.