

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
САМБИСТОВ 10-11 ЛЕТ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 417 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль ««Физическая культура»»

Института физической культуры и спорта

Ерокина Владимира Витальевича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

Зав. кафедрой
канд. фил. наук , доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

В последнее десятилетие существенно меняется методика занятий по самбо, совершенствуются технические и тактические умения детей, занимающихся самбо, повышается уровень развития их физических и психических качеств. Занятия самбо становятся более агрессивной и темповой борьбой, что требует высокой технико-тактической, физической и психологической подготовленности детей. Самыми важными качествами, необходимым самбистам, являются координационные способности.

Сопротивление, которое оказывает соперник в борьбе, перемена его деятельности значительно затрудняют проведение технических действий в борьбе, поэтому требуется развитие координационных способностей у занимающихся, в том числе в группах начальной подготовки.

Во время спортивного поединка атакующие и защитные действия могут быть использованы в различных комбинациях и последовательности, поэтому сами занятия самбо требуют проявления координационных способностей [16, с.29].

Развитие координационных способностей - это сложный педагогический процесс, обеспечиваемый функциями разных систем организма и разделов подготовки. На занятиях самбо, важное значение играет выбор направленности педагогических воздействий и подбора средств.

Многими специалистами изучались вопросы выбора средств, при развитии координационных способностей на занятиях самбо. Несмотря на это направленность педагогических воздействий в ходе развития координационных способностей у занимающихся самбо в группах начальной подготовки недостаточно изучена. Сложившееся в настоящее время положение сдерживает возможность направленно воздействовать на процесс ведения борьбы в самбо, которая в значительной мере связана с проявлением координационных способностей.

Актуальность исследования обусловлена:

- недостаточностью изучения направленности педагогических воздействий при развитии координационных способностей на занятиях самбо;
- необходимостью подбора эффективных методов и средств для развития координационных способностей у занимающихся самбо;
- отсутствием научного и методического обеспечения тренеров по самбо, отражающего методику развития координационных способностей у занимающихся самбо.

Объект исследования: процесс развития координационных способностей самбистов 10-11 лет, на начальном этапе обучения.

Предмет исследования: методика развития координационных способностей самбистов 10-11 лет, на начальном этапе обучения, включающая акробатические упражнения.

Цель работы: выявление наиболее эффективных акробатических средств развития координационных способностей у самбистов 10-11 лет, на начальном этапе обучения.

Гипотеза: предполагается, что применение определенных акробатических упражнений на этапе начальной подготовки позволит повысить эффективность развития координационных способностей у самбистов 10-11 лет, на начальном этапе обучения.

Задачи исследования:

1. Изучить в специальной литературе методические и теоретические основы развития координационных способностей у самбистов 10-11 лет, на начальном этапе обучения.
2. Разработать комплекс контрольных испытаний, для того чтобы оценить уровень развития координационных способностей детей в стандартных условиях.

3. Определить эффективность разработанного комплекса акробатических упражнений с целью развития координационных способностей на занятиях самбо в группе начальной подготовки.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Тестирование двигательных качеств.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математико-статистической обработки результатов исследований.

Теоретическая значимость исследования заключается в обобщении данных научно-методической литературы и опыта практикующих специалистов в развитии координационных способностей у начинающих самбистов.

Практическая значимость исследования - возможность использования результатов при подготовке практических рекомендаций для тренеров по применению акробатических упражнений на этапе начальной подготовки самбистов.

База исследования: МАУ ДО «ДЮСШ г. Энгельс».

Этапы работы:

1) Информационно-поисковый этап (сентябрь – октябрь 2017). Анализ литературы по проблеме исследования. Определение цели, задач, основных понятий, выдвижение гипотезы исследования.

2) Этап формирующего эксперимента (февраль 2018 - август 2018). Проведение педагогического эксперимента.

3) Контрольный этап (ноябрь 2018). Статистическая обработка полученных данных, анализ и обобщение результатов исследования, написание и оформление дипломной работы.

Структура работы: дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников.

Во введении отражена актуальность, сформулирована цель и поставлены задачи, намечены основные пути их реализации.

В первой главе нами рассмотрены теоретические положения о развитии координационных способностей у самбистов, занимающихся в группах начальной подготовки.

Вторая глава содержит описание организации эксперимента и методики развития координационных способностей у начинающих самбистов средствами акробатики и выявление ее эффективности.

В заключении представлены выводы.

Список использованных источников представлен перечнем литературных и других источников, используемых в дипломной работе.

Приложения содержат таблицу результатов и фотографии с награждений групп начальной подготовки по самбо.

Основное содержание работы

Выбранная для исследования тема является необходимой для подготовки самбистов к определённым соревнованиям разного уровня, так как проблема повышения координационных способностей и работоспособности борцов непосредственно влияет на то, чтобы научиться правильно защищать себя и в нужный момент атаковать противника. Исходя из этого, возникает попытка усовершенствовать существующие методики развития координационных способностей.

Воспитание двигательно-координационных способностей идет по двум основным линиям. Одна из них связана преимущественно с систематическим пополнением двигательного опыта занимающихся новыми формами координационных движений, другая - с преодолением координационных трудностей, возникающих при необходимости гибко варьировать привычные формы координации движений в условиях внезапно меняющихся ситуаций.

Первая линия реализуется непосредственно в процессе разучивания новых двигательных действий путем последовательного решения двигательных задач, вытекающих из необходимости согласования движений и преодоления помех, которые возникают на начальных этапах формирования двигательных умений. Для стимулирования развития координационных способностей здесь имеет значение не столько факт научения действию, сколько достигаемая при этом степень мобилизации данных способностей. Разучивая все новые и новые координационно усложняющиеся двигательные действия, занимающиеся как бы упражняют саму способность координировать движения, искусно строить и перестраивать их. Существенную роль в этом отношении играет, кроме прочего, преодоление интерференции (отрицательного взаимовлияния) ранее закрепившихся и вновь формируемых способов координации движений. Систематическое решение такого рода двигательных задач является одним из действеннейших факторов развития координационных способностей (совсем не случайно, например, гимнастика включает множество упражнений,

требующих преодоления интерференции навыков). Каким бы богатым ни был фонд приобретенных двигательных умений и навыков, в интересах неуклонного совершенствования координационных способностей необходимо регулярно обновлять его. Иначе возникает своего рода координационный барьер (особенно при постоянном закреплении относительно узкого круга раз приобретенных навыков), ограничивающий возможности совершенствования в двигательной деятельности.

Вместе с тем приходится учитывать, что время, которое может быть выделено на разучивание все новых форм двигательных действий, не безгранично. Оно довольно жестко лимитируется общим режимом жизнедеятельности, и в частности условиями профессиональной и спортивной специализации.

В связи с этим существенное значение имеет и вторая линия в методике воспитания двигательных-координационных способностей, которая характеризуется введением фактора необычности при выполнении привычных действий, предъявляющего дополнительные требования к координации движений.

Цель нашей работы состояла в выявлении наиболее эффективных акробатических средств развития координационных способностей у самбистов 10-11 лет, на начальном этапе обучения.

В соответствии с целью решались следующие **задачи**.

1. Изучить в специальной литературе методические и теоретические основы развития координационных способностей у самбистов 10-11 лет, на начальном этапе обучения.

2. Разработать комплекс контрольных испытаний, для того чтобы оценить уровень развития координационных способностей детей в стандартных условиях.

3. Определить эффективность разработанного комплекса акробатических упражнений с целью развития координационных способностей на занятиях самбо в группе начальной подготовки.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследований:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

2. Педагогические наблюдения.

3. Педагогический эксперимент.

4. Тестирование.

5. Методы математико-статистической обработки результатов исследований.

1. Анализ литературных источников - этот метод был использован для изучения научно-методических данных, раскрывающих сущность методики обучения технико-тактическим действиям в самбо, а также сущность развития координационных способностей детей, занимающихся самбо в группах начальной подготовки.

2. Педагогическое наблюдение - это планомерный процесс и анализ-оценка, в результате которого мы пришли к выводу, что развитие координацию можно с помощью специальных упражнений. Педагогические наблюдения проводились в реальных условиях учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки первого года обучения самбо детско-юношеской спортивной школы г.Энгельс. На основании экспертных оценок регистрировались и анализировались показатели, отражающие развитие координационных способностей и качество освоения технико-тактических действий юными спортсменами и их физическое развитие.

3. Педагогический эксперимент - это запланированное вмешательство исследователя в процесс изучаемого явления. Для организации педагогического эксперимента были сформированы две группы испытуемых: контрольная – 15 мальчиков, экспериментальная – 15 мальчиков 10–11-летнего возраста, занимающихся самбо в группах начальной подготовки первого года обучения на базе МАУ ДО «ДЮСШ г. Энгельс».

4. Тестирование - для определения показателей координационных способностей с целью определения эффективности предложенных нами методик, направленных на повышение уровня развития координационных способностей в борьбе самбо, на протяжении педагогического эксперимента у самбистов, занимающихся в ДЮСШ в группах начальной подготовки первого года обучения, допущенных врачом для занятий борьбой самбо, проводилось педагогическое тестирование с использованием следующих тестов.

Тест № 1 – развитие координационных способностей при воздействии на вестибулярный анализатор. Тест выполняется на борцовском ковре, на расстоянии 1,5 метра от ковра на полу наносится десять вписанных друг в друга окружностей радиусом от 5 до 50 сантиметров. Испытуемый из положения упора присев на дальнем краю ковра выполняет пять кувырков вперед в группировке с открытыми глазами. После выполнения последнего кувырка, испытуемый выпрямляется, встает в центр круга и выполняет 10 подскоков на одной ноге, стараясь удержаться в центре круга.

Результат определяется по наибольшему отклонению от центра круга в сантиметрах.

Тест № 2 - развитие координационных способностей при воздействии на вестибулярный анализатор. Испытуемый встает у края матов, уложенных в длину, и принимает исходное положение – основная стойка. По команде «Марш!» испытуемый принимает положение упор присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. Результат учитывается в секундах.

Тест № 3 – развитие координационных способностей при сбивающем воздействии на двигательный анализатор. Прыжок в длину с места из исходных положений лицом вперед и спиной вперед. Результат определяется в сантиметрах.

Результаты исследования и их обсуждения

Дальнейший анализ был проведен через 7 месяцев занятий для определения прогностической значимости комплекса тестов.

Применение в экспериментальной группе комплексов акробатических упражнений, направленных на развитие координационных способностей, дало положительные результаты. Об этом свидетельствуют достоверные различия в показателях уровня развития координационных способностей спортсменов контрольной и экспериментальной групп (табл. 6). итоговое тестирование было проведено 23 августа 2018 года.

Результат в тесте пять кувырков, десять подскоков на одной ноге в конце педагогического эксперимента в контрольной группе составил $30,92 \pm 1,03$ см, в экспериментальной группе – $30,08 \pm 0,92$ см ($P < 0,05$).

Результат в тесте три кувырка вперед в контрольной группе составил $7,028 \pm 0,09$ сек, в экспериментальной группе – $6,36 \pm 0,07$ сек ($P < 0,05$).

Результат в тесте прыжок в длину с места из исходного положения лицом вперед по направлению движения в конце исследования в контрольной группе составил $148,9 \pm 1,84$ см, в экспериментальной группе – $152,7 \pm 1,92$ см ($P < 0,05$).

Результат в тесте прыжок в длину с места из исходного положения спиной вперед по направлению движения в контрольной группе составил $85,02 \pm 2,98$ см, в экспериментальной группе – $91,39 \pm 3,15$ см ($P < 0,01$).

Результат коэффициента сбивающего воздействия в конце педагогического эксперимента в контрольной группе составил 1,75 единиц, в экспериментальной группе – 1,68 единиц.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Занятия по самбо - сложный координационный вид единоборства, в котором встречаются множество самых разнообразных положений и движений. Абсолютно одинаковые ситуации встречаются в самбо крайне

редко, а широкая вариативность действий борцов зависит от многих причин, среди которых основными являются особенности соперника в каждом конкретном поединке - уровень мастерства, морфологические данные, манера ведения схватки, собственных приемов, турнирное положение.

Столь широкий диапазон факторов, от которых зависит успешность внешней стороны соревновательной деятельности борца, предопределяет особую важность совершенствования механизмов адаптации и перестроения моторики занимающегося в группах начальной подготовки самбо в соответствии с требованиями меняющейся обстановки поединка. Такая адаптация, в свою очередь, является одним из проявлений координационных способностей ребёнка. В связи с этим становится очевидным, что ловкость (координационные способности) следует считать ведущим для борца двигательным качеством.

В результате изучения проблемы развития координационных способностей занимающихся самбо было выявлено, что в настоящее время существует недостаточная научная обоснованность направленности педагогических воздействий при развитии координационных способностей в самбо; необходим подбор эффективных средств и методов проведения занятий по самбо для развития координационных способностей у детей в группах начальной подготовки.

При развитии координационных способностей чаще других используют следующие методы:

- метод переменного упражнения, который обеспечивает непрерывную работу с меняющейся интенсивностью;

- соревновательно-игровой метод, который заключается в том, что знания, умения, навыки развития двигательных и морально-волевых качеств приобретаются в ходе игры или соревнований.

К числу основных координационных способностей занимающихся самбо относятся: способность к дифференцированию временных, пространственных, силовых параметров движения; способность к

ориентации в пространстве; способность к перестроению движений; способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач; способность предугадывать ход изменения ситуации; способность сохранять и поддерживать равновесие.

В процессе исследования был разработан применён комплекс акробатических упражнений для развития координационных способностей у школьников 10-11 лет средствами самбо.

Применение разработанного комплекса акробатических упражнений для развития координационных способностей на протяжении педагогического эксперимента позволило выявить достоверные различия в показателях уровня развития этого качества. Результат коэффициента сбивающего воздействия в конце педагогического эксперимента в контрольной группе составил 1,75 единиц, в экспериментальной группе – 1,68 единиц, то есть произошло более выраженное уменьшение коэффициента сбивающего воздействия в экспериментальной группе.