

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
У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ ИГРОВЫМ МЕТОДОМ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 424 группы
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»
Института физической культуры и спорта

Балабекова Муршидина Абдулнасировича

Научный руководитель
старший преподаватель

_____ В.Н. Частов
подпись, дата

Зав. кафедрой
кандидат философских наук, доцент

_____ Р.С. Данилов
подпись, дата

Саратов 2020

ВВЕДЕНИЕ

За последние годы произошли значительные изменения в структуре соревновательного поединка, правилах проведения соревнований, также произошли изменения в самом представлении о методах подготовки профессиональных спортсменов. Так, например, по современным правилам сократилось время схватки, сам процесс единоборства проходит более активно и агрессивно. Все это требует от борца умения быстро принимать технико-тактические решения, использовать эффективные атакующие комбинационные действия. Вместе с тем наблюдались и негативные тенденции в развитии современной борьбы: сокращение соревновательного технического арсенала, тем самым обеднение тактической стороны поединка.

Также ряд специалистов утверждают, что существующие сейчас основные методики обучения в недостаточной мере учитывают требования современной борьбы. Все это негативным образом сказывается на росте спортивного мастерства борцов.

Актуальность исследования. В современном спорте подготовка борцов становится все более сложной и требует много времени. В связи с этим внимание специалистов обращено на необходимость развития физических качеств, наиболее важным из которых является статическое равновесие, динамическое равновесие, согласование движений, быстрота двигательной реакции.

Все это требует изменений в используемых средствах и методах тренировочного процесса, более углубленного индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении способностей и возможностей юного спортсмена, которые в дальнейшем будут способствовать достижению высоких спортивных результатов.

Проблема исследования заключается в отсутствии методических пособий и специальных исследований, в которых бы обосновывались положения о ведущей роли координационных способностей и спортивного

мастерства спортсменов, занимающихся вольной борьбой. Одновременно с этим в научно-методической литературе наблюдается недостаток исследований, в которых рассматривались особенности воспитания координированности в спортивной борьбе, в частности, у борцов-вольников младшего школьного возраста. Также отсутствуют методические обоснования развития данного физического качества с помощью игрового метода.

Таким образом, можно утверждать, что в современной теории спортивной тренировки методика развития координационных способностей остается наименее разработанной. Отсутствует четкое понимание природы координационных способностей, разноречивы данные об их структуре и возрастных особенностях проявлений, не разработаны критерии оценки уровней развития координационных способностей, не выявлены особенности технологий развития данного физического качества применительно к борьбе.

В связи с этим становится актуальной выбранная **тема исследования**: «Методика развития координационных способностей в вольной борьбе игровым методом».

Цель исследования: разработать и с помощью эксперимента определить эффективность методики развития координационных способностей борцов вольного стиля 10-11 лет посредством игрового метода.

Объект исследования: тренировочный процесс борцов-вольников на этапе начальной специализации.

Предмет исследования: средства и методы развития координационных способностей борцов 10-11 лет с помощью игр.

Гипотеза исследования. Было предположено, что применение игрового метода как средства развития координационных способностей борцов вольного стиля 10-11 лет приведет к более высокому росту показателей, нежели традиционная программа подготовки.

Для достижения поставленной цели исследования в работе применялись следующие **методы**:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение за тренировочной деятельностью юных спортсменов.
3. Педагогическое тестирование уровня координационных способностей испытуемых.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики результатов эксперимента.

В исследовании были поставлены следующие **задачи**:

1. Провести анализ и обобщение научных и методических источников по вопросу воспитания координационных способностей у детей младшего школьного возраста, в частности, в единоборствах.
2. Разработать комплекс упражнений с применением игрового метода для воспитания данного физического качества у борцов-вольников 10-11 лет.
3. С помощью эксперимента обосновать эффективность предложенной методики и ее влияние на рост уровня координационных способностей у юных спортсменов на этапе начальной специализации.

Научная новизна исследования. В учебно-тренировочный процесс борцов младшего школьного возраста была внедрена методика, основанная на игровом методе с элементами борьбы, для развития координационных способностей.

Теоретическая значимость исследования заключалась в проведенном анализе литературных данных, выявлении роли игрового метода в структуре интегральной подготовки юных борцов.

Практическая значимость состояла в полученных результатах исследования, которые можно применять на практике в учебно-тренировочном процессе борцов-вольников на этапе начальной специализации.

Опытно-экспериментальная база исследования. Педагогический эксперимент проходил на базе муниципального автономного учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс "Старт" Ровенского муниципального района Саратовской области» (или МАУ ФОК «Старт») в секции по вольной борьбе среди спортсменов группы начальной специализации.

Структура и содержание работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения. В «Введении» представлены: цель, объект и предмет исследования, определены задачи и методы проведения педагогического исследования.

В главе 1 «Теоретическое обоснование проблемы исследования» раскрываются вопросы сущности и особенностей развития координационных способностей; роли ведущих координационных способностей борцов вольного стиля на различных этапах тренировочной деятельности; а также роли применения специализированных подвижных игр в начальной подготовке юных борцов.

В главе 2 «Экспериментальное обоснование методики развития координационных способностей борцов вольного стиля посредством игрового метода» описывается структура организации исследования, также представлено экспериментальное обоснование предложенной программы проведения тренировочных занятий борцов 10-11 лет. Глава иллюстрирована таблицами и диаграммами с результатами педагогического исследования.

В «Заключении» приводятся выводы о проделанной работе. Список литературы содержит 54 источника.

В «Приложении» приводится описание упражнений экспериментальной методики развития координационных способностей юных борцов игровым методом.

Основное содержание работы

Педагогическое исследование проходило в несколько этапов на протяжении 2019 года.

С апреля по июль включительно 2019 года был осуществлен первый этап педагогического исследования. В данный период проводился теоретический анализ научно-методической и специальной литературы, то есть был осуществлен сбор теоретико-методического материала по теме дипломного проекта. На первом этапе работы были также определены объект и предмет исследования, цель и разработана гипотеза исследования. На основе литературного анализа были подобраны упражнения с использованием разнообразных игр для развития координационных способностей, которые можно было бы применять в вольной борьбе.

В августе 2019 года было проведено педагогическое наблюдение за тренировочной деятельностью борцов вольного стиля на этапе начальной специализации. Были проанализированы учебно-тренировочный процесс и опыт спортивной подготовки юных спортсменов.

На основе анализа и обобщения научно-методической литературы, а также педагогического наблюдения был составлен комплекс упражнений с использованием игрового метода для воспитания координационных способностей спортсменов в вольной борьбе.

С сентября по декабрь 2019 года осуществлялась работа на третьем этапе исследования. В данный период был проведен основной педагогический эксперимент.

В конце декабря 2019 года было проведено повторное тестирование спортсменов контрольной и экспериментальной групп.

Январь 2020 года – заключительный этап исследовательской работы. На данном этапе проводилась математическая обработка полученных

результатов, обобщались и формулировались выводы, и окончательно оформлялась дипломная работа согласно всем требованиям.

Педагогическое исследование проводилось в двух группах испытуемых – экспериментальной и контрольной – по 10 человек в каждой группе. Контингент испытуемых был подобран по равенству роста-весовых характеристик и уровня физической подготовленности. Другими словами, в начале педагогического эксперимента группы были идентичны.

В экспериментальной группе в тренировочный процесс два раза в неделю были включены упражнения предлагаемой методики, направленные на развитие координационных способностей. В методику входили игры с акцентом на воспитание данного физического качества.

Все упражнения были разбиты на четыре тематические группы:

1. Специальные упражнения для воспитания координации и ловкости борцов.
2. Акробатические упражнения для развития координации и ловкости борцов.
3. Подвижные игры в тренировочном процессе борцов.
4. Игры с элементарными формами борьбы.

Включение в тренировочный процесс юных борцов специализированных игр происходило в рамках утвержденной программы.

Проведение игр на занятиях проводилось в несколько этапов:

- подготовка в игре;
- игра;
- обсуждение результатов игры и награждение победителей.

Этап подготовки к игре направлен на воспитание у юных борцов-вольников необходимых технико-тактических действий, достаточных для полноценного участия в игре.

Игра начинается с объяснения по следующей схеме:

- название игры. Можно также добавить какую цель имеет представленная игра;

- роли в игре каждого участника и их расположение;
- ход и правила игры;
- ответы на вопросы участников игры.

Традиционная и экспериментальная методики предполагали проведение тренировочных занятий три раза в неделю (два раза в неделю по предложенной методике), продолжительностью по 90 минут. Общее количество времени, которое можно без ущерба для освоения программы юными борцами выделить на специализированные подвижные игры, составляет 15-20 минут от общего времени тренировочного занятия.

Полностью упражнения экспериментальной методики развития координационных способностей юных борцов игровым методом представлены в Приложении.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам педагогического исследования были сделаны следующие заключения:

1. На основе анализа и обобщения научных и методических источников были изучены вопросы воспитания координационных способностей у детей младшего школьного возраста, в частности, в единоборствах. В литературном обзоре значительное внимание уделялось подбору и анализу подвижных игр, которые направлены на развитие координационных способностей и которые можно было бы применять в тренировочном процессе борцов вольного стиля.

На основании анализа литературных источников было установлено, что три вида координационных способностей влияют на усвоение техники вольной борьбы. А именно:

- динамическое равновесие;
- статическое равновесие;

- быстрота двигательной реакции.

Анализ литературы позволил выявить недостаток методологических подходов в области учебно-тренировочного процесса юных спортсменов, направленного на воспитание и совершенствование координационных способностей в борьбе на этапе начальной специализации.

2. В процессе педагогического исследования на основе анализа литературы был разработан комплекс упражнений с применением игрового метода для воспитания координации и ловкости у борцов-вольников 10-11 лет.

Тренировочные занятия имели комплексный характер и были направлены на повышение уровня здоровья, физической подготовленности, функциональных возможностей организма и формирование интереса к занятиям вольной борьбой.

Для более эффективной тренировочной деятельности у юных борцов вольного стиля необходимо всестороннее и комплексное развитие физических качеств. Особое внимание нужно уделять развитию координационных способностей у юных борцов игровым методом, а также с учетом возраста и физической подготовленности использовать игру как средство развития координационных способностей борцов.

При построении тренировочного процесса необходимо руководствоваться основными дидактическими принципами:

- систематичности;
- доступности;
- последовательности и индивидуализации.

Также необходимо следить за тем, чтобы во время тренировочной нагрузки ЧСС не превышало 170-180 уд/мин.

3. С помощью эксперимента была обоснована эффективность предложенной методики и ее влияние на рост уровня координационных

способностей у юных спортсменов экспериментальной группы на этапе начальной специализации. Было установлено, что проведение тренировочных занятий с применением игрового метода оказало положительное влияние на физическую подготовленность и повысило двигательные качества борцов экспериментальной группы.

Прирост результатов в конце педагогического исследования составил:

1. В контрольной группе:

- кувырki вперед – 1,8%;
- стойка на двух ногах – 15,9%;
- поймать линейку – 10,3%.

2. В экспериментальной группе:

- кувырki вперед – 16,5%;
- стойка на двух ногах – 40,2%;
- поймать линейку – 31,3%.

Таким образом, выдвинутая гипотеза подтвердилась. Если в тренировочном процессе борцов-вольников использовать игровой метод, то это окажет положительное влияние на воспитание координационных способностей.