

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«Применение игрового метода для развития координационных
способностей в греко-римской борьбе»**

АВТОРЕФЕРАТ

студента 5 курса 511 группы

по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Моисеенко Артёма Дмитриевича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Антипова

Зав. кафедрой
кан. мед. наук, доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов, 2021

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время делом государственной важности остается вопрос развития детского, юношеского и массового спорта в нашей стране. А повышение спортивного мастерства в детско-юношеском возрасте является актуальной темой в области спорта. Вопрос повышения уровня спортивного мастерства сводится не столько к привлечению молодого поколения к систематическим занятиям спортом, сколько к поиску новых средств и методов проведения тренировочного процесса.

Практика единоборств показывает, что недостаточная эффективность работы учебно-спортивных подразделений с детьми младшего школьного возраста снижает результативность тренировочной деятельности на следующих этапах становления спортивного мастерства, приводит к высокому отсеву занимающихся из спортивных школ. В этой связи подготовка юных борцов актуализирует поиск новых научных подходов и оперативному внедрению в спортивную практику инновационных методик обучения и спортивной тренировки на начальных этапах тренировочного цикла.

Проблема исследования. Существующие сейчас в единоборствах основные методики обучения в недостаточной мере учитывают требования современной борьбы. Все это негативным образом сказывается на росте спортивного мастерства борцов и 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 в греко-римской борьбе.

Актуальность исследования. В современном спорте подготовка борцов становится все более сложной и требует большого количества 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. Целенаправленное развитие координационных способностей у юных борцов способствует прочности и успешности освоения техники борьбы на ранних этапах обучения. В младшем школьном возрасте осуществляется «закладка фундамента» для развития и совершенствования этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Данный возрастной период называется «золотым возрастом», имея в виду темп развития координационных способностей.

Подвижные игры усиливают обмен веществ в организме и укрепляют нервную систему юного спортсмена. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются координационные способности. Они учатся согласовывать свои действия. Поэтому совершенствование координационных способностей игровым методом у юных борцов является актуальной задачей процесса воспитания.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что использование игрового метода в процессе тренировки юных борцов греко-римского стиля будет способствовать более эффективному развитию их координационных способностей, что в дальнейшем приведет к более высокому росту показателей, чем традиционная программа подготовки.

Цель исследования – экспериментально доказать эффективность комплекса игр и игровых упражнений на развитие координации у детей младшего школьного возраста, занимающихся греко-римской борьбой.

Объект исследования – тренировочный процесс юных борцов, занимающихся в секции греко-римской борьбы.

Предмет исследования – игровой метод в качестве средства развития координационных способностей.

Для достижения поставленной цели исследования в работе применялись следующие задачи:

1. На основе анализа научно-методической литературы выявить средства, воздействующие на развитие координационных способностей юных борцов.
2. Подобрать комплекс игр и игровых упражнений, направленных на развитие данного качества борцов греко-римского стиля младшего школьного возраста.
3. С помощью эксперимента обосновать эффективность предложенной программы и ее влияние на рост уровня координационных способностей у юных спортсменов на этапе начальной специализации.

В исследовании были использованы следующие **методы:**

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики результатов эксперимента.

Научная новизна. В результате проведенного исследования была предпринята попытка доказать эффективность использования игрового метода в развитии координационных способностей юных борцов младшего школьного возраста греко-римского стиля.

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

Практическая значимость. Результаты работы позволили оценить эффективность предложенного исследования, направленного на развитие координационных способностей юных борцов и могут быть рекомендованы тренерам и спортсменам для использования их в тренировочном процессе.

Структура и содержание работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и практических рекомендаций. Работа иллюстрирована таблицами и диаграммами с результатами педагогического исследования.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Изучив и проанализировав теоретическую и методическую литературу по проблеме исследования, было установлено, что воспитание координационных способностей носит строго специализированный характер, причем как в профессиональной, так и в прикладной физической подготовке. Многие существующие и в связи с научно-техническим прогрессом возникающие новые виды практической профессиональной деятельности не требуют значительных затрат мышечной силы, но предъявляют повышенные требования к центральной нервной системе человека, в частности, к механизмам координации движений, функциям двигательного, зрительного и других анализаторов.

Средства развития координационных способностей – физические упражнения, с помощью которых у подростков формируются жизненно важные умения и навыки, повышаются физические способности (качества) и адаптивные свойства организма.

Педагогический эксперимент проходили на базе Муниципального учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» (МУ ДО ЦВР, г. Маркс) в секции по греко-римской борьбе. Педагогическое исследование проходило в несколько этапов на протяжении 2020-2021 гг. Всего в эксперименте приняло участие 20 борцов младшего школьного возраста. Педагогический эксперимент продолжался четыре месяца (декабрь 2020 года – март 2021 года).

С апреля по сентябрь включительно 2020 года был осуществлен первый этап педагогического исследования, который заключался в анализе научно-методической и специальной литературы, а также методических материалов, представленных в Интернет-источников. На первом этапе 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 тренировочных занятиях по греко-римской борьбе.

В октябре 2020 года было проведено педагогическое наблюдение за тренировочной деятельностью борцов 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 младшего школьного возраста.

На втором этапе исследования (декабрь 2020 г. – март 2021 г.) осуществлялся основной педагогический эксперимент. Было проведено 2 тестирования: в декабре 2020 г. для установления исходного уровня подготовки юных спортсменов и в марте 2021 г. для определения изменений в результатах и выявления динамики показателей тестирования.

На заключительном этапе (апрель-май 2021 г.) проводилась математическая обработка и анализ полученных результатов исследования, обобщались и формулировались выводы, и окончательно оформлялась выпускная квалификационная работа согласно требованиям ИФКиС.

Тренировочный процесс в контрольной группе осуществлялся по обычной программе целенаправленного применения игрового метода. В экспериментальную группу дополнительно была включена программа игр и игровых упражнений, которые были направлены на развитие общей физической подготовленности борцов с акцентом на развитие координационных способностей. Традиционная и экспериментальная программы предполагали проведение тренировочных занятий три раза в неделю, общей продолжительностью 90 минут.

В эксперименте мы применяли игры и игровые упражнения разной направленности:

- игры в касания;
- игры в атакующие и блокирующие захваты;
- игры в дебюты.

Помимо игр в тренировочном процессе юных борцов экспериментальной группы мы применяли игровые упражнения. Необходимость включения данных заданий в игровые комплексы predetermined правилами соревнований по спортивной борьбе. Такие комплексы были направлены на целенаправленное развитие физических качеств, необходимых для греко-римской борьбы, а также воспитание личностных качеств. Дозировка нагрузки в игре происходила с учетом физического состояния играющих. Одной из задач тренера было обеспечение оптимальной нагрузки. Интенсивные нагрузки мы чередовали с отдыхом.

На каждой тренировке для игрового метода отводилось 18-20 минут. Этого времени на начальном этапе специализации было достаточно, чтобы без ущерба для основной программы применять разработанную программу. Для эффективного освоения основных технических действий греко-римской борьбы было достаточно провести игры в течение 3-х минут всех 4 типов в сочетании с 2 играми комбинационной направленности.

Применение специальных игр, движения которых схожи со структурой действий борцов, позволяло изменять структуру взаимодействия технической подготовки и специальной физической подготовки юных спортсменов: все эти качества приобретают более тесную связь и начинают работать прямым образом на положительный результат соревновательной деятельности.

Цель эксперимента среди юных борцов греко-римского стиля в начале исследования состояла в определении уровня физической подготовки и такого физического качества, как координационные способности. Анализ результатов после предварительного тестирования показал, что во всех тестах в контрольной и экспериментальной группах не было найдено никаких существенных различий между группами.

В течение четырех месяцев спортсмены тренировались по своим программам. В конце марта 2021 года было проведено повторное тестирование по тем же тестам, характеризующих уровень развития координационных способностей. Анализ полученных при повторном тестировании среднегрупповых результатов в контрольной и экспериментальной группах борцов, показал, что по все тестам, характеризующих уровень развития координационных способностей, между группами появились достоверные различия. При анализе результатов можно заметить, что показатели борцов в группах повысились. У спортсменов экспериментальной группы, тренировочный процесс в которой проводился по предложенной экспериментальной программе, результаты во всех тестах значительно выше по сравнению с результатами контрольной группы.

Для более детального анализа результатов тестирования мы провели сравнение среднегрупповых показателей по всем тестам в каждой группе. В результате оказалось, что в контрольной группе по всем показателям достоверного прироста не выявлено. Показатели уровня развития координационных способностей у борцов экспериментальной группы имеет другую тенденцию. По всем показателям тестов произошли достоверные изменения.

Применение в тренировочном процессе борцов экспериментальной группы программы, основанной на игровом методе, способствовало в большей мере развитию координационных способностей, необходимых для греко-римской борьбы. Так, в тесте «Челночный бег 10x5 м» прирост показателя в контрольной группе составил 0,5%. В экспериментальной группе в начале был показан результат прироста показателя 7%.

В тесте «Броски борцовского чучела за 1 минуту» у контрольной группы к концу эксперимента показатель существенно не изменился, прирост – 2,87%, тогда как в экспериментальной он вырос на 10,11%.

Наиболее значимые улучшения произошли в тесте «Упор присев – упор лежа». Положительные сдвиги произошли в обеих группах. Различие в

приростах результатов между группами оказалось достоверным. В контрольной группе показатель прироста составил 2,3%. У борцов экспериментальной группы прирост показателя – 21,1%.

Ни в одном тесте юные борцы контрольной группы не показали результаты лучше, чем борцы экспериментальной группы. Данные результаты позволяют нам утверждать, что использование комплекса игр и игровых упражнений является эффективным средством развития координационных способностей борцов на этапе начальной специализации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. На основе анализа научно-методической литературы были выявлены средства, воздействующие на развитие координационных способностей юных борцов греко-римского стиля. Средства развития координационных способностей – физические упражнения, с помощью которых формируются жизненно важные умения и навыки, повышаются физические способности (качества) и адаптивные свойства организма. Также было установлено, что три вида координационных способностей влияют на усвоение техники вольной борьбы.

А именно:

- динамическое равновесие;
- статическое равновесие;
- быстрота двигательной реакции.

2. Нами были разработаны комплексы игр и игровых упражнений, направленные на развитие координационных способностей борцов младшего школьного возраста. В эксперименте мы применяли задания на основе игрового метода разной направленности:

- игры в касания;
- игры в атакующие и блокирующие захваты;
- игры в дебюты.

3. С помощью эксперимента была обоснована эффективность предложенной программы и ее влияние на рост уровня координационных способностей у юных спортсменов 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.

Таким образом, результаты, полученные в ходе педагогического исследования, экспериментально подтверждают эффективность разработанной программы, направленной на повышение уровня развития координационных способностей у борцов греко-римского стиля.