

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**ДИНАМИКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ
ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 15-16 ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 401 группы
Направление 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Кирсанова Александра Валерьевича

Научный руководитель
Заведующая кафедрой,
к.мед.наук, доцент _____

Т.А. Беспалова

Заведующая кафедрой,
к.мед.наук, доцент _____

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

ВВЕДЕНИЕ

Развитие детского, юношеского и массового спорта в России остается делом государственной важности. Повышение спортивного мастерства в детско-юношеском возрасте остается на одном из ведущих мест. Проблема повышения уровня спортивных достижений сводится не только к привлечению детей к занятиям спортом, но и к поиску новых методов тренировки.

Разнообразная двигательная деятельность в процессе тренировочной и, особенно, в процессе соревновательной деятельности требует от борца постоянного проявления высоких координационных способностей. Спортсменам в процессе борцовского поединка приходится выполнять множество технических действий со сменой направления, усилий и в кратчайшие отрезки времени. Успешность в достижении победы во многом определяется объемом и стабильностью владения умениями и навыками разнообразных технических действий.

Актуальность выбранной темы определяется необходимостью поиска новых методов тренировки в греко-римской борьбе для повышения спортивного мастерства в детско-юношеском возрасте.

Объект исследования – процесс технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля 15-16 лет.

Предмет исследования – координационные способности борцов 15-16 лет.

Цель работы: исследовать координационные способности борцов греко-римского стиля 15-16 лет в процессе тактико-технической подготовки.

Гипотеза работы: целенаправленное развитие координационных способностей у юных борцов способствует прочности и успешности освоения техники борьбы на ранних этапах обучения, а борец, обладающий навыками выполнения различных упражнений, легче и быстрее обучается новому упражнению или приему, что способствует в дальнейшем повышению спортивного результата.

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие **задачи:**

- по данным литературных источников представить координационные способности как основу технико-тактической подготовленности борцов;
- обозначить критерии оценки координационных способностей борцов;
- составить комплекс физических упражнений и эстафет, направленных на развитие координационных способностей у борцов греко-римского стиля 15-16 лет;
- установить динамику показателей координационной подготовленности юношей, занимающихся греко-римской борьбой.

Для решения намеченных задач в работе использованы педагогические и математические **методы исследования.**

В группу педагогических методов исследования включены:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Обобщение передового опыта специалистов-практиков в области единоборств.
4. Педагогическое наблюдение за соревновательной и тренировочной деятельностью.
5. Педагогические контрольные испытания (тесты).
6. Хронометрия.

Основное содержание работы

В первой главе «Координационные способности как основа технико-тактической подготовленности борцов» была раскрыта сущность развития координационных способностей борцов, а также разобраны предпосылки для развития координации.

Увеличение общей и специальной работоспособности и спортивных результатов как правило объединяют с совершенствованием физических качеств и улучшением энергетических возможностей.

Используемые в практике способы исследования не всегда позволяют адекватно изучить уровень подготовленности, обнаружить слабые звенья адаптации, установить факторы, лимитирующие работоспособность [5]. При общепринятом педагогическом тестировании используется лишь часть информации, которая обычно однобоко показывает данные о подготовленности спортсменов.

Спортивная борьба ставит высокие требования к координации движений, то есть к способности к их одновременному и поочередному слаженному сочетанию.

Координация борца – это способность изучать новые движения, а также вовремя и правильно действовать в соответствии с меняющейся обстановкой [3]. Отдельно от иных двигательных качеств методы воспитания координации установить трудно. Способность изучать действия и правильно действовать в меняющейся обстановке – это два компонента формирования координации.

Приспособляемость спортсмена – борца к изменяющейся ситуации во многом зависит от того, как целесообразно, быстро и последовательно он может согласовать свои действия.

основной предпосылкой повышения координационных способностей борцов – это запас движений на базе уже обретенного опыта [11]. Можно так же отметить, что успешность технических действий в борьбе связана с постоянно изменяющимися условиями их выполнения.

При этом энергозатратная координация и большая активность движений сочетаются с потребностью незамедлительно реагировать на постоянно меняющиеся ситуации схватки. Для развития координационных способностей рекомендованы упражнения, связанные с нормированием разных двигательных навыков.

Для выполнения правильных действий в меняющейся обстановке нужна превосходная общая и специальная подготовленность.

Общие координационные способности борцов должны улучшаться в рамках общей технической подготовки с применением в первую очередь в общеподготовительных упражнениях, общеподготовительных методов тренировки.

Специальные координационные способности совершенствуются в процессе технической подготовки с применением специально подготовительных и особенно соревновательных упражнений и методов тренировки; общие координационные способности – в процессе общей физической подготовки, а также специальные – в процессе специальной и физической подготовки.

Кроме того, борцу доводится действовать в ограниченный отрезок времени. Следовательно, это связано с временем его реакции и готовности к действию, что характеризует быстроту. следовательно координация предпочтительно проявляется в состоянии высокой тренированности спортсмена.

Кроме всего, координация борца проявляется при достаточном уровне морально-волевой подготовленности (в частности, таких качеств, как смелость и решительность), а также при хорошем психическом пребывании (общий эмоциональный подъем, самочувствие и др.

В каждом виде спорта координация выражается по- своему. Одних спортсменов полагают координированными в борьбе, других – в боксе, в гимнастике исследовательно координация борца – это такое физическое качество, которое воспитывается и проявляется в наиболее полном виде в борьбе и присуще спортсменам, имеющим высокий уровень мастерства.

Поэтому, координационные способности не только выражается во время взаимодействия борцов в схватке, но и подчиняют себе весь ход обучения. Каждый этап обучения, объединен с выполнением четких задач, включает в себя потенциальную возможность применения определенных средств и методов [12]. Это обязывает тренера: - «закладывать» в двигательную деятельность осваиваемого приема разнообразные координационные вариации его выполнения, адекватные тем тактическим и пространственно – временным

условиям схватки, в которых этот прием применяется; - учить не изолированным приемам, а и тем приемам подготовки, которые эффективны в поединке;

- изучать прием и подготавливающие действия к нему с учетом индивидуального стиля спортсмена;
- улучшать умение выполнять и применять прием, в условиях воздействия дозированных внешних и внутренних помех.

Умения нужно совершенствовать в соответствии с концепцией поэтапного формирования действия [13]. Это дает спортсмену ясно понять правила взаимодействия в схватке. базой такого обучения использовать прием в схватке, служит усвоение опорных взаимодействий.

Опорное взаимодействие – это обычная ситуация, содержащая основные тактические условия и правила взаимодействия партнера или противника, которые необходимы для успешного применения действия в схватке [16]. Они включают два компонента:

- тактический – выбор наиболее действенного и простого метода тактической подготовки действия;
- Пространственно – временной выполнение подготовки и действия в точном согласовании с дистанцией, реакциями и действиями противника.

Практически невозможно выполнить ни одного контролируемого технического действия в борьбе, не обеспечив личную опорность и не нарушив опорности противника.

Сущность способа развития координации движений в принципе опорности – это организация особым образом динамического влияния на тело борца, принуждающее последнего адаптироваться к данному воздействию по средствам координационных способностей, а именно обеспечить опорность своего корпуса по отношению к этому воздействию [16].

Для развития координации действий на основе принципа опорности применяют различные специальные упражнения, выполняемые с партнером. Смысл упражнений состоит в том, что: один партнер осуществляет целенаправленное давление на тело другого с целью нарушения его устойчивости.

Партнер же, находясь под воздействием данного давления, меняет конфигурацию своей позы и сознательной регуляцией, и перераспределением мышечных усилий обеспечивает опорность. В основу методики обучения с помощью опорных взаимодействий положена, идея выделения обычных ситуаций схватки и осуществление процесса изучения в рамках этих ситуаций, в такой последовательности:

1) Формирование умений и навыков проделывать прием в типовых ситуациях с партнером, с начала помогающим, а после противодействующим.

2) Формирование умений и навыков проделывать прием в обычных ситуациях с противником, ограниченным в своих действиях указания тренера.

3) Формирование умений использовать комбинации приемов или подготовку и прием в учебно-тренировочной схватке.

4) выработка помехоустойчивости к внешним и внутренним факторам среды в условиях соревновательной схватки.

Каждая группа типичных ситуаций схватки может быть поделена на подгруппы, которые могут совершенствовать отдельные чувства: времени, дистанции, противника, при захвате инициативы, обработке конкретной тактической комбинации.

Координационные способности с помощью поставленных заданий:

1) Задание по образцу, используется на этапе изучения ориентиров тактического взаимодействия. Они выполняются после объяснения и показа, во взаимодействии с партнером в стандартных ситуациях при наличии строго дозированных помех.

2) Задание репродуктивно-поискового характера.

Спортсменам предлагается в тех же тактических обстановках взаимодействовать с противодействующим тренером или же партнером. Нужно в условиях ограниченного времени закончить действие, если партнер обороняется, контратакует, отступает.

3) Задания реконструктивно-вариативного характера, ориентированы для совершенствования вариантов каждого опорного тактического взаимодействия в учебно-тренировочных схватках. Борцы должны сами создавать ситуации, с учетом намерений или ожиданий противника.

Для решения специфических задач подготовки борца предлагается две группы:

- развитие двигательного опыта (кондиционных способностей) путем выработки навыков управления движениями собственного тела.
- совершенствование (кондиционных) свойств (или физических качеств), определяющих возможность сильно и длительно проделывать мышечную работу.

методичное обеспечение решения задач подготовки борцов, должно основываться на две группы моторных факторов (координационных и кондиционных), которые обуславливают две специфические и важные стороны подготовки:

- общую и специальную техническую подготовку, нацеленную на совершенствование координационных способностей;
- общую и специальную физическую подготовку, призванную совершенствовать кондиционные возможности спортсменов.

Из общеразвивающих упражнений более действенными следует считать упражнения из акробатики, спортивных игр, плавания. Все упражнения на развитие координации нужно выполнять во внезапно и быстро изменяющихся условиях. Поэтому из специальных упражнений, направленных на воспитание координации, оптимальными подобает считать простейшие виды борьбы, используемые в игровой и соревновательной форме.

Система упражнений борцов складывается из трех групп, которые вбирают в себя 10 более небольших блоков [19].

К числу основных координационных способностей борца можно отнести:

- способность к дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движения;

- способность к ориентации в пространстве;
- способность к перестраиванию движений;
- способность адаптироваться к постоянно изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач; - способность предугадывать ход изменения ситуации;
- способность сохранять и удерживать равновесие.

Организация исследования

Педагогические исследования по определению динамики координационных способностей у борцов греко-римского стиля было проведено на базе МОУ ДО «Центр развития дополнительного образования р.п. Новые Бурасы Новобурасского района Саратовской области. В исследовании приняли участие 20 спортсменов 15 - 16 лет, занимающихся борьбой не менее 5 лет, находящиеся на тренировочном этапе.

Педагогическое исследование проходило в 3 этапа:

1. Начальный этап – проходил с сентября 2020 г. до октября 2020 г. и заключался в проведении исследования на теоретическом уровне. Итогом работы на этом этапе явился системный анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов по данной проблематике, что позволило обосновать цель и основные задачи исследования, разработать методологический аппарат.

2. Формирующий этап исследования – был заключен во временные рамки с ноября 2020 по июнь 2021 года. В ходе исследования был организован сбор данных на учебно-спортивной базе Муниципального учреждения дополнительного образования "Центр развития дополнительного образования р.п. Новые Бурасы Новобурасского района Саратовской области" У юных спортсменов, специализирующихся в греко-римской борьбе, в начале этого этапа были зафиксированы показатели развития координационных способностей с помощью подобранных контрольных тестов. В заключение формирующего

этапа исследования показатели развития координационных способностей с помощью подобранных контрольных тестов были определены повторно.

3. Заключительный этап исследования проходил с 01.09.21 по 1.03. 2022. Во время этого этапа осуществлялась обработка и систематизация материалов, формулирование выводов и разработка практических рекомендаций.

Целесообразность использования указанных методов состояло в объединении теоретических положений для обобщения накопленного опыта и исследования уровня развития координационных способностей у юных спортсменов, специализирующихся в греко-римской борьбе.

Исследования проводились в ходе секционных занятий по греко-римской борьбе с участием 20 спортсменов 15-16 лет, которые были разделены на 2 группы по 10 человек:

1 группа (контрольная) и 2 группа (экспериментальная).

Контрольная группа тренировалась по плану, принятому в Муниципальном учреждении дополнительного образования "Центр развития дополнительного образования р.п. Новые Бурасы Новобурасского района Саратовской области".

В учебно-тренировочный процесс в экспериментальной группе нами были внесены изменения, направленные на воспитание координации движений у учащихся, занимающихся борьбой. 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.

В тренировочные занятия контрольной и экспериментальной групп были включены физические упражнения, по которым в дальнейшем и проводились контрольные тесты на этапах исследования.

Общие:

-Кувырки вперед;

-Вставание из борцовской стойки на борцовский мост и возвращение в исходное положение;

-В упоре лежа правая нога скрестно под левой, смена положения ног;

-Положение «Ласточка»

Специальные:

-Забегания на борцовском мосту, в разные стороны;

-Смена положения тела, упор- присед-упор лежа;

-Кувырок вперед, поворот на 180°;

-Прыжки с колен в и.п. упор присев;

Эстафеты

-Передвижение в упоре лежа сзади , согнув ноги, вперед руками, обратно ногами вперед;

-Кувырки вперед;

-Бег на коленях;

Прогрессивные результаты в экспериментальной группе наиболее выражены при выполнении упражнений:

- «ласточка с закрытыми глазами;

- смена положения тела, упор- присед-упор лежа за 15с;

- кувырок вперед, поворот на 180°, повтор в другую сторону за 15с;

- прыжки с колен в и.п. упор присев за 15с;

- кувырки назад бм, обратно бегом;

- бег на коленях бм, обратно бегом.

Следовательно, улучшение координационных способностей в экспериментальной группе в большей мере связано с внедрением в учебно-тренировочный план упражнений направленных на развитие координации борцов.

В результате проведенного нами спортивно педагогического эксперимента мы пришли к следующим **выводам:**

- Физическое воспитание является важной и неотъемлемой составной частью как в профессиональной подготовке, так и в обучении занимающихся. Такие секционные занятия, как греко-римская борьба, являются очень хорошим дополнением для развития координационных способностей и укрепления общего физического состояния организма.
- Использование в тренировочном процессе экспериментальной группы подготовительных упражнений и эстафет, ориентированных на развитие координационных способностей, способствует оптимизации уровня физической подготовленности.
- В ходе исследования наблюдается положительная динамика при выполнении контрольных упражнений в контрольной и экспериментальной группах. Однако в экспериментальной группе степень изменения координационных способностей была выше.
- Улучшение координационных способностей в экспериментальной группе в большей мере связано с упором на тренировку специальных координационных способностей.