

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА
ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ САМБИСТОВ 9-10 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Беляева Даниила Германовича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

Зав. кафедрой
кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Самбо – не только вид спортивного единоборства и система противодействий противнику без применения оружия, но и механизм воспитания, благодаря которому происходит развитие морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности молодежи.

Самбо способствует становлению таковой позиции граждан, которые способны защитить свою честь, заступиться за свою семью, за Родину при необходимости. Организация тренировочного процесса неоднократно были актуальными для специалистов, работающих в детско-юношеских спортивных школах, а также в спорте высших достижений. В современности в спортивных единоборствах представлена достаточно большая экспериментальная база и значительный практический опыт, благодаря чему можно наиболее фундаментально и детально изучить эту тематику.

Стоит заметить существенные изменения методики тренировки, совершенствуется техническое и тактическое мастерство борцов, прогрессирует уровень формирования физических и психических качеств. Борьба представляется более агрессивной и темповой, благодаря чему предъявляются соответствующие требования к технико-тактической, психологической и физической подготовленности спортсменов, одним из ключевых и значимых качеств которой представляются координационные способности [1].

Формирование и развитие координационных способностей следует исследовать как один из ключевых компонентов тренировки спортсменов разной степени мастерства, что может быть аргументировано сменой деятельности единоборца, а сопротивление, организуемое противником, значительно затрудняет организацию технических действий. Во время спортивного единоборства атакующие и защитные действия могут быть использованы в всевозможных многочисленных вариациях и определенном

порядке, ввиду чего самостоятельно единоборство предъявляет высокие требования к формированию и развитию координационных способностей.

В процессе тренировки занимающихся создается возможность достигнуть продуктивность у спортсменов посредством использования разнообразия средств и методической системы тренировки. Подвижные игры в аспекте тренировочного процесса единоборцев на этапе начальной подготовки организуют возможность всестороннего развития и формирования физических особенностей, используя таковые во время занятий – тренировочный процесс можно характеризовать как разнообразный, повышается мотивация к занятиям в целом. Регулярное повторение двигательных действий в игровых ситуациях способствует формированию у спортсменов умений и навыков продуктивно и логично использовать их. Стоит отметить немаловажный аспект того, что следует вырабатывать привычку юных спортсменов организовывать борьбу наиболее целесообразно в различных ситуациях, использовать приобретенные навыки в условиях различного уровня сложности.

Также отметим, что трактовка игрового метода подразумевает не только какие-либо конкретные подвижные игры, но также использование методических особенностей игры во всяких физических упражнениях. Таковые упражнения, благодаря своей сущности, приобретают уникальную игровую окраску[2].

Главный парадокс, ввиду чего становится необходимо начать исследование, заключается в том, что в актуальной практике начальной подготовки в самбо существует диссонанс между необходимостью овладения спортсменами фундаментальной базой ведения единоборства и непродуктивностью решения указанной задачи с основой на строго регламентированной методологии обучения, не принимающей во внимание нацеленность детей к игровым формам проявления самостоятельности, к творческому овладению техникой и тактикой спортивной борьбы. Такое определило *актуальность* исследования, которая заключается в активном

поиске вариантов использования подвижных игр в тренировочном процессе самбистов тренировочных групп 1 года обучения, а именно мальчиков 9-10 лет.

Объектом исследования явился учебно-тренировочный процесс юных самбистов 9-10 лет.

Предметом исследования является методика воспитания координационных способностей юных самбистов 9-10 лет.

Цель исследования – подобрать и экспериментально проверить эффективность использования подвижных игр в развитии и становлении качественных показателей координационных способностей самбистов 9-10 лет на этапе начальной подготовки.

В соответствии поставленной целью были определены **задачи исследования**:

1. Изучить теоретические основы координационных способностей и методики их развития.

2. Определить особенности развития координационных способностей в подготовке самбистов на этапе начальной подготовки.

3. Изучить морфофункциональные и психофизиологические особенности детей 9-10 лет.

4. Подобрать методику развития координационных способностей у самбистов 9-10 лет на основе применения подвижных игр.

5. Экспериментально проверить эффективность применения подвижных игр на этапе начальной подготовки самбистов с целью развития координационных способностей и формирования технико-тактических действий.

В ходе написания бакалаврской работы нами были применены следующие **методы** исследования:

- анализ и обобщение данных литературных источников;
- опрос тренеров и спортсменов;
- педагогические наблюдения;
- тестирование;

- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Гипотеза исследования – мы предположили, что применение подвижных игр в учебно-тренировочном процессе самбистов 9-10 лет тренировочной группы первого года обучения создаст возможность наиболее продуктивно решать задачи развития координационных способностей и совершенствования элементов технико-тактических приемов.

Методологическая основа и теоретическая база сложилась из научных знаний и основополагающих работ по педагогике (П.И. Пидкасистый[3], 1998; Д.Б.Эльконин, 1999 [4];И.П. Подласый, 1999[5]; В.А. Сластенин, 2002[6]); по теории и методике физической культуры и спорта (Л.П. Матвеев, 1976-1991[7]; Ж.К. Холодов, 2000 [8]; Ю.Ф. Курамшин, 2004 [9]; А.М.Максименко, 2005 [10]; В.М.Зациорский, 2009 [11]); по теории и методике дзюдо и самбо (В.Г. Пашинцев, 2001[12];А.Г.Левицкий, 2003 [13]; Ю.А. Шулики [14], Я.К. Коблев, 2006 [15] и др.).

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Олимпик» г. Балаково среди мальчиков 9-10 лет, занимающимися самбо на этапе начальной подготовки.

Структура и объем бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, списка использованных источников и приложений. Материалы исследования изложены на 55 страницах компьютерного текста, содержат 4 таблицы, 6 рисунков. В работе использовано 27 источников научной и специальной литературы.

Основное содержание работы

Исследование проводилось в 2023-2024 учебном году на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Олимпик» г. Балаково, среди мальчиков 9-10 лет, занимающимися самбо на этапе начальной подготовки. Занятия проводились 3 раза в неделю: понедельник, среда, пятница, по 1 часу 45 минут. Испытуемых разделили на две группы: экспериментальную и контрольную.

Экспериментальную группу составили 15 мальчиков. Тренировки в данной группе проводились на развитие координационных способностей, посредством применения подвижных игр.

Контрольную группу составили другие 15 мальчиков. Тренировочный процесс проходил в обычном режиме.

Организацией исследования было предусмотрено три этапа:

первый – сентябрь 2023г. – октябрь 2023 г.;

второй этап – ноябрь 2023 г. – март 2024 г.;

третий этап – апрель – май 2024 г.

На первом этапе определялись: направление исследования, проблема и гипотеза, объект и предмет исследования, конкретизировались цель и задачи исследования, подбирались адекватные поставленным задачам методы исследования. На этом этапе использован метод анализа и обобщения, изучения научно-методической литературы по проблемам борьбы дзюдо, изучение и обобщение опыта ведения тренировочной работы с детьми по самбо. Для уточнения данных, полученных в результате опроса, применялось педагогическое наблюдение за характером проведения тренировочных занятий, что позволило более точно определить реальный характер построения тренировок в самбо с детьми тренировочных групп первого года обучения.

На втором этапе исследования – этапе сбора эмпирического материала, осуществлялась проверка выдвинутой гипотезы путем применения эмпирических методов исследования. На данном этапе проводились

предварительное и итоговое тестирование по общей физической подготовленности, формирующий педагогический эксперимент. Было сформировано две группы: контрольная и экспериментальная. При комплектовании групп предусматривалось относительно равноценное распределение детей по физической подготовленности. Длительность педагогического эксперимента – 8 месяцев. По окончании педагогического эксперимента кроме тестирования общей физической подготовленности, определялась специальная физическая подготовленность – выполнение бросков вперед без сопротивления юными самбистами экспериментальной и контрольной групп.

На третьем этапе проводилась обработка фактического материала методами математической статистики, систематизация и осмысление полученных данных, написание и оформление бакалаврской работы.

Все тренеры по самбо, принимавшие участие в опросе, с целью решения задач общей физической подготовки включают в тренировочный процесс спортивные игры: футбол, баскетбол, регби, ручной мяч. Значительная часть тренеров (70%) используют на тренировках некоторые виды легкой атлетики: кросс от 1 до 3 км, спринт, прыжки. В меньшей мере применяют акробатические упражнения (30 %) и элементы спортивной гимнастики (20 %).

Мало внимания уделяется подвижным играм, легкоатлетическим и комбинированным эстафетам.

Анализ данных опроса тренеров по спортивной борьбе также свидетельствует о том, что многие дети, не способные показать результаты по физической подготовке соответственно существующим нормативам, но оставленные в секции, в дальнейшем показывают высокие спортивные результаты. На вопрос о том, какие факторы отрицательно влияют на результативность соревновательной деятельности легкоатлетов, тренеры дали следующие ответы: 70 % психофизиологические и 30 % формально относящиеся к утомлению, хотя могут быть связаны с неадекватной технико-тактической подготовленностью.

Далее обратимся к тексту вопросов для детей:

– Занятия спортом тебе порекомендовали родители или ты сделал свой выбор самостоятельно?

– В каком возрасте ты начал тренироваться?

– Что для тебя важно в занятиях по самбо?

– Почему ты выбрал именно этот вид спорта?

– По твоему мнению какой уровень нагрузки в данный момент на тренировках?

– Использует ли твой тренер подвижные игры на занятиях?

– Если да, то какие именно подвижные игры применяются тренером?

– Если ты уже не занимаешься самбо, укажи причину.

– Как по твоему мнению проходят тренировки: однообразно или захватывающе?

– Есть ли причины, по которым ты мог бы отказаться от тренировок?

Результаты анализа ответов детей, занимающихся в секциях самбо, свидетельствуют о том, что большая часть из них мотивирована к занятиям желанием: просто бороться; научиться приемам борьбы; повысить авторитет; стать чемпионом.

Данные анализа соответствующей части ответов детей, бросивших секции спортивной борьбы свидетельствуют о том, что значительная часть из них покинула секцию:

– в первой половине года – по причине ошибки в выборе и непосильных физических нагрузок;

– к концу первого года обучения – по причине однообразия приемов борьбы.

По результатам опроса, детей, бросивших занятия в секциях спортивной борьбы в течение первого года, можно заключить, что результативность подготовки в детских спортивных школах оказывается недостаточно продуктивной и требует коррекции содержания и методики обучения. Учитывая вышесказанное, можно расширить содержание занятий самбистов

тренировочной группы за счет подвижных игр общеподготовительной и специализированной направленности, в частности, с технико-тактическими элементами единоборств и состязания занимающихся.

На начальном этапе исследования были определены физическая подготовленность, уровень координационных способностей мальчиков-самбистов. Показатели педагогических тестов на начальном этапе исследования физическая подготовленность, уровень координационных способностей мальчиков-самбистов в экспериментальной и контрольной группах принципиальных отличий не имели ($P > 0,5$).

Тестирование на начальном этапе эксперимента показало, что обе группы находятся на примерно одном уровне физической подготовленности. Это этап начальной подготовки, мальчики одного возраста и были отобраны для занятий в детско-юношескую спортивную школу по специализации самбо. Результаты тестов показывают, что необходимо совершенствовать координационные способности мальчиков 9-10 лет.

Занятия на развитие координационных способностей с применением подвижных игр проводились три раза в неделю в течение 3 месяцев. Подвижные игры применялись в основной части тренировки. Есть несколько игр, которые применялись в подготовительной и заключительной частях занятия – это игры малой интенсивности. Для эксперимента было апробировано 10 игр. На каждой тренировке применялось по одной – две игры.

Необходимо было начинать организованно и своевременно. Игра начиналась по сигналу. Было необходимо учить детей сознательно соблюдать правила игры. В процессе игры мы содействовали развитию творческой инициативы играющих. Тренер заинтересовал детей игрой, увлек их. Он добился сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков.

В процессе игры тренер учитывал настроение играющих. Руководитель также акцентировал внимание на наиболее опасных моментах в игре.

Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся.

Руководитель заканчивал игру, когда дети еще не переутомились, проявляли к ней интерес, их действия были полностью, эмоциональны.

Для развития координационных способностей были подобраны подвижные игры, которые были включены в тренировочный процесс:

1. *«Салки».*

Традиционная игра, в которой «салка» – это человек, который бежит по заранее очерченной территории за другими участниками, пытаясь их задеть. Кто попался, тот теперь становится «салкой».

Назначение игры: развить ловкость, быстроту реакции и скорость.

2. *«Дунем раз».*

Инвентарь: мячи для настольного тенниса по количеству участников.

Содержание игры: Дети делятся на две команды, у каждого мяч для настольного тенниса. С линии старта первые в колоннах игроки ползут на четвереньках и, дуня на мяч, стараются докатить его до стены (или линии, находящейся в 6-8 м от линии старта). В это время остальные игроки говорят хором: «Дунем раз, дунем два, дунем три, докатили до стены». Докатив шарик до стены, первые игроки бегом возвращаются к команде. Вторые, а затем третьи делают то же. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Назначение игры: развить дыхательную мускулатуру, активизация выдоха, расширение словаря и ритмичности звукопроизношения, развитие способности управлять силой дыхательных движений для перемещения шарика в заданном направлении, координация движений и дыхания.

3. *«Стоп, хоп, раз».*

Содержание игры: Дети бегут колонной (по залу). По сигналу «Стоп» – останавливаются, «Хоп» – подпрыгивают, «Раз» – поворачиваются кругом и бегут в обратном направлении. Побеждает самый внимательный.

Назначение игры: развитие координации движений, быстроты реакции и переключения, укрепление мышц ног, сердечнососудистой и дыхательной систем, развитие слухового внимания, памяти, общей выносливости.

4. *«Летающие носочки».*

Инвентарь: носочек (или платок).

Содержание игры: Дети сидят в кругу лицом в центр, руки в упоре сзади, ноги вытянуты вперед. По кругу пускается носочек. Каждый ребенок должен взять его пальцами ноги и перенести к ноге соседа.

Назначение игры: развитие мелкой моторики пальцев ног, быстроты реакции слуховой памяти, ритмичности.

5. *«Рыбаки и рыбки».*

Инвентарь: толстая веревка, шнур или скакалка с привязанным на конце отягощающим, но мягким предметом (мешочек с песком), чтобы не травмировать игроков.

Содержание игры: Из числа игроков выбирается водящий, который располагается в центре игрового поля. Остальные игроки встают вокруг него на расстоянии, соответствующем длине веревки. Водящий в процессе игры вращает веревку по кругу над самой землей, а игроки подпрыгивают вверх, поджимая ноги, так, чтобы мешочек не задел их. Тот игрок, который не успел подпрыгнуть и которого задела веревка, становится водящим.

Назначение игры: развитие скорости, выносливости, ловкости, силы, психологических процессов таких как: память, внимание, воображение, логическое мышление.

6. *«Вышибалы».*

Инвентарь: мяч.

Содержание игры: Два игрока занимают места напротив друг друга — это вышибалы. Остальные игроки располагаются между ними. Задача вышибал: постараться мячом попасть в игроков. Игроки же должны как можно дольше продержаться в игре, изворачиваясь от мяча.

Назначение игры: развитие координации движений, быстроты реакции, ловкость, меткость.

7. *«Попрыгушки».*

Инвентарь: мел. Содержание игры: На игровой площадке необходимо начертить большой круг. Из числа игроков выбирается водящий – «ловишка», который располагается в центре круга. Остальные игроки – попрыгушки, они находятся за кругом. Попрыгушки запрыгивают в круг на левой или правой ноге (это следует обговорить до начала игры) и выпрыгивают из него. «Ловишка» бежит по кругу, стараясь поймать игроков, пока они находятся в круге. Тот, кого поймает «ловишка», становится водящим.

Назначение игры: развитие умения дифференцировать усилия в прыжках и метаниях, быстроты реакции, запоминания последовательности движений, способности воспроизводить прямолинейные движения, сохранять равновесие при вестибулярных раздражениях.

8. *«Обстрел».*

Содержание игры: На заранее очерченной территории друг напротив друга стоят бомбардиры. Примерно на расстоянии 10 метров. В центре остальные участники. Их задача 2 волейбольными мячами выбивать участников, не выходя за линию. Выбивать участников разрешается только бросками в ноги. Основная задача увернуться и спастись от мяча. Двое последних - становятся бомбардирами.

Назначение игры: развитие быстроты реакции на движущийся объект, быстроты перемещения и увертывания, распределение внимания при следящих движениях, устойчивость вестибулярного аппарата, равновесие.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В завершении написания бакалаврской работы мы пришли к следующим выводам.

1. В последнее десятилетие существенно изменяется методика тренировки, совершенствуется техническое и тактическое мастерство борцов, повышается уровень развития физических и психических качеств. Борьба становится более агрессивной и темповой, что требует повышения технико-тактической, психологической и физической подготовленности спортсменов, одним из основных качеств которой являются координационные способности.

Под общими координационными способностями (КС) в научно-популярной литературе по теме исследования понимают потенциальные и реализованные способности человека, благодаря которым создается возможность определить его готовность к целесообразному управлению и регулированию разными по возникновению и смысловой нагрузке двигательными действиями. КС существуют и актуальны для проявления в контексте выполнения реальных двигательных элементов (а также в конкретных видах деятельности).

Специальные координационные способности представляют собой способности человека, благодаря которым создается возможность контроля и определения его готовности к целесообразному и логичному управлению и регулированию идентичными по происхождению и смысловой нагрузке двигательными действиями.

Требуется различать элементарные и сложные координационные способности. Элементарными представляются КС, которые могут быть проявлены в ходьбе и беге, а наиболее сложными – в единоборствах и спортивно-соревновательном процессе. Относительно элементарной представляется возможность точно воспроизводить пространственные показатели движений и более сложной – возможность оперативно сменять двигательные действия в условиях резко меняющейся ситуации

2. Посредством игр общеподготовительной направленности, представленных в литературных источниках и не отражающих специфику борьбы самбо, решать задачи ОФП. Это игры с преимущественной направленностью на развитие основных физических качеств. Методика подготовки самбистов тренировочных групп первого года обучения, основанная на использовании подвижных игр общеподготовительной и специализированной направленности успешно прошла экспериментальную проверку и может быть рекомендована для практического применения в спортивных секциях по борьбе, в частности самбо.

3. Уровень развития координационных способностей у мальчиков экспериментальной группы существенно вырос за три месяца исследования. У 22% испытуемых отмечается повышение уровня развития координационных способностей в тесте № 1 «Десять подскоков в кругу, радиусом 50 см».

В тесте « Три кувырка вперед за минимальный отрезок времени» улучшение результатов в конце исследования наблюдается у всех испытуемых. Результаты теста «Метание теннисного мяча в цель» правой рукой улучшились у девяти человек и являются выше уровня результатов контрольной группы. У трех испытуемых улучшение результата не выявлено. Метание мяча в цель левой рукой, далось гораздо сложнее, чем правой. Увеличение количества попаданий отмечается только у 6 человек, у двух человек – ухудшаются и у четырех осталось на прежнем уровне. А улучшение результатов теста «Прыжок в длину лицом вперед» в январе было выявлено у 10 испытуемых. У двух остальных мальчиков результат остался на неизменном уровне.

Таким образом, используемые подвижные игры на развитие координационных способностей на тренировочных занятиях по самбо, благоприятно повлияли на развитие координации. Об этом свидетельствуют результаты математической обработки данных и результаты проведенных исследований.