

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

Кафедра спортивных дисциплин

**РАЗВИТИЕ КООРДИНИРОВАННОСТИ У БОРЦОВ
ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 10 – 11 ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Нурмагомедов Магомед Хирамагомедович

Научный руководитель _____ И.А. Глазырина
Старший преподаватель

Зав. кафедрой
Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин

Саратов 2024

Организация и методы исследования

Организация и методы педагогического эксперимента

С целью определения эффективности использования игрового метода в воспитании координированности у борцов вольного стиля был проведен педагогический эксперимент с сентября 2023 года по март 2024 года на базе ДК «Евроклуб» г. Москвы, в котором приняли участие 28 детей. В каждой группе был выделен основной контингент занимающихся – это мальчики 10-11 лет. Юные спортсмены были разделены на две группы по 14 человек.

Группы были подобраны таким образом, что в каждом отделении проходили специальные тесты для определения общей физической подготовки (ОФП). Эти тесты помогли нам оценить физические возможности и уровень подготовки каждого участника.

На основании результатов тестов мы сформировали две идентичные группы, учитывая степень физической подготовки и потенциал каждого участника. Это позволило нам обеспечить равное соотношение участников группы и более объективные условия для проведения дальнейших тренировок и испытаний.

Задача формирования идентичных групп заключалась в том, чтобы обеспечить максимально схожие условия для всех участников. Это помогает установить точные показатели и сравнивать результаты тренировок, что позволяет нам проводить более целевую оценку и сравнение прогресса каждой группы.

Такой подход к формированию группы основан на идее справедливости и честности для всех участников. Благодаря одинаковой физической подготовке, участники имеют равные возможности для развития своих способностей и достижения наилучших результатов.

Весь этот процесс подбора и формирования группы, основанный на специальных тестах и оценке общей физической подготовки, позволяет нам создать оптимальные условия для тренировок и помогает участникам достичь своих целей в физическом развитии.

В данном исследовании было проведено сравнение двух групп - контрольной и экспериментальной - с целью изучения влияния добавления времени на тренировочные занятия на воспитание координированности.

Обе группы получали дополнительное время три раза в неделю, продолжительностью по 35 минут. Однако, в экспериментальной группе данное время было использовано для проведения подвижных игр с акцентом на направленное воспитание координированности.

Исследовательская работа включает в себя следующие этапы:

1. Анализ научно-методической литературы и документов - сентябрь 2023 года. На первом этапе была проанализирована научно-методическая литература по организации и содержанию тренировочного процесса в вольной борьбе, а также по вопросам воспитания координированности и применению игровой и соревновательной деятельности у детей 10-11 лет. На основе этого

анализа был составлен комплекс подвижных игр с целью развития координации у борцов вольного стиля.

2. Сбор информации о процессе подготовки борцов 10-11 лет – сентябрь 2023 года.

3. Проведение 1 среза результатов тренировок в двух группах – октябрь 2023 года (начало педагогического эксперимента).

4. Внедрение разработанного комплекса подвижных игр, с целью воспитания координированности у борцов вольного стиля - октябрь 2023 года.

5. Проведение контрольного тестирования спортсменов по внедренной методике – январь 2024 года (конец педагогического эксперимента).

6. Обработка и анализ фактического материала, а также формулирование выводов и интерпретация результатов исследования – февраль-март 2024 года.

Таким образом, в нашем исследовании мы провели анализ литературы, разработали комплекс подвижных игр для развития координации у борцов вольного стиля. Затем мы провели эксперимент, сформировав экспериментальную и контрольную группы. На последнем этапе были обработаны и проанализированы результаты исследования.

Решение задач данной исследовательской работы требовало использования широкого спектра методов исследования. Мы тщательно выбирали методы, условия и организацию исследования, а также проводили и обрабатывали данные в соответствии с требованиями и основными принципами научно-методических подходов в области теории, методики и практики спортивной тренировки.

Проведение данного исследования включало несколько этапов.

1. Проведен теоретический анализ научно-методической и специальной литературы, который продолжался на протяжении всего эксперимента. Этот анализ помогал сформировать основу для дальнейших работ.

2. Проведены контрольные испытания для оценки физической подготовленности участников с использованием спортивно-двигательных тестов, дающих информацию о координированности в вольной борьбе. Это позволило оценить текущие результаты и установить отправную точку для дальнейших наблюдений.

3. Педагогическое наблюдение позволило оценить реакцию организма участников на нагрузку. Этот метод был важным инструментом для изучения взаимосвязи между занятиями и физическим состоянием занимающихся.

4. Педагогический эксперимент стал основным методом исследования, который позволил проверить выдвинутую гипотезу данной работы. Этот эксперимент стал ключевым этапом, на котором были собраны данные и проведена оценка результатов.

5. Для оценки результатов и проверки гипотезы был применен метод математической статистики. В данном исследовании был выбран параметрический метод – t-критерий Стьюдента. Использование этого метода позволило достоверно оценить полученные результаты и провести анализ с учетом статистической значимости.

В целом, комбинация теоретического анализа научно-методической и специальной литературы, контрольных испытаний, педагогического наблюдения и педагогического эксперимента, а также применение метода математической статистики, позволила провести комплексное исследование и проверить выдвинутую гипотезу данной работы.

Содержание исследования и методика повышения уровня координированности борцов вольного стиля

Развитие координационных способностей является одной из ключевых задач в тренировочном процессе борцов вольного стиля. Спортивная борьба требует от спортсменов быстрой и точной реакции на постоянно меняющиеся ситуации во время схватки. Они должны умело переключаться между напряжением и расслаблением мышц, а также выбирать наиболее эффективные технико-тактические действия в зависимости от хода поединка.

В спортивном лексиконе существует понятие «тайминг», которое играет важнейшую роль в борьбе. Тайминг означает выбор удачного момента для атаки, когда соперник либо не замечает ее, либо не успевает на нее реагировать. Именно эти качества можно отнести к координационным способностям, которые являются неотъемлемой частью успеха в единоборствах.

Методики по развитию координационных способностей у борцов связаны с моделированием различных ситуаций схватки, а также технико-тактической подготовкой, опираясь на индивидуальные особенности каждого спортсмена. Важным элементом является развитие скоростно-силовых качеств, которые позволяют борцам справляться с физическими нагрузками во время поединка. Необходимо также учесть, что возраст 10-11 лет является наиболее чувствительным периодом развития координации у детей.

В ходе эксперимента мы провели прерывистое педагогическое наблюдение, которое включало проведение контрольных испытаний. Главной целью этих испытаний было определение уровня развития координации у борцов-вольников.

Педагогическое наблюдение было организовано в специально оборудованном зале, где борцам предоставлялись все необходимые условия для выполнения заданий. Наша команда провела серию тестов, включающих разнообразные упражнения, требующие точности и согласованности движений.

В процессе контрольных испытаний мы акцентировались на следующих аспектах развития координации: точность движений, баланс, реакция на

внешние стимулы, гибкость и быстрота реакции. Борцы-вольники, участвующие в эксперименте, проходили специальные тренировки, чтобы лучше подготовиться к испытаниям и достичь максимальных результатов.

Тестирование проводилось в форме контрольных испытаний с той целью, чтобы определить уровень координированности у борцов - вольников на текущем этапе. Контрольные испытания являлись необходимым инструментом для измерения и анализа навыков и способностей каждого борца. Результаты этих испытаний позволят определить, на каком уровне находится технический и физический потенциал каждого борца-вольника.

Для проведения контрольных испытаний был разработан специальный набор заданий, направленных на проверку различных аспектов координированности борца. Борцы были подвергнуты испытаниям, где им приходилось демонстрировать свою ловкость, силу, гибкость и реакцию на различные ситуации во время борьбы. Каждое задание было тщательно продумано и структурировано для достижения максимальной объективности в оценке навыков и возможностей каждого участника.

В результате проведенных контрольных испытаний были получены подробные данные о координированности каждого борца-вольника на данном этапе. Такая информация поможет тренерам и специалистам по анализу боевой деятельности выявить индивидуальные сильные и слабые стороны каждого спортсмена, а также определить направления для дальнейшего тренировочного процесса.

Кувырки вперед являются базовым упражнением для определения динамического равновесия. Чтобы выполнить его правильно, испытуемый должен перекачиваться из начальной позиции до конца и встать на ноги. Исходная позиция включает следующие элементы: ноги вместе, согнуты в коленях, руки на полу перед собой, локти согнуты. Для защиты шеи, испытуемый должен наклонить голову между рук и прижать подбородок к груди. Во время кувырка спина должна быть изогнутой, а испытуемый должен прокатиться ровно по линии позвоночника, чтобы избежать падения на бок. После выполнения трех кувырков, испытуемый должен встать в исходное положение.

Следующее упражнение - стойка на двух ногах с носком к пятке. Оно проводится для проверки статического равновесия. Цель испытуемого заключается в том, чтобы простоять как можно дольше, сохраняя равновесие. Если испытуемый сдвинет ноги с места, то время останавливается. Чем дольше испытуемый простоит, тем лучше его статическое равновесие.

Третье упражнение - поймать линейку. Оно предназначено для оценки быстроты реакции. Задача испытуемого заключается в быстрой сжатии пальцев и возможности ловить падающую линейку как можно быстрее. Быстроту реакции оценивают по расстоянию от нулевой отметки до нижнего края ладони. Чем меньше это расстояние, тем лучше реакция испытуемого.

Выполняя челночный тип бега, спортсмены развивают невероятную скорость, чтобы преодолеть короткое расстояние до конечной точки. Однако,

практически мгновенно им приходится развернуться и бежать обратно, повторяя эту серию энное число раз. В этот момент наступает чувство равновесия, требующее максимальной активации мышц и развития координации.

Одним из эффективных средств развития физических качеств являются прыжки через скакалку. Это простое и динамичное упражнение, которое, при многократном повторении, прекрасно развивает не только сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но и развивают ловкость, координацию движений и способность ориентироваться в пространстве и времени. Это особенно важно для спортсменов, чье занятие связано с точным выполнением движений.

Разработанная методика подвижных игр, с целью воспитания координированности у борцов вольного стиля включал в себя комплекс упражнений. Данный комплекс разделен на блоки по направлениям:

- специальные упражнения борца для развития координации и ловкости;
- акробатические упражнения для воспитания координации и ловкости;
- подвижные игры;
- игры с элементарными формами борьбы.

В таблице ниже представлено соотношение упражнений с направлением спортивной деятельности. Как было сказано ранее, группы получали дополнительное время три раза в неделю, продолжительностью по 35 минут, подробное распределение упражнений по дням недели расположено ниже.

В целях развития координации в процессе тренировок мы использовали следующие методические приемы:

- 1) увеличение темпа выполнения упражнений;
- 2) увеличение количества упражнений и повторений;
- 3) сокращение интервалов отдыха между выполнением упражнений, направленных на совершенствование функций вестибулярного анализатора (статическое и динамическое равновесие), и последующих упражнений, связанных с решением других двигательных задач;
- 4) повышение сложности упражнений;
- 5) выполнение заданий с выключением отдельных анализаторных систем;
- 6) включение в тренировку заданий игровых форм, подвижных игр, эстафет для повышения эмоционального фона урока и активации воздействия специальных упражнений.

Широко применялись средства специальной подготовки для борцов, в которые входят упражнения в положении борцовского моста, приемы борьбы в различных комбинациях на фоне и в момент вестибулярных раздражений (например, после нескольких кувырков предлагалось выполнить прием борьбы).

Для повышения активности занимающихся проводили разъяснительные беседы о значении равновесия для спортивного результата, привлекали к практическому участию в педагогическом процессе как

помощников преподавателя. Например, в последнем случае объединяли спортсменов в пары - один выполняет упражнение, другой наблюдает, а затем указывает партнеру на допущенные ошибки.

В конце педагогического эксперимента было проведено итоговое тестирование по той же программе контрольных испытаний на оценку физических способностей спортсменов. Для оценки произошедших изменений в результате эксперимента сравнивались групповые показатели до и после педагогического воздействия, высчитывались данные прироста изучаемых показателей в %, оценивалась достоверность выявленных различий между экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента и был дан подробный анализ эффективности разработанной методики.

Анализ результатов исследования и оценка эффективности экспериментального комплекса упражнений

Координированность, сила и скорость играют значительную роль в спортивных результатах вольной борьбы, как показывает таблица с данными. Проведенные контрольные испытания позволили оценить степень развития этих физических качеств у спортсменов. Результаты показывают, что высокий уровень координированности, силы и скорости существенно повышает эффективность борьбы. У спортсменов, обладающих этими физическими качествами на высоком уровне, имеется преимущество перед конкурентами. Это объясняется тем, что координированность позволяет более точно и быстро выполнять технические приемы, сила дает возможность проводить более мощные и эффективные атаки, а скорость помогает оперативно реагировать на действия соперника и выполнять маневры.

Целью контрольных испытаний было определить, насколько спортсмены развили эти важные физические качества и насколько эти качества влияют на их результаты вольной борьбы. Проведение таких испытаний позволяет тренерам и спортсменам оценить свои возможности и выявить слабые места, которые требуют дополнительной работы.

Из таблицы видно, что спортсмены с высоким уровнем координированности, силы и скорости показывают лучшие результаты в соревнованиях. Эти физические качества являются неотъемлемой частью успешной борьбы, поэтому их развитие должно быть приоритетным в тренировочном процессе. Тренеры должны уделять значительное внимание тренировкам, направленным на улучшение этих качеств, и использовать различные методы и упражнения, способствующие их развитию.

Это было подтверждено и в ходе проведенных контрольных испытаний. Спортсмены, которые достигли высокого уровня в координированности, силе и скорости, показали лучшие результаты в вольной борьбе. Они смогли продемонстрировать более точные и мощные технические приемы, что привело к высоким показателям в соревнованиях. Это подтверждает, что

развитие этих физических качеств является основой для достижения успеха в данном виде спорта.

Таким образом, физические качества, такие как координированность, сила и скорость, имеют огромное значение для спортивных результатов в вольной борьбе. Они определяют способность спортсменов справиться с техническими задачами и добиться успеха в соревнованиях. Проведение контрольных испытаний позволяет тренерам и спортсменам оценить степень развития этих качеств и определить направления для дальнейшей работы над ними. Их развитие должно быть приоритетным в тренировочном процессе, чтобы обеспечить спортсменам необходимые инструменты для достижения наивысших результатов в вольной борьбе.

Исследование было проведено с целью оценки различий в физических показателях участников контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента. Предварительное тестирование позволило установить, что на данном этапе исследования обе группы практически не отличались по своей физической подготовленности.

В таблице ниже приведены результаты сравнительного анализа физических показателей борцов вольного стиля возрастом 10-11 лет в начале эксперимента. Данный анализ был проведен с целью получения объективной информации о состоянии физической подготовленности участников обеих групп.

Таким образом, данное утверждение подтверждается результатами проведенного тестирования, что свидетельствует о схожей физической подготовленности участников контрольной и экспериментальной групп в начале исследования. Это имеет важное значение для последующей интерпретации результатов эксперимента и определения влияния других факторов на изменение физических показателей участников.

Особенно интересным аспектом является уровень развития координации. Сравнительный анализ результатов тестирования показал, что у спортсменов обеих групп этот показатель находится на недостаточно высоком уровне. Координация играет важную роль в спортивных достижениях, и ее несовершенство может негативно сказываться на результативности и производительности спортсменов.

Это открытие вызывает вопросы о методах тренировки и подготовки спортсменов, которые могут быть направлены на улучшение их координации. Дальнейшие исследования могут включать в себя изучение различных тренировочных программ, применение специализированных упражнений и методик, которые могут помочь спортсменам достичь более высокого уровня координации.

Проведение второго среза результатов тренировок по внедренной методике в марте 2024 года показало результат, который мы рассчитывали получить в начале эксперимента.

После проведения педагогического эксперимента и повторного тестирования мы провели анализ изменений, произошедших в ходе занятий по

контрольной и экспериментальной методике, отдельно по каждой группе. Анализ полученных результатов по двум тестированиям позволил нам определить возможность определения эффективности, разработанной нами методики.

Результаты исследования показали, что обе группы продемонстрировали улучшение координированности по сравнению с началом тренировок. Однако, экспериментальная группа, которая занималась подвижными играми с акцентом на воспитание координированности, достигла более значительных результатов.

Таблица 6-Сравнение результатов тестирования в конце эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Это указывает на то, что специально разработанные игры, направленные на развитие координированности, имеют больший эффект, чем простое увеличение времени тренировок. Таким образом, включение подвижных игр в занятия может быть эффективным инструментом для достижения оптимальной координированности у спортсменов.

По средним арифметическим показателям можно сделать вывод о том, что результаты экспериментальной группы лучше результатов контрольной группы. В экспериментальной группе видится значительный прирост результатов, что говорит нам об эффективности предложенных средств и методов во время тренировок.

«Кувырки вперед»- это базовое упражнение, которое проводится для определения динамического равновесия. Анализируя данное упражнение, которое осуществляется благодаря вращению тела с последовательным касанием опоры и переворотом через голову, видим незначительный приросту контрольной группы (2,5%) и увеличение результата у экспериментальной группы практически на 20%. Данное упражнение на первый взгляд кажется простым, но на самом деле благодаря данной тренировке развиваются равновесие, координация.

Анализируя можно прийти к выводу, что результаты физических показателей у обеих групп повысились, но у экспериментальной группы, которая занималась по методике игровым способом, результаты выше результатов контрольной группы по трем тестам (прирост 1,5% против 49,3% соответственно).

Очередное наглядное значительное улучшение результатов экспериментальной группы представлены в следующей диаграмме. Челночный бег является неотъемлемой частью ГТО - Государственной системы проверки физической подготовленности. Он также включен в школьный курс физкультуры. Однако, несмотря на свою привязку к учебным программам, он является гораздо более широко применимым и полезным видом профессиональной беговой активности. Челночный бег представил собой специфический вид беговых состязаний, направленный на развитие и улучшение координации движения, скоростных навыков и навыков быстрой смены направления.

Оценивая быстроту реакции у юных спортсменов благодаря испытанию «Поймать линейку» мы определили, что нам удалось развить это качество у экспериментальной группы (улучшился результат на 51%), а значения в контрольной группе остались практически неизменными (1,2%).

И последним упражнением, благодаря которому мы оценивали уровень координационных способностей, было «Прыжки через скакалку».

Таким образом, анализируя информацию выше, можно сказать, что результаты физических показателей у обеих групп повысились, но у экспериментальной группы, которая занималась по методике игровым способом, результаты выше результатов контрольной группы по всем контрольным испытаниям. Это указывает на то, что специально разработанные игры, направленные на развитие координированности, имеют больший эффект, чем простое увеличение времени тренировок. Таким образом, включение подвижных игр в занятия может быть эффективным инструментом для достижения оптимальной координированности у спортсменов.

Данное исследование подчеркивает важность разнообразия в тренировочном процессе и использования специализированных методик для достижения оптимальных результатов. Координированность играет важную роль в успехе спортсменов, поэтому ее развитие должно быть в центре внимания тренеров и спортсменов.

Заключение

На основании анализа научной и методической литературы нами были выявлены три координационные способности, которые оказывают влияние на усвоение техники вольной борьбы - это статическое равновесие, динамическое равновесие и быстрота двигательной реакции. Однако, в методической литературе обнаружено недостаточное количество материалов, посвященных разработке и представлению особенностей воспитания координированности вольной борьбы у детей в возрасте 10-11 лет. Исходя из этого, необходим поиск средств, методов и форм организации педагогического процесса для детей, занимающихся вольной борьбой. Только таким образом можно обеспечить эффективное воспитание координационных способностей и успешное усвоение техники вольной борьбы в данном возрасте.

В процессе тренировки детей в возрасте 10-11 лет основное внимание уделялось развитию и повышению уровня координационной подготовки. Для достижения этой цели использовался игровой подход, который стимулировал участие детей и делал занятия интересными.

Тренировочные занятия были спланированы с учетом комплексного подхода. Они включали в себя различные игры, упражнения и тренировки, которые способствовали не только улучшению физической подготовки, но и повышению уровня здоровья и функциональных возможностей организма детей.

Основными задачами тренировок было развитие гибкости, быстроты, баланса и силы участников. Кроме того, важным аспектом было формирование интереса и любви к занятиям вольной борьбой. В ходе занятий дети получали не только физическую нагрузку, но и учились стратегии, тактике и правилам этого вида спорта.

Проведенные исследования показали, что использование игровой деятельности в тренировочном процессе учебно-тренировочной группы детей в возрасте 10-11 лет имеет значительно положительное воздействие на их физическое развитие и улучшение двигательных качеств.

Во-первых, игровая деятельность способствует увлекательному и интересному обучению, что привлекает внимание детей и делает тренировочный процесс более эффективным. Дети часто забывают о физической нагрузке и сосредотачиваются на игре, что позволяет им без особых усилий развивать различные двигательные навыки.

Во-вторых, игровая деятельность способствует развитию координации движений и гибкости у детей. В процессе игры они не только активно двигаются, но и тренируют свои моторные навыки. Это помогает им стать более гибкими и ловкими, что влияет на повышение их двигательных качеств.

Проведение тренировочного процесса в учебно-тренировочной группе детей 10-11 лет с использованием игровой деятельности оказывает положительное влияние на их физическое развитие и повышение двигательных качеств. Через активную игру и интересные задачи дети с радостью занимаются физическими упражнениями, улучшая свою физическую форму и развивая различные двигательные навыки.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза в начале исследования подтвердилась. При использовании игрового метода в тренировочном процессе борцов-вольников, на воспитание координационных способностей оказывается положительное влияние.