

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

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК 13-15 ЛЕТ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ
УПРАЖНЕНИЙ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 404 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Юсупова Агабека

Научный руководитель
старший преподаватель

В.Н. Частов

подпись, дата

Зав. кафедрой
к. философ. н., доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2023

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

Представленный метод исследования направлен на изучение, систематизацию и обобщение накопленных литературных данных в области спортивной подготовки в вольной борьбе и развитию координационных способностей в частности. Анализ научной и учебно-методической 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.

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. Осознание значения и роли игры произошло уже в период классической античности такими философами, как Гераклит, Сократ, Платон. Современная европейская традиция связывает начало разработки теории игры с именами таких мыслителей, как Ф. Шиллер, Г. Спенсер, В. Вундт. Первым в развитии научных исследований по вопросам игры является К. Гросс. Спустя 30 лет, новую концепцию игры предложил Ф. Бойтендаик, Интересны также взгляды на игру Ж. Пиаже. Развернутую концепцию детской игры в советской психологии и педагогике впервые представил Л.С. Выготский, в дальнейшем разрабатываемую его учениками Д.Б. Элькониным, А.Н. Леонтьевым, А.В. Запорожцем. Большое внимание теории игры уделил С.Л. Рубинштейн.

Всего было проанализировано более 50 литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

Педагогическое наблюдение за тренировочной деятельностью юных спортсменов. В процессе педагогического наблюдения были выявлены особенности построения и проведения учебно-тренировочного

процесса среди борцов-вольников на этапе начальной специализации. В ходе консультаций с тренерским составом обсуждались общие вопросы целесообразности включения игрового метода для воспитания координационных способностей юных спортсменов.

В процессе педагогического наблюдения за учебно-тренировочной деятельностью юных борцов анализировались применяемые в их подготовке средства и методы развития физических качеств. Также отмечались наиболее часто применяемые средства воспитания координационных способностей и их место в тренировочном занятии.

Педагогическое тестирование уровня координационных способностей испытуемых. В конце педагогического наблюдения проводилось тестирование, целью которого было установление исходного уровня координированности борцов вольного стиля контрольной и экспериментальной групп. Педагогическое тестирование состояло из специальных тестов для оценки координации и ловкости:

1. Кувырки вперед.
2. Стойка на двух ногах.
3. Поймать линейку.

Опишем методику проведения каждого из представленных тестов.

Кувырки вперед представляют собой базовое упражнение, оценивающее способность сохранять динамическое равновесие. В начале упражнения испытуемый встает в исходное положение у линии – края гимнастического мата (несколько матов уложены в длину) и из начальной позиции упор присев последовательно совершает кувырки до конца дистанции и встает на ноги после пересечения финишной линии. Техника выполнения:

- в исходном положении ноги вместе и согнуты в коленях, руки на полу перед собой, локти согнуты;
- испытуемый наклоняет голову между рук (прижатие подбородка к груди снизит риск повредить шею);

- далее совершает кувырок (подбородок прижат, спина изогнута, прокатиться ровно по линии позвоночника, чтобы не упасть на бок). После выполнения трех кувырков встать в исходное положение.

Стойка на двух ногах (носок к пятке). Это упражнение направлено на оценку способности сохранять статическое равновесие. Основная задача теста – сохранить равновесие максимальное количество времени. В случае, если испытуемый сдвигает ноги с места, время попытки останавливается.

Техника выполнения:

- испытуемый у линии занимает исходную стойку;
- носок стоящей сзади ноги должен располагаться в плотную к пятке стоящей впереди ноги;
- руки располагаются вдоль тела, глаза при этом закрыты.

Поймать линейку. Представленный тест направлен на оценку быстроты реакции. Испытуемый должен быстро сжать пальцы и поймать падающую вниз линейку длиной 50 см как можно быстрее. Быстроту реакции определяют по расстоянию от нулевой отметки до нижнего края ладони. Чем оно меньше, тем лучшей реакцией обладает испытуемый.

Техника выполнения:

- испытуемый занимает исходное положение, удобная ему рука вытянута вперед ребром ладони вниз;
- на расстоянии 1-2 сантиметра от ладони он удерживает линейку. На уровне нижнего края его ладони располагается нулевая отметка линейки;
- тренер дает команду «Внимание!» и в течение 5 секунд испытуемый отпускает линейку.

Перечисленные контрольные тесты полностью дают представление об уровне развития координационных способностей борцов вольного стиля. Тесты применяются в ходе контрольного тестирования в спортивной секции по вольной борьбе.

Как было сказано, педагогическое тестирование проходило в виде контрольных упражнений и осуществлялось два раза в процессе исследования: в августе и декабре 2022 года.

Педагогический эксперимент. Данный метод исследования применяется для проверки выдвинутой научной гипотезы и определения эффективности предложенной методики проведения учебно-тренировочного процесса борцов-вольников 10-11 лет.

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 начальной специализации.

После тестирования в августе 2022 года перед началом непосредственного эксперимента спортсмены были разделены на две равные по составу и уровню физической подготовки группы по 10 человек в каждой.

Учебно-тренировочный процесс в экспериментальной группе осуществлялся согласно разработанной программе с применением игрового метода. В контрольной группе на протяжении всего педагогического эксперимента юные борцы-вольники свой учебно-тренировочный процесс проводили по утвержденной программе спортивной секции.

Педагогический эксперимент продолжался четыре месяца (сентябрь-декабрь 2022 года).

Методы математической статистики результатов эксперимента. Математическая обработка результатов исследования проводилась при помощи традиционных методов. Мы высчитывали:

- среднюю арифметическую величину:

$$\Sigma V$$

$$X = \frac{\Sigma V}{n}, \text{ где:}$$

n

Σ – знак суммирования;

V – полученные в исследованиях значения (варианты);

n – количество значений.

- среднюю ошибку арифметической величины:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n - 1}}, \text{ где:}$$

σ – среднее квадратичное отклонение;

n – количество значений.

- оценку различия по t-критерию Стьюдента:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{m_1 + m_2}}$$

X_1 – средняя арифметическая величина первой группы;

X_2 – средняя арифметическая величина второй группы;

m_1 – ошибка средней арифметической величины первой группы;

m_2 – ошибка средней арифметической величины второй группы.

При определении достоверности по таблице вероятности, по распределению Стьюдента (критерий Стьюдента). Достоверность считалась существенной при уровне значимости ($P < 0,05$).

Педагогическое исследование проходило в несколько этапов на протяжении 2022 года.

С апреля по июль включительно 2022 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 2022 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 2022 года осуществлялась работа на третьем этапе исследования. В данный период был проведен основной педагогический эксперимент.

В конце декабря 2022 года было проведено повторное тестирование спортсменов контрольной и экспериментальной групп.

Январь 2023 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.

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:

- кувырки 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.