

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Севастопольский государственный университет»**

**Гуманитарно-педагогический институт**

**Кафедра «Физвоспитание и спорт»**

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 14-15 ЛЕТ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ В ДЮСШ**

**Выполнил студент группы ПОфк/б-17-3-з**

**Зейтулаев Ш.Ш.**

**Научный руководитель**

**кандидат педагогических наук, ст. преподаватель**

**кафедры «Физвоспитание и спорт»**

**Маюрова Инна Александровна**

---

# АКТУАЛЬНОСТЬ

В научно-методической литературе большое внимание уделяется методике развития координационных навыков как в борьбе, так и во многих других видах спорта, связанные с внезапно меняющейся ситуацией. Данная проблема отражена в научных работах: Н. А. Бернштейна, Е.П. Ильина, однако, важно понимать, что проблема развития координационных навыков у борцов-подростков требует дальнейшего изучения и развития.



**Цель исследования** - разработка комплекса упражнений и подвижных игр для повышения уровня координационных способностей у борцов 14-15 лет, занимающихся в ДЮСШ.

**Задачи исследования:**

- .Изучить и проанализировать специальную и методическую литературу по проблеме развития координационных способностей борцов вольного стиля 14-15 лет.
  - .Изучить исходные показатели координационных способностей борцов вольного стиля 14-15 лет.
  - .Разработать и экспериментально апробировать комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей у юношей 14-15 лет, занимающихся борьбой вольным стилем.
-

## Гипотеза

Внедрение разработанного комплекса упражнений и подвижных игр с учетом возрастных особенностей занимающихся, направленного на развитие координационных способностей борцов 14-15 лет, позволит повысить реакцию на двигательные действия и эффективность обучения технико-тактическим действиям занимающихся вольной борьбой.

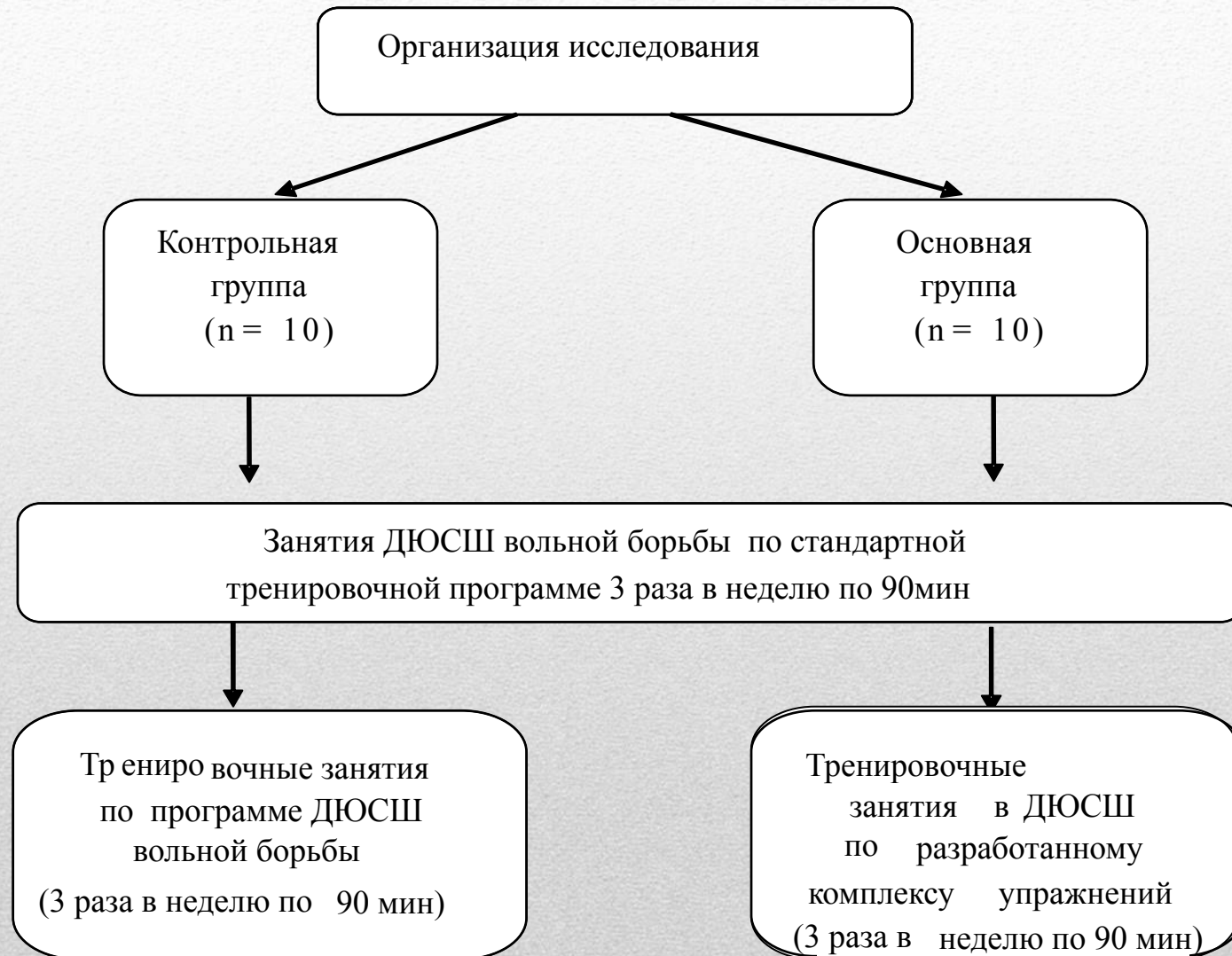
---



## **Методы исследования:**

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

# Организация исследования:



**Таблица 1. Показатели координационной подготовленности детей школьного возраста экспериментальной и контрольной групп на начальном этапе исследования**

Показатели	Группы	Этапы исследования
		Начальный этап
челночный бег 3x10м (см)	Экспериментальная	9,57±2,3
	Контрольная	9,69±8,9
	p	>0,05
три кувырка вперед (сек)	Экспериментальная	4,31±5,6
	Контрольная	4,89±5,3
	p	>0,05
тест «веревочка» (сек)	Экспериментальная	22,9±2,4
	Контрольная	22,5±1,4
	p	>0,05

**Таблица 2. Экспериментальный комплекс упражнений для развития движений у борцов на начальном этапе подготовки**

№	День недели	Упражнения	Дозировка
1	Понедельник	Бой петушков	4-5 мин.
		Перетягивание с вожжами	4-5 мин.
		Борьба за набивной мяч.	4-5 мин.
		Борьба за захват ноги	4-5 мин.
		Кульбит в парах.	4-5 мин.
		Подкидное сальто	4-5 мин.
		Прыжок вверх	4-5 мин.
		Каскад с участием трех человек	4-5 мин.
		Игры с касаниями	10 мин.
2	Среда	Игры с атакующими захватами	10 мин.
		Бой уток	4-5 мин.
		Перетягивание с вожжами в партере	4-5 мин.
		Осаливание	4-5 мин.
		Выход наверх в партере	4-5 мин.
		Кувырок назад через партнера	4-5 мин.
		Сальто вперед	4-5 мин.
		Падение назад - прыжок вверх	4-5 мин.
		Вставание на ноги разгибом	4-5 мин.
		Игры в блокирующие захваты.	10 мин.
Игры с элементарными техническими действиями	10 мин.		
3	Пятница	Переталкивание	4-5 мин.
		Борьба за отрезок каната	4-5 мин.
		Борьба на одной ноге	4-5 мин.
		Отрыв от ковра	4-5 мин.
		Танец вприсядку	4-5 мин.
		Падение назад	4-5 мин.
		Фляг со страховкой	4-5 мин.
		Оторви от пола	4-5 мин.
	Игры на быстроту реагирования и перемещения	10 мин.	
	Игры с элементарными формами борьбы	10 мин.	



Таблица 3. Результаты предварительного и контрольного тестирования

Показатели	Группы	Этапы исследования		p
		Начальный этап	Заключительный этап	
челночный бег 3x10м (см)	Экспериментальная	9,57±2,3	8,9±2,5	<0,05
	Контрольная	9,69±8,9	9,60±9,0	>0,05
	p	>0,05	<0,05	
три кувырка вперед (сек)	Экспериментальная	4,31±5,6	3,76±6,9	<0,05
	Контрольная	4,89±5,3	4,69±12,1	<0,05
	p	>0,05	<0,05	
тест «веревочка» (сек)	Экспериментальная	22,9±2,4	28,6±3,1	<0,05
	Контрольная	22,5±1,4	24,4±1,3	>0,05
	p	>0,05	<0,05	

# ВЫВОДЫ:

Результаты исследования показали, что применение комплекса специализированных физических упражнений в учебно-тренировочном процессе секции школы по вольной борьбе является эффективным средством в совершенствовании координационной подготовленности подростков.



**Спасибо за внимание!**

