#### МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«Севастопольский государственный университет» Гуманитарно-педагогический институт

Кафедра «Физвоспитание и спорт»

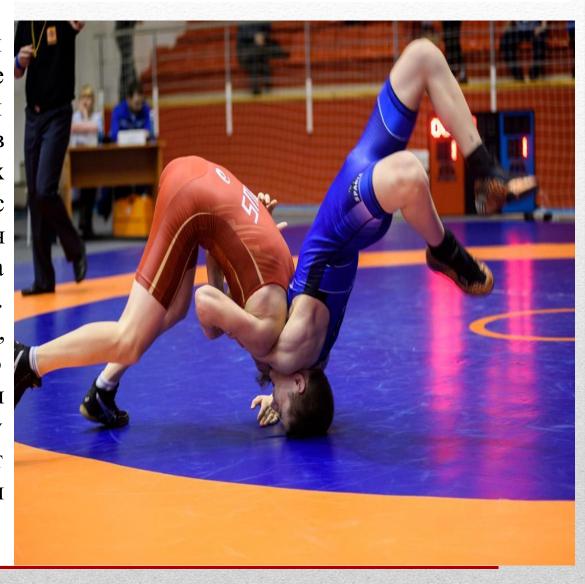
## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ В ДЮСШ

Выполнил студент группы ПОфк/б-17-3-3 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 внезапно меняющейся ситуации. 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 развития.



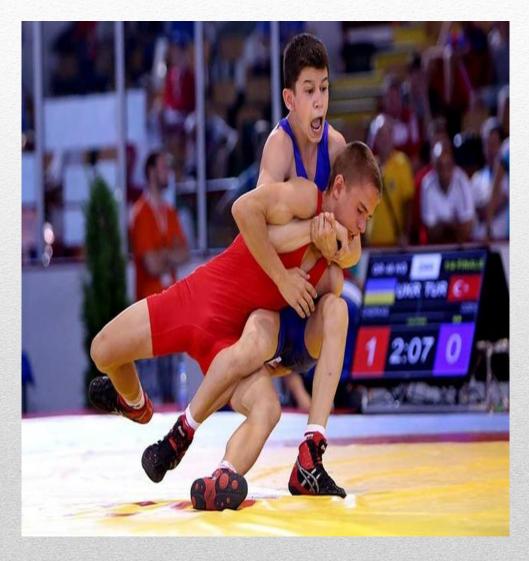
**Цель исследования** - разработка комплекса упражнений и подвижных игр для повышения уровня координационных способностей у борцов 14-15 лет, занимающихся в ДЮСШ.

#### 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 техникотактическим 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

П	T.	Этапы исследования	
Показатели	Группы	Начальный этап	
	Экспериментальная	9,57±2,3	
челночный бег 3х10м (см)	Контрольная	9,69±8,9	
	p	>0,05	
три кувырка вперед	Экспериментальная	4,31±5,6	
(сек)	Контрольная	4,89±5,3	
	p	>0,05	
тест «веревочка» (сек)	Экспериментальная	22,9±2,4	
	Контрольная	22,5±1,4	
	р	>0,05	

#### Таблица 2. Экспериментальный комплекс упражнений для развития

движений у борцов на начальном этапе подготовки

Nº	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.
		Игры с атакующими захватами	10 мин.
2	Среда	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 вперёд	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.
		Переталкивание	4-5 мин.
3	Пятница	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

П	Группы	Этапы исследования		
Показатели		Начальный этап	Заключительный этап	p
челночный бег	Экспериментальная	9,57±2,3	8,9±2,5	<0,05
3х10м	Контрольная	9,69±8,9	9,60±9,0	>0,05
(см)	р	>0,05	<0,05	
три кувырка	Экспериментальная	4,31±5,6	3,76±6,9	<0,05
вперед	Контрольная	4,89±5,3	4,69±12,1	< 0,05
(сек)	p	>0,05	<0,05	
	Экспериментальная	22,9±2,4	28,6±3,1	<0,05
тест «веревочка» (сек)	Контрольная	22,5±1,4	24,4±1,3	>0,05
(ccr)	р	>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!

