

**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 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 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!

