

# «РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ В ВОЗРАСТЕ ЛЕТ»



Брагина Юлия  
Группа 1ПСО12

# Актуальность темы исследования...

---

... обусловлена повышением эффективности тренировочного процесса юных борцов возможно только путем подбора способов и средств педагогического воздействия, позволяющих учесть индивидуально-типологические особенности спортсменов, и, таким образом, построить подготовку более точно, направить ее в нужное русло без увеличения времени и объема тренировок. Особый акцент целесообразно сделать на имеющихся резервах повышения эффективности технической подготовленности юных борцов, основой которой является своевременная координационная подготовка, особенно в сложно-координационных видах спорта.

# Гипотеза и методы исследования

В основе **гипотезы исследования** лежит предположение о том, что целенаправленное использование специальных средств и методов направленных на улучшение общей и специальной физической подготовленности в учебно-тренировочном процессе юных борцов 13-15 лет повысят уровень их координационных способностей.

Методы исследования:

- ❑ изучение и анализ литературных источников по теме исследования;
- ❑ педагогические наблюдения;
- ❑ антропометрические измерения (длина тела, масса тела, ОГК);
- ❑ педагогическое тестирование;
- ❑ хронометрия (хронометраж);
- ❑ пульсометрия;
- ❑ педагогический эксперимент;
- ❑ статистические методы обработки результатов исследования.

## Достоверность различий между показателями развития и двигательной подготовленности борцов вольного стиля 13-14 лет КГ и ЭГ в начале эксперимента

№ п/п	Показатели	КГ	ЭГ
		$\bar{X} \pm \sigma$	
1	Длина тела	153,5 ± 3,1	152,7 ± 2,8
2	Масса тела	44,4 ± 1,1	44,4 ± 1,3
3	Окружность грудной клетки	68,0 ± 3,9	69,6 ± 3,7
4	Индекс ГСТ	57,0 ± 5,7	60,2 ± 6,7
5	Индекс Руфье	13,4 ± 2,7	12,2 ± 2,8
6	Кистевая динамометрия	33,4 ± 2,7	31,0 ± 2,8
7	Время бега на 30 м	4,9 ± 0,2	5,0 ± 0,2
8	Прыжок в длину с места	1,66 ± 0,09	1,65 ± 0,07
9	Количество отжиманий из упора	19,5 ± 2,7	19,8 ± 3,5
10	«Складывание» в группировку	20,5 ± 2,1	19,6 ± 2,5
11	Гибкость	11,6 ± 3,2	11,5 ± 3,6
12*	Время челночного бега 3 x 10 м	13,0 ± 0,3	13,1 ± 0,3
13	Время бега на 1000 м	253,9 ± 23,1	242,2 ± 22,5
14*	Время реакции на движение объекта	122,6 ± 9,7	124,1 ± 9,4
15*	Количество движений за 15 с («теппинг-тест»)	58,9 ± 7,0	56,1 ± 5,3

\* Цель теста – комплексная оценка быстроты, координации движений и ловкости.

# Предлагаемые средства совершенствования координационных способностей

## Средства совершенствования координационных способностей

### Подвижные игры

### Упражнения для разминки

- Руки с зажатыми в ладонях концами скакалки вытянуть вперед; поднять вверх, скакалку пронести назад, руки задержать на уровне плеч, опустить вниз. Упражнение повторить в обратном направлении.
- Руки со скакалкой медленно поднять вверх, слегка отвести назад, прогнувшись в верхней части туловища. Медленно через и.п. наклониться вниз; опустив руки как можно ниже, вернуться в и.п.
- Наклоны в стороны со скакалкой в руках чередовать с круговыми вращениями туловищем в одну и в другую стороны.
- Выпады в стороны; руки со скакалкой одновременно с выпадом отвести максимально в сторону выпада.
- Сесть, ноги сведены и вытянуты вперед, скакалка в руках; имитировать движения веслом с максимальной амплитудой, переводя движение с одной стороны на другую.
- Сесть, ноги разведены на длину скакалки. Наклоны к ногам, стараясь как можно дальше вперед вынести руки со скакалкой.

### Эстафеты и прыжки со скакалкой

Эстафета «прыжки с подбрасыванием мяча»

Игра «Успей схватить скакалку»

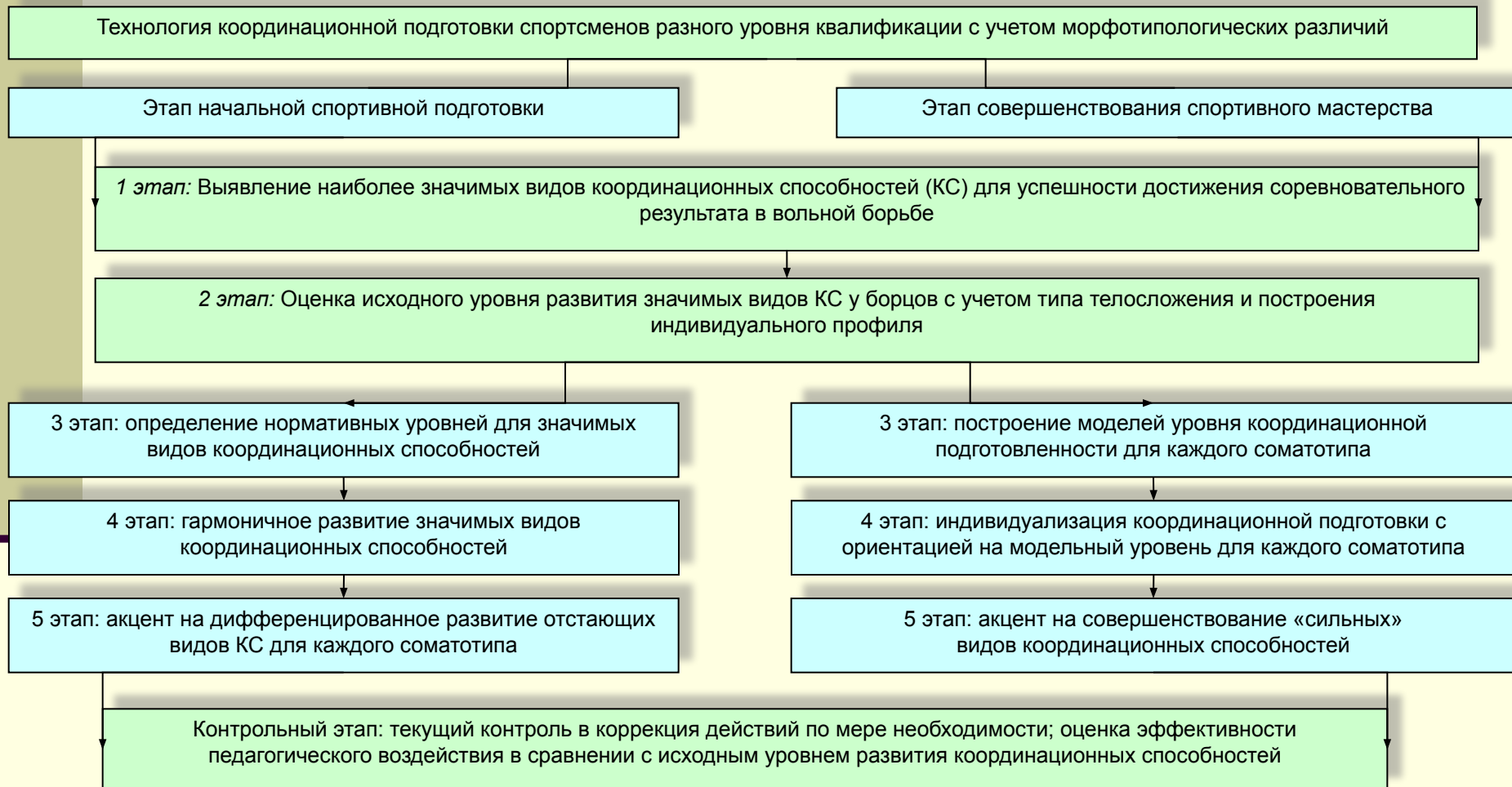
Эстафета «прыжки с двумя скакалками»

Многократные прыжки через скакалку. Длительность не более 1 мин., через 3–4 недели можно довести ее до 2 мин. и спустя еще 3–4 недели – до 2,5–3,5 мин. Высота подскока должна быть не более 5–15 см, а темп – не выше 130–140 прыжков в минуту.

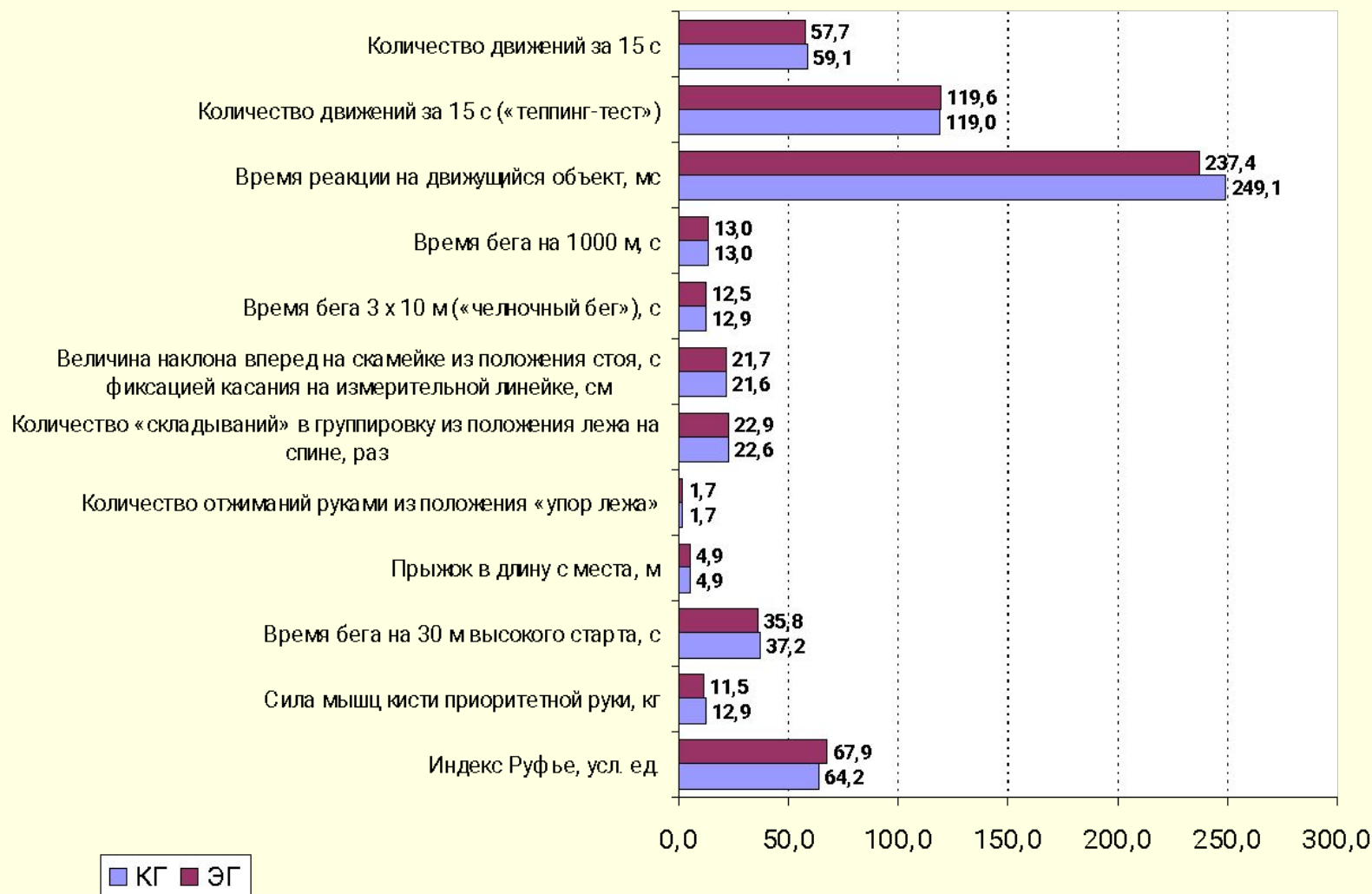
Комплекс упражнений со скакалкой для плечевых суставов

Комплекс упражнений со скакалкой для поддержки подвижности в тазобедренных суставах

# Схема педагогической технологии координационной подготовки борцов вольного стиля разного уровня квалификации с учетом морфотипологических особенностей



## Показатели развития и координационных способностей борцов 14-15 лет КГ и ЭГ по окончании эксперимента



# ВЫВОД 1

---

В результате анализа научно-методической литературы нами было выявлено, что основными **методами** для воспитания координационных способностей, чаще других используют: соревновательный, игровой и метод круговой тренировки.

**Средствами**, используемыми для воспитания координационных способностей, являются упражнения связанные с гимнастикой, акробатикой и специфическими для борьбы элементами.



# ВЫВОД 2

---

Разработана методика совершенствования координационных способностей у борцов вольного стиля в возрасте 13-15 лет, которая включала в себя специализированные упражнения для развития данных способностей на протяжении 48 учебно-тренировочных занятий. Специализированные упражнения для совершенствования координационных способностей применялись в подготовительной части учебно-тренировочного занятия. На их выполнение давалось от 15 – до 30 минут учебного времени, упражнения выполнялись сериями, каждая серия составляла 1 минуту, отдых между сериями - 30 секунд.

# ВЫВОД 3

После внедрения экспериментальной методики в учебно-тренировочный процесс борцов были выявлены явные различия в технике выполнения специального теста у борцов контрольной и экспериментальной группы. Результаты теста показали, что уровень развития координационных способностей повысился в обеих группах, однако в ЭГ этот показатель значительно выше. Также были обнаружены характерные особенности выполнения техники бросков.

По окончании эксперимента в структуре подготовленности спортсменов КГ преобладал фактор физической работоспособности и выносливости (суммарный вклад в дисперсию выборки – 31,1%), в то время как у спортсменов ЭГ доминировал фактор реализации двигательного потенциала (суммарный вклад в дисперсию выборки – 42,9%). В меньшей степени, но примерно одинаково в обеих группах юных спортсменов были выражены влияния процессов естественного развития (суммарные вклады в дисперсию выборки – 22,7% в КГ и 20,8% в ЭГ).

# Практические рекомендации

---

- Для более успешного овладения техникой вольной борьбы рекомендуется использовать в учебно-тренировочном процессе упражнения, направленные на развитие и совершенствование координационных способностей.
- Нагрузки не должны вызывать значительного утомления, т.к. при утомлении (как физическом, так и психологическом) сильно снижается точность мышечных ощущений, а в этом состоянии координационные способности совершенствуются плохо.
- В структуре отдельного тренировочного занятия упражнения на совершенствование координационных способностей желательно планировать в начале основной части.
- Интервалы между повторениями отдельных упражнений должны быть достаточными для восстановления работоспособности.
- Воспитание различных видов координационных способностей должно происходить в тесной связи с развитием других двигательных способностей.