

Развитие координационных способностей у юных борцов вольного стиля

Выполнила Шеснина Лиза
1пс012

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.



Этапы исследования 1-й этап (сентябрь 2015 г. – ноябрь 2016 г.). Проведен анализ научно-методической литературы, разработка цели, задач и гипотезы исследования, определение критериев физической подготовленности юных борцов 13-15 лет, на основе которых разработан комплекс контрольных упражнений для оценки их двигательной подготовленности. 2-й этап (с 20.11.2015 г. – 02.03.2016 г.). Опытно-экспериментальный, в ходе которого проводился педагогический эксперимент. По окончании исследования проведено повторное диагностирование физической подготовки и медицинское обследование. Разработана программа по совершенствованию координационных способностей у борцов вольного стиля в возрасте 13-15 лет. 3-й этап (с 03.03.2016 г. – 06.04.2016 г.). Проведена обработка экспериментальных данных. Дописана 1 глава и написана 3 глава, выводы. Выведен библиографический список, оформлена дипломная работа, написан доклад к защите.



Предлагаемые средства совершенствования координационных способностей
Средства совершенствования координационных способностей Подвижные игры
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 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.

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

Технология координационной подготовки спортсменов разного уровня квалификации с учетом морфотипологических различий

Этап начальной спортивной подготовки

Этап совершенствования спортивного мастерства

1 этап: Выявление наиболее значимых видов координационных способностей (КС) для успешности достижения соревновательного результата в вольной борьбе

2 этап: Оценка исходного уровня развития значимых видов КС у борцов с учетом типа телосложения и построения индивидуального профиля

3 этап: определение нормативных уровней для значимых видов координационных способностей

3 этап: построение моделей уровня координационной подготовленности для каждого соматотипа

4 этап: гармоничное развитие значимых видов координационных способностей

4 этап: индивидуализация координационной подготовки с ориентацией на модельный уровень для каждого соматотипа

5 этап: акцент на дифференцированное развитие отстающих видов КС для каждого соматотипа

5 этап: акцент на совершенствование «сильных» видов координационных способностей

Контрольный этап: текущий контроль в коррекция действий по мере необходимости; оценка эффективности педагогического воздействия в сравнении с исходным уровнем развития координационных способностей

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.

