Игровой метод как средство развития координационных способностей юных борцов

Осипов Александр Павлович, тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ №7

имени И.И. Захарова

**Пояснительная записка**

 В село Хатассы городского округа «город Якутск» уделяется большое внимание созданию условий для развития физической культуры и массового спорта путем популяризации спорта и приобщения различных возрастных групп населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Ежегодно проводятся Спартакиада среди трудовых коллективов и традиционные первенства среди учащихся.

 Особое место в содействии в воспитании гармонично развитой личности средствами физической культуры и спорта занимает детско-юношеская спортивная школа №7 имени И.И. Захарова, которой уже более 10 лет. яч

 В настоящее время в ДЮСШ занимаются 232 детей, подростков и молодежи в возрасте до 19 лет по четырем видам спорта: волейбол, лыжные гонки, мас-рестлинг и вольная борьба. Вольной борьбой занимаются 46 мальчиков в трех спортивных группах.

**Актуальность.** Развитие детского, юношеского и массового спорта в России остается делом государственной важности. Повышение спортивного мастерства в детско-юношеском возрасте остается на одном из ведущих мест. Проблема повышения уровня спортивных достижений сводится не только к привлечению детей к занятиям спортом, но и к поиску новых методов тренировки .

Разнообразная двигательная деятельность в процессе тренировочной и, особенно, в процессе соревновательной деятельности требует от борца постоянного проявления высоких координационных способностей. Спортсменам в процессе борцовского поединка приходится выполнять множество технических действий со сменой направления, усилий и в кратчайшие отрезки времени. Успешность в достижении победы во многом определяется объёмом и стабильностью владения умениями и навыками разнообразных технических действий.

Понятие «координационные способности» выделяется из общего и менее определенного понятия «ловкость», широко распространенного в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий. Эти особенности в значительной мере совпадают, но имеют и свою специфику. Нетрудно представить себе, допустим, ребенка, который успешно справляется с разучиванием новой комбинации движений, но оказывается не в состоянии качественно продемонстрировать ее, как только внезапно меняется условие выполнения.

В младшем школьном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется «золотым возрастом», имея в виду темп развития координационных способностей.

Целенаправленное развитие координационных способностей у юных борцов способствует прочности и успешности освоения техники борьбы на ранних этапах обучения. Возникает естественная потребность специалистов и тренеров в более тщательном анализе вышеназванных качеств, изучении влияния направленного развития координационных способностей на улучшение технико-тактических показателей борцов.

Практика единоборств показывает, что недостаточная эффективность работы учебно-спортивных подразделений с детьми младшего школьного возраста снижает результативность тренировочной деятельности на следующих этапах становления спортивного мастерства, приводит к высокому отсеву занимающихся из спортивных школ. В этой связи подготовка юных борцов актуализирует поиск новых научных подходов и оперативному внедрению в спортивную практику инновационных методик обучения и спортивной тренировки на начальных этапах тренировочного цикла.

Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

Разнообразные варианты игровых упражнений, необходимые для развития координационных способностей - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

Нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движениям. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это, прежде всего, двигаться, действовать.

Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения у детей. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются координационные способности. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

Поэтому совершенствование координационных способностей игровым методом у юных борцов является актуальной задачей процесса воспитания. Тем более, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным в этом отношении.

**Цель исследования** - определить роль игрового метода в развитии координационных способностей юных борцов.

**Объект исследования** - тренировочный процесс юных борцов, занимающихся в секции вольной борьбы.

**Предмет исследования** - игровой метод, как средство развития координационных способностей юных борцов.

**Гипотеза исследования** - мы предполагаем, что использование игрового метода в процессе тренировки юных борцов вольного стиля будет способствовать более эффективному развитию их координационных способностей.

**Научная новизна:** в результате проведенного исследования была предпринята попытка доказать эффективность использования игрового метода в развитии координационных способностей юных борцов вольного стиля.

**Практическая значимость работы:** результаты работы позволили оценить эффективность предложенного исследования, направленного на развитие координационных способностей юных борцов и могут быть рекомендованы тренерам и спортсменам для использования их в тренировочном процессе.

**Особенности развития координации движений у детей младшего школьного возраста**

Как мы уже выяснили, координация движений - это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. И чем большим запасом двигательных навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности.

Координационная способность человека достигает высокого уровня развития к 6-7 годам жизни. Отмечено также, что дети, занимающиеся спортом, добиваются виртуозности движений, которым их обучают. Это дает основание полагать, что координацию движений можно тренировать и совершенствовать.

**Педагогический эксперимент**

Для подтверждения поставленной в работе гипотезы был проведён педагогический эксперимент, цель которого заключалась в исследовании уровня развития координационных способностей юных борцов. Всего в эксперименте приняло участие 20 борцов младшего школьного возраста. На занятиях провели игры «Рыболовная верша», «Борьба с поясами», «Борьба и использованием поясов», «Эстафета – игра в классики» и другие игровые комплексы с касанием и т.д.

Педагогический эксперимент продолжался два месяца и был по цели констатирующим, по условиям проведения - естественным, по осведомленности исследуемых - открытым, по направленности - сравнительным, по логической схеме доказательства - параллельным.

Были определены две группы: контрольная и экспериментальная. В контрольной группе учащиеся занимались физической подготовкой по обычной программе. В экспериментальной группе дополнительно был включен и использован, предложенный нами комплекс игр и игровых упражнений, направленный на повышение уровня общей физической подготовленности, с акцентом на развитие координационных способностей.

**Содержание учебно-тренировочных занятий в экспериментальной группе**

В результате анализа научно-методической литературы выявили, что у юных борцов необходимо развивать все качества, но особое внимание следует уделять ведущим качествам борцов, это координационным способностям.

В связи с этим, нами была осуществлена попытка, не только проанализировать мнение специалистов о развитии и совершенствовании, координационных способностей юных борцов, но и применить её на практике.

При составлении экспериментального комплекса игр и игровых упражнений мы руководствовались методическими рекомендациями, которые подробно изложены в ряде работ. Игры борца имеют большой диапазон двигательных действий, составляющих элементы действий борца из различных ее разделов.

Целью проведения игр борца является привитие прочных навыков использования начальных и подготовительных действий за счет высокого эмоционального возбуждения, характерного для игровых условий.

На начальных этапах обучения возникает необходимость твердо усвоить как минимум следующие операции: быстро и надежно осуществлять захват, быстро перемещаться, предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освобождаться от него, выводить из равновесия, сковывать его действия и быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (возможной атаки); вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате; готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз.

Игры и игровые комплексы построены из элементов простейших видов единоборства. Несмотря на кажущуюся простоту, каждая игра имеет строго определенную целевую установку, которая помогает формировать умения и навыки ведения спортивной борьбы. В этих играх мальчишки впервые знакомятся с требованиями правил ведения схватки, приучаются самостоятельно решать поставленные перед ними задачи, привыкают защищаться не отступая, приобретают навыки рационального использования площади ковра, оценивать значение элементов единоборства в достижении победы. Сумма знаний, умений и навыков, которая приобретается вместе с усвоением игровых комплексов, позволяет юному борцу по-новому осмыслить значимость приемов, возможность их реализации.

Игры в касания. Игры в касания рождены самой жизнью. Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется какой-то части тела партнера. Если рассматривать использование игры применительно к борьбе, то надо прежде всего заставлять играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в стороны, выпрямляться и прогибаться в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать дальнейшие двигательные фазы, присуще реальному соревновательному поединку. С первых шагов обучения и тренировки подростка в процессе игр ставятся задачи не только избежать излишних статических напряжений, но и обострить эмоциональную восприимчивость заданий.

Игровые комплексы-задания составляются по принципу «убрать ту часть тела, которой угрожает касание», что заставляет обучающихся в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

В начальный период обучения игры могут проводиться в одном большом круге. Задание коснуться всем известной точки. Тот, кого коснулись в этой точке - выбывает из игры. В итоге остается один победитель.

Игры в атакующие захваты. Искусство владеть своим телом проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научиться рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и умственного воспитания.

Игры в захваты направлены на поиск способов решения широкого круга задач соревновательной схватки, связанных с маневрированием, блокированием, осуществлением активного захвата, теснением, проведением приема. В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически будут иметь место все виды распределения усилий, встречающихся в реальном борцовском поединке.

Игры в блокирующие захваты. По мере усвоения игр в касания определенных частей тела движения подростков легче приобретают специфическую направленность, приближаются к конкретному виду деятельности. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватить одну или обе руки - в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре. Таким образом, появление дополнительного условия - ограничение площади игры и наказание проигрышем за уход из пределов круга - требует от борцов знаний и умения выполнять блокирующие захваты.

Суть игр в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремиться удержать его до конца поединка (3-5, предел 10 с.), другой старается быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями. Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Поражение засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием.

Игры в дебюты. После ознакомления с играми в касания учащимися, овладевшим навыкам игры в блокирующие и атакующие захваты на фоне теснения соперника, предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях - начинать и продолжать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу:

спина к спине,

левый бок к левому,

правый бок к правому,

один партнер на коленях, другой стоя и т.д.

Необходимость включения данных заданий в игровые комплексы предопределена правилами соревнований по спортивной борьбе. Когда подобные ситуации осваиваются заранее, на уроках, то они не вызывают растерянности у борцов в случае их возникновения в реальном поединке. Поэтому подбор заданий осуществляется с учетом случаев, встречающихся в практике, или искусственно для совершенствования каких-либо отдельных качеств, деталей движения и т.п.

Игровые комплексы. Основные задачи игровых заданий: общее специальное физическое развитие, воспитание личностных качеств, необходимых спортсменам. Игры подбираются преподавателем с учетом подготовленности спортсменов.

Игры в касания могут быть использованы в подготовительной части урока

на всем протяжении обучения. При проведении игр в касания необходимо чаще менять порядок зон касания: грудь - спина, правая - левая сторона и т.д.

Для предупреждения травматизма на уроках спортивной борьбе необходимо широко использовать элементы специальной акробатики, а так же привить учащимся навыки страховки и самостраховки. Занимающимся следует постоянно напоминать: дисциплина и беспрекословное исполнение команд преподавателя (судьи) - основной закон на уроках с элементами единоборства.

Включение специализированных подвижных игр в подготовку юных борцов греко-римского стиля происходит в рамках утвержденной программы на тренировочных занятиях.

Проведение игры осуществляется в три этапа: подготовка к игре, сама игра, обсуждение игры и объявление победителей.

Подготовка к игре - этот этап направлен на формирование у борцов необходимых (технико-тактических) действий, достаточных для полноценного участия в игре, это подготовительные упражнения, обеспечивающие формирование необходимых игровых действий. Создание проблемной игровой ситуации позволяет моделировать такие условия поединка, освоение которых подготавливает борца к будущим ситуациям в борьбе.

Наблюдения за ходом игры и поведением играющих. Усвоение игры и поведение детей во время игры в значительной степени зависит от правильного руководства ею.

Необходимо начать игру организованно и своевременно. Игра начинается по сигналу. Надо научить детей сознательно соблюдать правила игры. В процессе игры следует содействовать развитию творческой инициативы борцов. Руководитель должен заинтересовать детей игрой, увлечь их. Необходимо добиться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков. Во время игры надо учитывать настроение детей. Руководителю нужно учитывать наиболее опасные моменты в игре. Важно, чтобы игры вызывали положительные эмоции.

 **Результативность опыта**

 3 октября 2017 года провел открытое учебно-тренировочное занятие по теме: «Игровой метод как средство развития координационных способностей юных борцов» (группа начальной подготовки 2 года обучения). Приняли участие учителя Хатасской СОШ имени П.Н. и Н.Е. Самсоновых и тренера-преподаватели ДЮСШ №7 имени И.И. Захарова.

Сравнительная таблица уровня координационных способностей учащихся младших классов занимающихся вольной борьбой

Результаты пробного обучения до и после у экспериментальной группы в таблице №1 и 2 МБУ ДО ДЮСШ №7 им. И.И. Захарова с. Хатассы.

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО |  Челночный бег 3х10 | Прыжок с места |
| До | После | До  | После  |
| 1. | Аргунов Алеша | 8,10 | 7,81 | 1,60 | 1,63 |
| 2. | Асекритов Саша | 8,15 | 7,97 | 1,59 | 1,62 |
| 3 | Андреев Роберт | 8,23 | 8,05 | 1,48 | 1,51 |
| 4 | Будищев Семен | 7,78 | 7,65 | 1,66 | 1,69 |
| 5 | Габышев Ринат | 7,68 | 7,57 | 1,71 | 1,76 |
| 6 | Колодезников Игорь | 7,76 | 7,61 | 1,58 | 1,62 |
| 7 | Оконушкин Алик | 8,28 | 8,15 | 1,46 | 1,49 |
| 8 | Федотов Эмомдин | 7,79 | 7,70 | 1,88 | 1,93 |
| Средний показатель | 7,97 | 7,81 | 1,62 | 1,65 |
| Показатели улучшения  | 0,16 | 3 см  |

Таблица 2.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. | Отбрасывание ног за 15с | Отбрасывание ног с имитацией прохода в ноги за 15с | Перевороты на борцовском мосту за 15с |
| До  | После  | До  | После  | До  | После  |
| 1 | Аргунов Алеша | 16 | 17 | 11 | 12 | 10 | 11 |
| 2 | Асекритов Саша | 9 | 10 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 3 | Андреев Роберт | 10 | 11 | 6 | 7 | 9 | 10 |
| 4 | Будищев Семен | 10 | 12 | 7 | 8 | 8 | 10 |
| 5 | Габышев Ринат | 13 | 15 | 9 | 10 | 8 | 9 |
| 6 | Колодезников Игорь | 15 | 17 | 9 | 10 | 10 | 12 |
| 7 | Оконушкин Алик | 9 | 12 | 6 | 8 | 6 | 9 |
| 8 | Федотов Эмомдин | 9 | 10 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Средний показатель |  11,3 |  13 |  7,3 |  8,5 |  8,2 |  9,7 |
| Показатели улучшения | 1,70 | 1,2 | 1,5 |

Сравнительная таблица уровня координационных способностей учащихся младших классов занимающихся вольной борьбой.

Результаты тестирования до и после у контрольной группы в таблице №3 и 4.

МБУ ДО ДЮСШ - №7 им. И.И. Захарова с. Хатассы.

 Таблица 2.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО |  Челночный бег 3х10 | Прыжок с места |
| До | После | До  | После  |
| 1. | Андреев Ваня | 9,32 | 9,11 | 1,61 | 1,63 |
| 2. | Григорьев Артем | 9,57 | 9,52 | 1,43 | 1,45 |
| 3 | Долгов Илья | 9,52 | 9,50 | 1,35 | 1,36 |
| 4 | Егоров Максим | 9,74 | 9,69 | 1,37 | 1,38 |
| 5 | Егоров Данил | 10,15 | 10,10 | 1,30 | 1,31 |
| 6 | Корякин Олег | 8,40 | 8,35 | 1,64 | 1,65 |
| 7 | Корякин Владик | 8,17 | 8,02 | 1,78 | 1,82 |
| 8 | Оконушкин Антон | 8,90 | 8,83 | 1,40 | 1,42 |
| Средний показатель |  9,22 |  9,14 | 1,48 |  1,50 |
|  | 0,08 | 2 |

Таблица 4.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. | Отбрасывание ног | Отбрасывание ног с имитацией прохода в ноги | Перевороты на борцовском мосту |
| До  | После  | До  | После  | До  | После  |
| 1 | Андреев Ваня | 12 | 13 | 8 | 9 | 5 | 6 |
| 2 | Григорьев Артем | 6 | 8 | 4 | 5 | 5 | 7 |
| 3 | Долгов Илья | 5 | 6 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| 4 | Егоров Максим | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 5 | Егоров Данил | 5 | 6 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 6 | Корякин Олег | 10 | 11 | 7 | 8 | 8 | 9 |
| 7 | Корякин Владик | 12 | 13 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 8 | Оконушкин Антон | 6 | 7 | 3 | 5 | 8 | 9 |
| Средний показатель | 7,8 | 9 | 5 | 6,12 | 6,25 | 7,25 |
|  | 1,2 | 0,12 | 1 |