

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующей кафедрой
_____ А.Ю. Близневский
«_____» _____ 2019г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ПОМОЩИ
ПОДВИЖНЫХ ИГР В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЕВУШЕК,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ, НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

Руководитель _____ Е. Н. Сидорова

Выпускник _____ Е. А. Юдина

Нормаконтролер _____ М. А. Рульковская

Красноярск 2019

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Развитие координационных способностей при помощи подвижных игр в тренировочном процессе девушек, занимающихся единоборствами, на этапе спортивной специализации». выполнена на 51 страниц, содержит 5 рисунков, 7 таблиц, 50 использованных источников, 1 приложение.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ЕДИНОБОРСТВА, КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ, ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС, ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Координационные способности играют важную роль в единоборствах. Основным средством для их развития служат подвижные игры. В настоящее время тренеры перестали уделять должное внимание в тренировочном процессе. Для повышения уровня развития координационных способностей, нами был разработан комплекс подвижных игр.

Мы предполагаем, что используемый комплекс подвижных игр, положительно влияет на тренировочный процесс.

Цель: теоретическое обоснование и проверка эффективности применения комплекса подвижных игр, развивающих координационные способности в тренировочном процессе девушек, занимающихся единоборствами, на этапе спортивной специализации.

Объект исследования: процесс развития координационных способностей у девушек, занимающихся единоборствами, на этапе спортивной специализации.

Предмет исследования: комплекс подвижных игр для развития координационных способностей девушек, занимающихся единоборствами, на этапе спортивной специализации.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Современное состояние развития координационных способностей в тренировочном процессе девушек, занимающихся единоборствами.....	6
1.1 Понятие и значение подвижных игр.....	6
1.2 Виды подвижных игр.....	10
1.3 Использование игр-единоборств в тренировочном процессе...	12
1.4 Координационные способности.....	19
2 Организация и методы исследования.....	25
2.1 Организация исследования.....	25
2.2 Методы исследования.....	26
3 Развитие координационных способностей при помощи подвижных игр в тренировочном процессе девушек, занимающихся единоборствами, на этапе спортивной специализации.....	32
3.1 Результаты исследования и их обсуждения.....	32
Заключение.....	38
Список использованных источников.....	40
Приложения А-Б.....	47

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: подвижная игра — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По мнению П. Ф. Лесгафта, подвижная игра - упражнение, с помощью которого ребенок готовится к жизни [29].

Игры как форма человеческой деятельности характеризуется разнообразием и в то же время простотой движений, и соединяют в себе умственную и физическую активность человека [43]. Вопросы подготовки борцов в настоящее время являются одними из наиболее актуальных в построении тренировочного процесса. От того насколько рационально будет построен тренировочный процесс, будет зависеть дальнейший рост спортивно-технических результатов спортсмена. В единоборствах значительную роль играет техническая подготовка. По мнению Ж. А. Белокопытовой, техническая подготовка осуществляется за счет усовершенствования координации движений и повышения стойкости выполнения технических действий к разным сбивающим факторам [6]. В настоящее время многие тренеры перестают уделять должное внимание подвижным играм. Хотя они являются одним из средств развития координационных способностей, которые играют немалую роль в занятиях единоборствами. Обучение подвижным играм должно представлять собой организованную систему, обеспечивающую полное и качественное овладение комплексом необходимых игр. Благодаря их разнообразию можно подобрать игры, в соответствии и задачами, которые поставленные на тренировочное занятие. Кроме того, использование подвижных игр в тренировочном процессе значительно повысит интерес к занятиям, что в дальнейшем также отразиться на результате спортсмена.

Цель: теоретическое обоснование и проверка эффективности применения комплекса подвижных игр, развивающих координационные способности в тренировочном процессе девушек, занимающихся единоборствами, на этапе спортивной специализации.

Объект исследования: процесс развития координационных способностей у девушек, занимающихся единоборствами, на этапе спортивной специализации.

Предмет исследования: комплекс подвижных игр для развития координационных способностей девушек, занимающихся единоборствами, на этапе спортивной специализации.

Задачи:

1. Проанализировать литературу по теме развитие координационных способностей при помощи подвижных игр в тренировочном процессе девушек, занимающихся единоборствами на этапе спортивной специализации.

2. Разработать комплекс подвижных игр для развития координационных способностей в тренировочном процессе девушек, занимающихся единоборствами, на этапе спортивной специализации.

3. Определить эффективность применения комплекса подвижных игр для развития координационных способностей в тренировочном процессе девушек, занимающихся единоборствами, на этапе спортивной специализации.

Гипотеза исследования: предполагалось, что разработанный нами комплекс подвижных игр будет способствовать более эффективному развитию координационных способностей у девушек, занимающихся единоборствами, на этапе спортивной специализации.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников;
2. Педагогическое тестирование;
3. Педагогический эксперимент;
4. Математическая статистика.

1 Современное состояние развития координационных способностей в тренировочном процессе девушек, занимающихся единоборствами

1.1 Понятие и значение подвижных игр

Наиболее эффективным средством формирования разносторонних качеств детей являются подвижные игры и игровые упражнения [44]. Игра – вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением [34]. Подвижная игра — это сознательная, активная деятельность, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По мнению П. Ф. Лесгафта, подвижная игра - упражнение, с помощью которого ребенок готовится к жизни [29].

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств [22]. Подвижная игра имеет широкий диапазон воздействия на организм, что создает неограниченные возможности влияния на все сферы жизнедеятельности детей и подростков как здоровых, так и имеющих нарушения в развитии. Глубочайший смысл подвижных игр заключается в том, что они, функционально нагружая организм, все его ткани, органы и системы, структурно их формируют и совершенствуют [10].

Важным этапом для начала развития физических качеств, наиболее благоприятным для начала спортивной деятельности является детский возраст, как считает А. И. Филяков. У детей и подростков, которые занимаются спортом, развитие физических качеств происходит более гармонично и на значительно более высоком уровне [47].

Особенность игры – воздействие на организм в комплексе, а также развитие опыта вместе с которым происходит приобретение ценных качеств

таких как: физических, умственных, этических и эстетических, включая трудовую составляющую [29].

Особую роль в воспитании играют подвижные игры. Они положительно влияют на физическое развитие ребёнка. Благодаря играм дети учатся ориентироваться в пространстве, также подвижные игры дают ребёнку положительные эмоции, которые сказываются на его настроении и его здоровье [33]. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия. Эти действия частично ограничиваются правилами, направленные на преодоление каких-либо трудностей, которые встречаются на пути к достижению поставленной цели. В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности [27, 22]. Игры характеризуется разнообразием, простотой движений, соединяют в себе не только умственную, но и физическую активность человека, благодаря чего повышается работоспособность, восполняется дефицит движений. [43, 5]. Правила могут определяться самими участниками и руководителями в зависимости от условий игры, в которой они проводятся. В них отсутствует установленное число играющих, точный размер площади, также может, изменяется инвентарь. Игра представляет собой вид деятельности, мотив которой заключается не в самом результате, а в процессе [10].

Подвижные игры служат методом совершенствования и закрепления уже освоенных учащимися двигательных навыков и воспитанию физических качеств. В подвижной игре совершенствуется движения, развивается координацию движений, формируются некоторые физические качества (быстроту, силу, выносливость), улучшается ориентация в пространстве, реагирование на сигналы к изменению действий, изменению направления и характера движения [25]. Во время подвижных игр развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость [12]. Ценность игр заключается в одновременном воздействии на моторную и психическую сферы занимающихся. Именно подвижные игры представляют

собой наиболее подходящий вид физических упражнений, которые отличаются своей привлекательностью, эмоциональностью, доступностью, глубиной и разносторонностью своего воздействия [18]. При помощи подвижных игр приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в изменяющихся условиях, которые предъявляются к детям [4].

Использование подвижных игр, благоприятно влияет на развитие физических качеств, интеллектуальных способностей. Во время проведения подвижных игр, необходимо контролировать эмоциональное отношение ребенка к изучаемому материалу, которое поддерживает любознательность и интерес [8]. Плюсом подвижных игр являются инициатива, фантазия, творчество, эмоции, которые возникают у ребенка во время их проведения перед строго дозированными упражнениями. Подвижные игры не требуют от детей какой-либо специальной подготовленности. При помощи подвижных игр расширяется круг представлений, развивается умение анализировать, сообразительность, наблюдательность, сопоставлять и обобщать виденное. Так как в игре часто меняется обстановка, вследствие чего у детей развиваются способности быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию во время игры [16, 20].

Через игровую деятельность четко выражается содержание физического упражнения в определенной ситуации, которая мотивирует ребенка входить в суть игры и раскрыть свои физические возможности [Абдулаев 1]. Включение игровой и соревновательной деятельности в тренировочный процесс позволяет увеличить эмоциональность занятий и повысить интерес детей к тренировочным занятиям [18]. перпендикулярно

Таким образом, подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, с развитием этих физических качеств развиваются двигательные способности, в том числе и координация [22]. Помимо всего у подвижных игр имеются значения, которые носят различных характер.

Гигиеническое и оздоровительное значение подвижных игр

Подвижные игры несут гигиеническое и оздоровительное значение только при правильной постановке занятий с учётом возрастных особенностей и физической подготовленности. При правильном руководстве они оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма. Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу крупные и мелкие мышцы тела. Большим оздоровительным значением является проведение подвижных игр на свежем воздухе и зимой и летом. Способствует закаливанию детей под влиянием физических упражнений применяемых в подвижных играх. Игры должны оказывать благоприятное влияние на нервную систему детей. Это достигается путём оптимальных нагрузок, а также такой организации игры, которая вызывала бы положительные эмоции. Использование подвижных игр компенсирует дефицит двигательной активности.

Образовательное значение подвижных игр

Игра способствует всестороннему развитию ребёнка, развивает наблюдательность и умение анализировать и обобщать. Образовательное значение имеют игры родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта. Они направлены на совершенствование закрепление различных технических и тактических приёмов и навыков. Подвижные игры способствуют развитию организаторских способностей, роли: "водящего, счёт очков, помощники судьи и др.". Соревнования по подвижным играм знакомят с правилами и организацией соревнований, помогают детям самостоятельно проводить соревнования.

Воспитательное значение подвижных игр

Большое значение несут подвижные игры в нравственном воспитании ребёнка. Подвижные игры носят коллективный характер, развивают чувство товарищества, ответственность за действие друг друга. Правило игры способствует воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки. Большое место занимает творческое воображение, которое развивается в ролевых играх, сюжетное содержание игры с музыкальным сопровождением способствует развитию музыкальности.

1.2 Виды подвижных игр

В мире существует большое количество разнообразных игр. Однако, в педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности [14].

Коллективные подвижные игры – это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые классы или спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

Индивидуальные подвижные игры обычно создаются и организуются детьми. В таких играх каждый может намечать свои планы, устанавливать интересные для себя условия и правила, а по желанию и изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Игры, подводящие к спортивной деятельности – этот систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта [14].

В педагогической практике, социальной жизни и быту существуют две основные формы организации подвижных игр: урочная и внеурочная.

Урочная форма проведения подвижных игр предусматривает непосредственную руководящую роль учителя, регулярность занятий с неизменным составом участников, регламентированные содержание и объем игрового материала и его взаимосвязь с организацией, содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, в который включается данная игра. Подвижные игры, относящиеся к внеурочной форме занятий, подразумевают большую роль организаторов, вожаков из среды самих детей; состав участников может меняться, а игры варьируются по содержанию и объему игрового материала. Время, отводимое на подвижные игры в двигательном режиме школьников, зависит от возраста, класса, в котором учатся дети, от круглогодичного распорядка обучения и других видов деятельности и отдыха.

Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделились в отдельную группу - спортивные игры, или игровые виды спорта [46].

Спортивная игра является прекрасным средством воспитания социальных навыков и умений, так как одним из непременных ее условий является умение координировать свое поведение, активное отношение к другим, прогнозирование результата своего хода в общей совокупности действий всех играющих [37].

Спортивные игры, в отличие от подвижных, имеют более строгие правила. Они требуют специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки, четких коллективных взаимодействий [21, 45].

Игры спортивного характера: бадминтон, игры типа баскетбола, волейбола, футбола и др. В этих играх используются несложные элементы техники и правил спортивных игр, которые доступны и полезны детям разного возраста.

Игры с элементами соревнования, несложные игры - эстафеты также основаны на выполнении определенных двигательных заданий и не имеют сюжета, но в них есть элемент соревнования, побуждающий к большой активности, к проявлению различных двигательных и волевых качеств (быстроты, ловкости, выдержки, самостоятельности). В качестве основного средства педагогического воздействия должны применяться подвижные игры, адекватные возрастным особенностям [49].

Сюжетные игры — игры, в которых действия детей определяются сюжетом и той ролью, выполняемой ими. Несложные правила являются обязательными для всех участников и позволяют регулировать поведение детей. В сюжетных играх может участвовать разное количество детей — от 10 до 25 человек. При выполнении движений в игровых ситуациях у ребенка проявляется самостоятельность [39].

1.3 Использование игр-единоборств в тренировочном процессе

Подвижные игры можно включать почти во все уроки, кроме контрольных [24]. Подбираемые к тренировкам подвижные игры должны оказывать помощь в овладении или закреплении необходимых знаний, умений и навыков. Играя в грамотно и планомерно подобранные тренером специализированные или вспомогательные подвижные игры, спортсмены смогут более быстро овладевать умениями, лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, также при их помощи укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма [26].

Спортивная борьба - один из видов спорта, обеспечивающий гармоничное развитие подрастающего поколения. Спортивной борьбой можно заниматься на протяжении всей жизни, начиная с ранних лет и заканчивая уже в зрелом возрасте [13].

На тренировочном этапе ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической

подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей.

Этап спортивной специализации состоит из двух этапов - этапа начальной спортивной специализации (1-2-й год обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3-5-й год обучения).

Цель подготовки, которая ставится на данном этапе: создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и более углубленное овладение техникой и тактикой вида борьбы.

Ведущими методами тренировочных занятий на тренировочным этапе являются: игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный [50].

Процесс тренировки должен строиться на основе всестороннего развития, пишут в своем учебном пособии А. И. Завьялов и Д. Г. Миндиашвили [15]. Девочкам полезны игры, укрепляющие организм в целом, требующие ловких, точных движений рук, гибких движений всего тела [14].

В группах спортивной специализации игровые варианты используют все тренеры-преподаватели. На этапе предварительной подготовки большое внимание должно быть удалено воспитанию физических качеств детей, прежде всего быстроты движений. Основным методом воспитания быстроты у занимающихся является комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера [15]. Однако, беседы, просмотр тренировок свидетельствуют о том, что не все тренеры вкладывают в содержание игр необходимую методическую сущность, которая бы позволяла более эффективно формировать технико-тактический арсенал при помощи игр. Выяснилось, что тренеры используют игры только для разнообразия содержания занятий и общего физического развития учащихся. Подобные взгляды на методические возможности новых

форм обучения не будут повышают эффективность технической подготовки, особенно у учащихся начальных групп [23].

Включая в тренировочное занятие подвижные игры, у занимающихся формируются положительные эмоции. При умелом применении игр в процессе занятий интерес будет сохраняться на протяжении всего тренировочного цикла [17]. Игровые упражнения, игры, эстафеты являются одним из наиболее эффективных средств повышения эмоциональности тренировочных занятий. Игры не только оживляют тренировку и вносят в нее некое разнообразие, а также способствуют восстановлению сил во время проведения занятия и облегчают овладение учебным материалом.

Важнейшими достоинствами подвижных игр выступают:

- доступность;
- особая привлекательность (победителем становится не тот, кто сильнее физически, а тот, кто нашел наиболее рациональный и эффективный путь к успеху при равенстве сил или даже численном преимуществе соперника);
- зрелищность и эмоциональность;
- отсутствие строгой регламентации нагрузки и правил;
- коллективный характер игрового взаимодействия;
- наличие всех видов свойственных человеку движений; [37]

Освоение каждого элемента игры имеет свою конкретную задачу. Главным является то, что преподаватель не заставляет выполнять задание, а наоборот ставит детей в условия, которые необходимы для изучения каких – либо двигательных действий, чтобы использовать в дальнейших играх. Занятия, на которых используются подвижные игры, при обучении единоборствам происходит с большей плотностью, но наименьшей напряженностью. Перестройка игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Условия в игре должны быть такими, чтобы каждый ребенок принимал активное участие в изучении технического арсенала и поисков решения поставленной задачи перед ними [10].

Для более вариативных технико-тактических действий в тренировочном процессе рассматривается освоение базовой техники вольной борьбы, формирование умений и навыков ведения единоборства с помощью специализированных подвижных игр, изучение различных способов тактической подготовки проведения приемов, исходных положений и захватов [2].

Процесс обучения в единоборствах, не заканчивается приобретением знаний, умений и навыков, а предполагает дальнейшее использование их в соревновательной или тренировочной схватках с противниками, которые обладают различной степенью подготовки и в разнообразных условиях. Использование игровых методов при обучении способствует решению многих двигательных задач. В арсенал технических и тактических средств учащихся входят: приемы в единоборствах, захваты, защита и передвижения, а также желание достичь необходимой цели. Тренеры не всегда стремятся к разнообразию упражнений. Часто бывает, что задачи тренировочного занятия требуют от занимающихся выполнения монотонной работы. В данных ситуациях специализированные подвижные игры являются главным помощником для преподавателя.

Подвижные игры можно включать во все части урока. Их содержание зависит от педагогической задачи и количества занимающихся, пишет в своей статье Сираковская Я. В. [43].

В последнее время многие тренеры стали реже использовать игровой метод в процессе обучения. Это может послужить причиной снижения двигательной активности спортсмена, а также привести к неполноценному процессу освоения техники спортивных движений. Стоит отметить, что в данный момент во многих учебных и методических пособиях, за редким исключением, пока еще отсутствуют рекомендации по использованию

подвижных игр в процессе обучения и совершенствования технико-тактического мастерства. Если применять специализированные подвижные игры систематично и целенаправленно, тогда процесс освоения техники движений будет происходить наиболее полноценно. Во время ознакомления занимающихся с новыми специальными техническими действиями, игры выполняют роль подводящих упражнений, где данное действие представлено в упрощенном варианте. В момент закрепления технического действия можно использовать более сложные игры, содержащие в себе элементы изучаемого технического действия. Навыки движений, закрепленные в игровых условиях, сравнительно легко перестраиваются при дальнейшем, более глубоком изучении техники движений. Это, в свою очередь, может послужить созданию прочной основы для дальнейшего обучения техническим действиям.

Быстроту реакции и ориентировки, тактическое мышление, решительность и смелость – все данные качества у занимающихся развиваются во время участия в последовательно усложняющихся подвижных играх. Во время применения специализированных подвижных игр, с целью выявления сильнейшего, закрепляются и совершенствуются элементы технических действий. Это является одной из форм, которая позволяет реализовать психологическую готовность спортсменов к соревновательной деятельности. Специалисты по спортивной борьбе уделяют большое внимание подвижным играм, но среди разнообразия игровых средств они выделяют специализированные подвижные игры содержащие элементы единоборств, которые входят в спортивную борьбу.

Есть мнение, что большинство видов спортивной борьбы образовалось из упражнений в простейших формах единоборства в результате внесения в них специфических ограничений и правил, свойственных виду борьбы. В качестве примера можно привести правило, в котором говориться о том, что при касании колена или другой части тела земли одного спортсмена, может привести к

победе другого (якутская борьба «хапсагай», тувинская борьба «хуреш»), в других — необходимо оторвать соперника от земли или вытолкнуть из круга (японская борьба «сумо») и др. Эти простейшие формы борьбы, в настоящее время, входят в основу игр с элементами единоборств. Использование игр с элементами единоборства в тренировочном процессе позволяет подготовить организм к восприятию различных технико–тактических действий спортивной борьбы.

В литературе имеются сведения о том, что использование игр с элементами единоборства позволяет эффективно решать задачи физической и технико–тактической подготовки юных борцов.

При выполнении игровых упражнений сила проявляется в тех положениях, которые наиболее часто используются в соревновательной схватке борцов. Это позволяет одновременно решать задачи физической и технической подготовки. Выявлено, что целенаправленное использование средств развития функций равновесия может способствовать существенному росту уровня двигательных качеств, — силовых и скоростно–силовых. Подвижные игры развивают способность оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое [37]. Как утверждает Симаков А. М., достижения игровой цели различными способами, постоянное изменение игровых ситуаций, динамичность и высокая эмоциональность [42]. Это похоже на сватку во время соревнований у борцов. Именно в ней борцу необходимо быстро реагировать на происходящее и принимать решение, которое должно привести его к победе.

Игры с элементами единоборства развивают ловкость и другие качества борца. Например, игра «Крокодил». Эта игра развивает координацию, мышление. Из числа занимающихся выбираются 2 водящих. Они становятся на колени, остальные стоят на ногах. Задача водящих сбить на ковер игроков, стоящих на ногах. Игроки, которые стоят на ногах перемещаются по ковру, стараясь убежать от «Крокодилов». При этом, необходимо проявить координацию, чтобы не упасть, когда водящие будут пытаться сбить игрока.

Когда все игроки оказываются на коленях, игра заканчивается. После чего выбираются другие водящие. Тренер засекает время на секундомере во время начала игры. Это делается для того, чтобы повысить азарт. Также игра «Хвостики» формируют умение проявить ловкость, быстроту, мышление. В данной игре, необходимо вытащить «хвостик», при этом сохранив свой.

Важнейшими компонентами соревновательного поединка борцов являются приемы борьбы, различные подготовительные фоновые действия, заполняющие паузы между ними. На выполнение этих действий расходуется 85–90% времени борцовского поединка. Установлено, что на эффективность проведения приема в соревновательных условиях влияет уровень владения навыками подготовительных фоновых действий. Чем выше мастерство и подготовленность спортсмена, тем больше у него количество вариантов подготовительных действий, которыми он владеет, следовательно эффективнее и стабильнее основной навык.

Шулик Ю.А., Попов В.Б. подчеркивают, что применение в занятиях спортивной борьбой игр содержащих элементы единоборства позволяет наиболее доступно и последовательно планировать процесс освоения «школы борьбы», начиная от ее элементов и заканчивая соревновательным поединком [49, 35]. Игры, содержащие элементы единоборств, оказывают эффективное воздействие на процесс обучения элементам тактики и формирование тактического мышления у борцов. Никакие другие средства не могут смоделировать для спортивной борьбы динамику двигательной деятельности на фоне постоянно меняющихся ситуаций, сопротивления партнера и психического состояния спортсменов на ковре так максимально точно, как игры с элементами единоборств. Это служит условием реализации одного из важнейших принципов спортивной тренировки — принципа динамического соответствия.

Плюсом использования игр, в подготовке борцов является то, что они безопасны и просты в организации. Они не требуют от воспитанников специальной подготовки и могут быть проведены в условиях любого зала без

дополнительного оснащения и инвентаря. Схватки в игровой форме и представляют собой специализированные подвижные игры. Разрабатывая правила схватки, в которых победа будет присуждаться за лучшее выполнение элементарных действий, может возникнуть разрыв между строго регламентированным методом обучения и соревновательным, который тренер сможет заполнить осуществляя последовательное обучение как технике, так и тактике борьбы [42].

Значительное место игры занимают в переходном периоде тренировочного процесса, в котором будет присутствовать отдых, восстановление процессов после напряженных соревнований и в то же время будет сохраняться тренированность организма [16]. Подбирая специальные игры, тренер должен учитывать то, как могут повлиять игры на обучение начинающего спортсмена элементарным стандартным тактическим действиям, а также развитию физических качеств. В настоящее время многие тренеры стараются ограничивать воспитание автоматизированных тактических навыков и расширять их вариативность [32].

1.4 Координационные способности

Координационные способности имеют особое значение при становлении и совершенствовании не только спортивной техники, но и во многих жизненных ситуациях, где предъявляются высокие требования к координации движений [31].

Соревновательные схватки характеризуются высокой интенсивностью технико-тактических действий, требующих от спортсменов высоких координационных способностей, и умения проявлять их в быстроизменяющейся обстановке. В связи с этим становится очевидным, что координационные способности следует считать ведущим для борца двигательным качеством [36].

Современная теория и практика педагогического образования и спортивной тренировки относят координационные способности к одним из наименее изученных двигательных качеств [30]. Координационные способности являются общей базой для формирования всех двигательных качеств юных спортсменов [7]. По мнению Ю. В. Верхоланского «координация - это способность к упорядочению внешних и внутренних сил, возникающих при решении двигательной задачи, для достижения требуемого рабочего эффекта при полноценном использовании моторного потенциала человека» [9].

Л. П. Матвеев координационные способности определяет как, во-первых, способность целесообразно координировать движения при построении и воспроизведении новых двигательных действий; во-вторых, способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия или при переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий [11].

Обе стороны проявляются в случаях преодоления координационных трудностей, возникающих при выполнении двигательных задач. В зависимости от конкретного характера трудностей для преодоления в различных ситуациях требуется разное сочетание факторов [28] .

Координационные способности – способность соизмерять и регулировать пространственные, временные, динамические параметры движения, способность поддерживать статическое, динамическое равновесие, способность выполнять двигательные действия без изменений мышечной напряженности.

Факторы проявления координационных способностей:

- способность к точному анализу движений;
- деятельность анализаторов (особенно двигательного);
- сложность задания;
- уровень развития других качеств;
- мотив, смелость, решительность;
- возраст;

- двигательная подготовленность.

В. И. Лях в своей работе выделял следующие виды координационных способностей: специальные, специфические и общие.

К ним относятся:

- циклические (ползание, лазание, ходьба, бег, плавание лыжные гонки, велосипед) и ациклические (прыжки);
- локомоторные движения тела в пространстве (гимнастические и акробатические упражнения);
- метательные, двигательные действия с установкой на дальность и силу метания (толкание ядра, метание гранаты, диска, молота);
- метательные движения на меткость (теннис, городки);
- атакующие и защитные двигательные действия единоборств (борьба, бокс, фехтование);
- нападающих, защитно-технических и технико-тактических действий, многих подвижных и спортивных игр;

Специальные координационные способности – это возможности человека, которые определяют его готовность к оптимальному управлению и регулированию сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

К специфическим координационным способностям относят способности к точности воспроизведения, дифференцирования, отмеривания и оценки пространственных, временных и силовых параметров движений в равновесиях, ритме, быстроте реагирования, быстрой перестройки двигательной деятельности.

Обобщение ряда специальных и специфических координационных способностей составляет понятие «общие координационные способности» [9].

Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта,

профессии. Это координационно сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.

На спортивной тренировке применяют две группы таких средств:

а) подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта;

б) развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта (например, в баскетболе специальные упражнения в затрудненных условиях - ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку, после выполнения на гимнастических матах нескольких кувыроков подряд, ловля мяча от партнера и бросок в корзину и др.).

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развиваются способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом, человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы:

- стандартно-повторного упражнения;
- вариативного упражнения;
- игровой;
- соревновательный.

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества их повторений в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения со многими его разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода - со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения.

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п.

Соревновательный метод используется лишь в тех случаях, когда занимающиеся достаточно физически и координационно подготовлены в предлагаемом для состязания упражнении. Его нельзя применять в случае, если

занимающиеся еще недостаточно готовы к выполнению координационных упражнений. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

Критериями определения уровня координационных способностей являются следующие показатели:

- время, затраченное на освоение нового движения;
- время, необходимое для перестройки двигательной деятельности при изменяющихся условиях;
- координационная сложность выполнения движения;
- точность выполнения двигательного действия;
- сохранение устойчивости при нарушении равновесия;
- стабильное выполнение сложного задания.

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Данное исследование проводилось на тренировочных занятиях в г. Лесосибирске в 2018-2019гг.

Первый этап 2018 год – изучалось состояние проблемы, анализировалась научно-методическая литература, касающаяся проблем эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов, изучения средств и методов подготовки борцов. По результатам анализа нами была выявлена перспектива использования подвижных игр в тренировочном процессе девушек, занимающихся единоборствами, в группах спортивного совершенствования.

Второй этап 2018 год – был разработан комплекс применения подвижных игр, совместно с тренером Илюхиным Николаем Валентиновичем. Организован и проведен педагогический эксперимент по обоснованию эффективности разработанного комплекса. Для проведения эксперимента нами были набраны две группы борцов (девушки) (контрольная и экспериментальная), по 10 человек в каждой, занимающихся в секции вольная борьба города Лесосибирска. Контрольная группа занималась согласно требованиям программы для данного контингента. В тренировочный процесс экспериментальной группы был добавлен разработанный нами комплекс подвижных игр, для развития координационных способностей.

Третий этап 2019 год – анализ и обобщение полученных результатов экспериментальной работы, оформление работы.

2.2 Методы исследования

1. Анализ литературных источников. В ходе исследования нами было изучено и проанализировано 50 литературных источников. Анализ выполнялся в следующих аспектах: первый был связан со значением подвижных игр для борцов, второй с видами подвижных игр, в третьем мы рассматривали игры в тренировочном процессе, в четвертом координационные способности.

2. Применение метода тестирования это исследование, основанное на применении педагогических тестов, которые позволяют определить уровень знаний, умений и навыков, способностей и физических качеств. Данный метод нами проводился до и после проведения педагогического эксперимента, его целью была проверка уровня развития гибкости у акробатов. В качестве контрольных упражнений, для оценки эффективности нашей экспериментальной работы, нами были взяты следующие контрольные упражнения:

1. Челночный бег 3*10м.

Оборудование: секундомер, ровная дорожка длиной 10 метров, ограниченная двумя параллельными чертами; за каждой чертой два полукруга радиусом 50см с центром на черте; два набивных мяча массой 2 кг.

Процедура тестирования: по команде "На старт!" испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда "Марш!". Испытуемый пробегает 10 метров до другой черты, оббегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 метров и финиширует. Тест закончен.

Результат: время с точностью до десятой доли секунды.

2. Опускание палки.

Оборудование: пронумерованная в сантиметрах гимнастическая палка.

Процедура тестирования: учитель держит гимнастическую палку вертикально за верхний конец на вытянутой руке. Ученик держит руку прямой, вытянутой вперед, открытую кисть около нижнего конца палки. Через 1-2 секунды учитель отпускает палку, а испытуемый должен её как можно быстрее поймать (сжать кисть).

Результат: среднее расстояние (в см.), из трёх попыток от нижнего края палки до места хвата учащимся со стороны мизинца.



Рисунок 1 - Опускание палки

3. Повороты на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см), секундомер.

Процедура тестирования: стоя на узкой поверхности гимнастической скамейки, испытуемый должен выполнить 4 поворота влево и вправо, не падая со скамейки.

Результат: время точностью до десятой доли секунды.

Замечание: поворот считается законченным тогда, когда испытуемый возвращается в исходное положение. Если учащийся потерял равновесие (упал, соскочил со скамейки), счёт поворотов прерывается. После принятия испытуемым вновь исходного положения счёт продолжается.

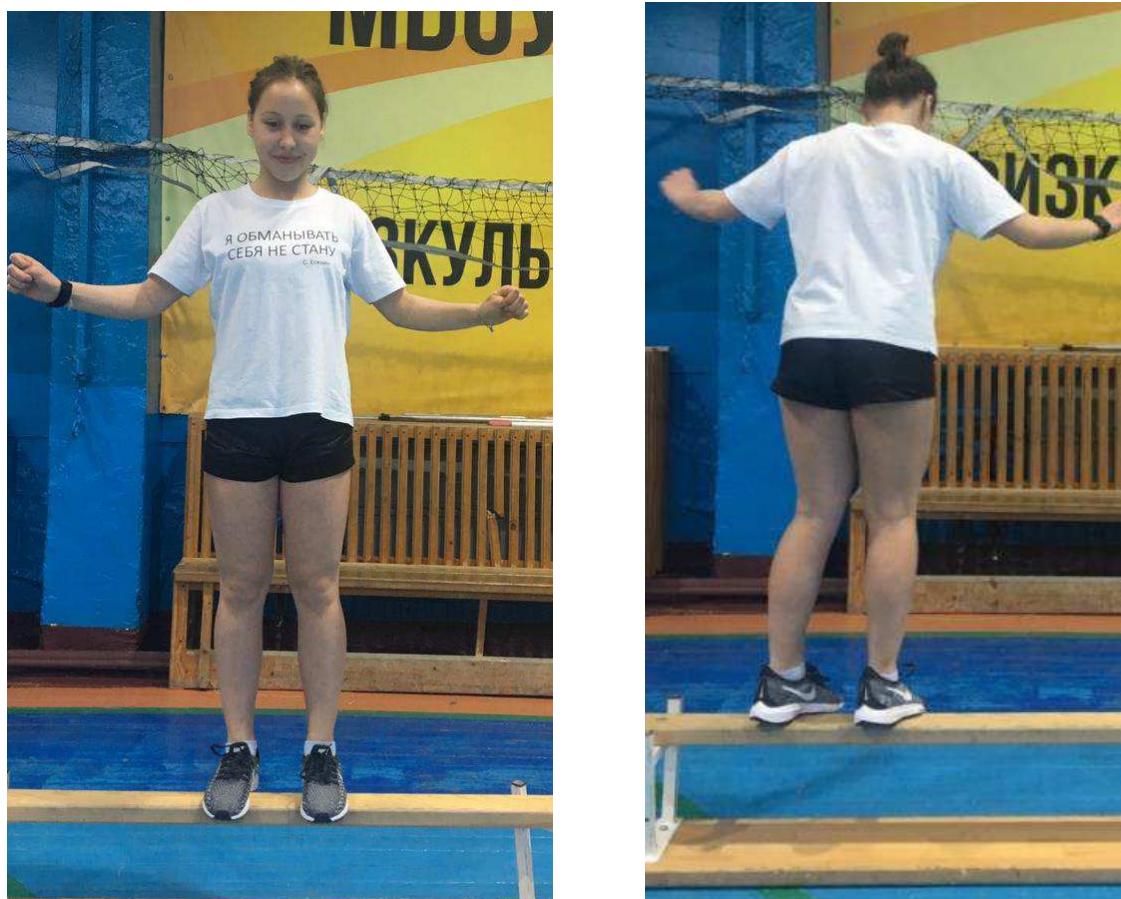


Рисунок 2 - Повороты на гимнастической скамье

4. Стойка на одной ноге.

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования: испытуемый занимает исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развернута кнаружи. Её пятка касается подколенной чашечки, испытуемый закрывает глаза, а экспериментатор включает секундомер.

Результат: время удержания равновесия (секунды).

Замечание: секундомер включается сразу же в момент потери равновесия (сходжение с места, приподнимание на пальцах ноги, переход в двойную опору, падение).



Рисунок 3 - Стойка на одной ноге

3. Педагогический эксперимент заключался в составлении плана его проведения, формировании групп испытуемых (контрольной и экспериментальной) осуществление подготовки с применением разработанного комплекса подвижных игр, проведение тестирования и обработка результатов.

4. Метод математической статистики в сфере физической культуры и спорта применяется для оценки результатов педагогического воздействия

спортсменов. С помощью него мы определяли эффективность разработанной методики. При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

1. Показатели среднего арифметического X .

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины \bar{X} для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}, \quad (1)$$

где X_i - значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

2. Дисперсию по формуле:

$$S^2 = \frac{\sum (\bar{X} - X_i)^2}{n-1} \quad (2)$$

3. Формула для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}} \quad (3)$$

где δ - значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

4. Для оценки достоверности различий средних показателей использовался t критерий Стьюдента:

$$t_p = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{s_x^2}{n} + \frac{s_y^2}{n}}}, \quad (4)$$

где n - объем выборки, \sum - сумма, x, y - экспериментальные данные, s_x , s_y - дисперсии.

С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных непосредственно проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы, связанные с экспериментом.

3 Развитие координационных способностей при помощи подвижных игр в тренировочном процессе девушек, занимающихся единоборствами, на этапе спортивной специализации

3.1 Результаты исследования и их обсуждение

Координационные способности имеют большое значение для борцов. Благодаря координационным способностям, борцы могут рационально согласовывать все движения тела в процессе соревновательной схватки. Также, высокая развитость координационных способностей способствует минимизации травматизма.

С целью исследования эффективности применения подвижных игр для развития координационных способностей в тренировочном процессе девушек, занимающихся единоборствами, на этапе спортивной специализации нами был проведен педагогический эксперимент.

В эксперименте приняли участие 20 борцов, занимающихся вольной борьбой в детско-юношеской спортивной школе городе Лесосибирска. Все участники эксперимента были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную. Состав каждой группы – 10 человек.

Исследование проходило поэтапно:

1. Сентябрь 2018 – тестирование участников педагогического эксперимента. В нашей работе мы использовали следующие контрольные упражнения: челночный бег (3*10), опускание палки, повороты на гимнастической скамье, стойка на одной ноге.
2. Сентябрь 2018 –апрель 2019 – проведение педагогического эксперимента.

3. Апрель 2019 – проведение итогового тестирования участников педагогического эксперимента.

Тренировочные занятия в обеих группах проводились шесть раз в неделю. Длительность каждого занятия составляла 2 часа. Общая продолжительность эксперимента составила 8 месяцев.

В контрольной группе тренировочные занятия проходили по традиционной схеме.

В тренировочный процесс экспериментальной группы, нами был внедрен, разработанный нами комплекс подвижных игр, развивающий координационные способности. Он применялся в начале основной части на каждом тренировочном занятии в течение 20-25 минут.

Комплекс подвижных игр для развития координационных способностей применяемых в ходе проведения педагогического эксперимента, которые приведены в приложении А:

1. «Хвосты»
2. «Вытеснение из круга»
3. «Игры с касанием»
4. «Крокодил»
5. «10 пасов»

Результаты контрольного тестирования (таб.1) в обеих группах показали, что между группами нет достоверно значимых различий, что позволит нам наиболее объективно оценивать эффективность, разработанного нами комплекса подвижных игр.

Таблица 1 – Результаты тестов при межгрупповом сравнении в начале эксперимента

Название теста (единица измерения)	Результат теста ($x \pm m$)		Достоверность		
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	tрас	Tтаб	P
Челночный бег (3*10) с.	8,87±0,20	8,71±0,15	0,67	2,10	P>0,05
Опускание палки, см.	7,8±1,28	7,2±1,27	0,33	2,10	P>0,05
Повороты на гимнастической скамье, с.	17,67±0,65	15,5±0,96	1,88	2,10	P>0,05
Стойка на одной ноге, с.	38,48±7,71	33,83±5,13	0,50	2,10	P>0,05

Обработав результаты контрольного тестирования в контрольной группе после проведения педагогического эксперимента, нами был установлены приrostы результатов в каждом контрольном упражнении. Так в контрольном упражнении «Челночный бег (3*10)с.» время пробегания дистанции сократилось на 0,20 секунды и прирост результатов составил - 2,25%. В контрольном упражнении «Опускание палки» реакция ловли палки улучшилась на 0,8 сантиметра и прирост результатов составил – 10,26%. В контрольном упражнении «Повороты на гимнастической скамье» результаты улучшились на 0,30 секунды и прирост результатов составил – 1,7%. В контрольном упражнении «Стойка на одной ноге» улучшились на 2,6 секунд и прирост результатов составил – 6,76% (Рисунок 4).

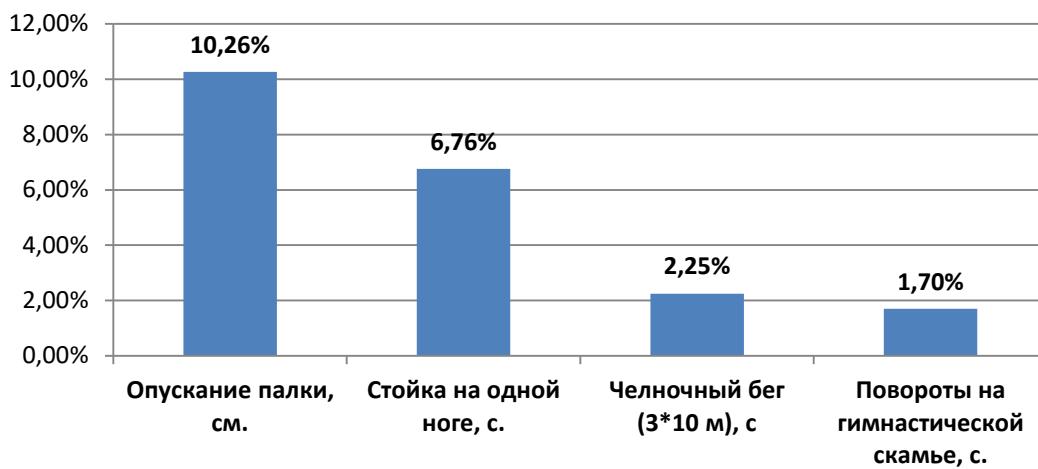


Рисунок 4 – Прирост результатов в контрольной группе в ходе проведения педагогического эксперимента

Проведенное контрольное тестирование в экспериментальной группе показало, что во всех контрольных испытаниях произошел более значительный прирост результатов. Так в контрольном упражнении «Челночный бег (3*10 м.)» время пробегания дистанции сократилось на 0,55 секунды и прирост результатов составил – 6,31%. В контрольном упражнении «Опускание палки» реакция ловли палки увеличилась на 3,2 сантиметра и прирост результатов составил – 44,44%. В контрольном упражнении «Повороты на гимнастической скамье» результаты улучшились на 1,07 секунды, прирост составил – 6, 9%. В контрольном испытании «Стойка на одной ноге» возросли на 22,55 секунд и прирост составил – 66,66% (Рисунок 5).

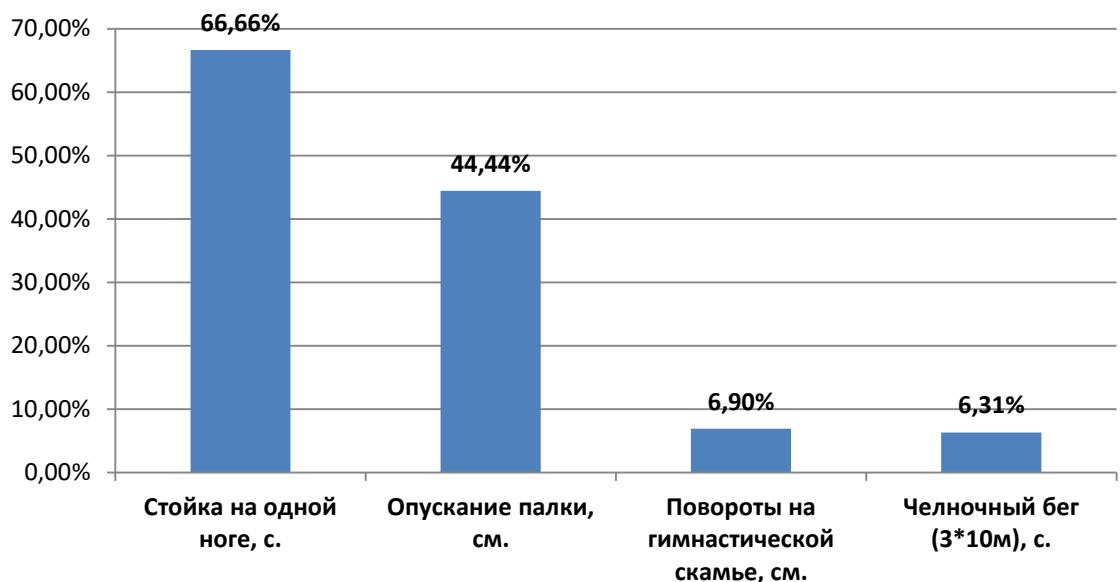


Рисунок 5 – Прирост результатов в экспериментальной группе в ходе проведения педагогического эксперимента

Из полученных нами результатов видно, что показатели улучшились как в контрольной, так в экспериментальной группах. Тем не менее в экспериментальной группе сдвиги были значительно выше.

Таблица 2 – Результаты тестов при межгрупповом сравнении в конце эксперимента

Название теста (единица измерения)	Результат теста ($\bar{x} \pm m$)		Достоверность		
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	tрас	Tтаб	P
Челночный бег (3*10) с.	8,67±0,22	8,16±0,06	2,35	2,10	P<0,05
Опускание палки, см.	7,0±1,16	4±0,63	2,26	2,10	P<0,05
Повороты на гимнастической скамье, с.	17,37±0,61	14,43±0,86	2,80	2,10	P<0,05
Стойка на одной ноге, с.	35,88±6,19	56,38±5,13	2,49	2,10	P<0,05

По итогам проведения педагогического эксперимента можно сделать следующие выводы:

В контрольной группе прирост результатов во всех контрольных упражнениях оказался не значительным, в среднем прирост по всем контрольным упражнениям составил – 5, 24%.

В экспериментальной группе в результате внедрения в тренировочный процесс, разработанного нами комплекса подвижных игр, развивающих координационные способности, нам удалось добиться более значительного прироста результатов по всем контрольным упражнениям. В среднем прирост результатов по всем контрольным упражнениям составил –31,08%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В результате проведения анализа литературных источников установлено, что на этапе спортивного совершенствования в подготовке девушек, занимающихся единоборствами, возможное использование подвижных игр. Существует большое разнообразие игр, которые будут способствовать развитию координационных способностей. Именно подвижные игры являются основным средством развития данного физического качества. В единоборствах чаще всего используются игры с элементами соревнований.

2. На основе изучения научно-методической литературы и беседы с тренерами, нами был разработан комплекс применения подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей, на этапе спортивной специализации.

3. Экспериментально доказана эффективность разработанного нами комплекса подвижных игр, развивающих координационные способности. Об этом говорят результаты, полученные в ходе эксперимента.

Так в контрольном упражнении «Челночный бег 3*10м., с» время пробегания дистанции в экспериментальной группе сократилось на 0,55 секунды и прирост результатов составил – 6,31%, а в контрольной время пробегания дистанции сократилось на 0,20 секунды и прирост составил – 2,25%.

В контрольном упражнении «Опускание палки» в экспериментальной группе реакция ловли палки увеличилась на 3,2 сантиметра и прирост результатов составил – 44,44%, в контрольной реакция увеличилась на 0,8 сантиметра и прирост составил – 10,26%.

Оценивания прирост результатов в контрольном упражнении «Повороты на гимнастической скамье» в экспериментальной группе результаты улучшились на 1,07 секунды, прирост составил – 6, 9%, а в контрольной группе

время поворотов на гимнастической скамье сократилось на 0,3 секунды и прирост составил - 1,7%.

В контрольном упражнении «Стойка на одной ноге» в экспериментальной группе результаты возросли на 22,55 секунд и прирост составил – 66,66%, а в контрольной группе время увеличилось на 2,6 секунд и прирост составил – 6,76%.

Проведенный педагогический эксперимент доказал, что разработанный нами комплекс подвижных игр, развивающий координационные способности эффективен, о чем свидетельствует большой прирост результатов экспериментальной группы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдулаев А. К. Педагогические основы спортивного отбора борцов / А. К. Абдулаев // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. - № 8. – С. 3 – 5.
2. Айсуев, Л. Д. Методика обучения вариативным технико-тактическим действиям юных борцов вольного стиля: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Айсуев Лубсандоржи Дугаржапович. - Улан-Удэ, 2013. - 22 с.
3. Аккуин, Д. Ю. Обоснование программно-методического обеспечения подготовки юных дзюдоистов в муниципальной детско-юношеской спортивной школе: автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Аккуин Данис Юсупович. - Челябинск, 2014. - 22 с.
4. Аустер, Б. В. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста на основе модульной программы с использованием подвижных игр / Б. В. Аустер // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. - № 1. – С. 66 – 68.
5. Байкалова, Л. В. Физическая культура как основополагающий фактор сохранения, укрепления и формирования здоровья школьников / Л. В. Байкалова // Ukrainian Journal of Ecology. – 2015. – С. 15 – 19.
6. Белокопытова, Ж. А. Эффективность разработанной программы по развитию координационных способностей девочек 10-13 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Ж. А. Белокопытова, В. А. Лаврентьева, Л.К. Кожевникова // Физическое воспитание студентов. – 2011. - № 3. – С. 12 – 15.
7. Бокин, А. Ю. Влияние координационных способностей юных каратистов на результативность их спортивной деятельности / А. Ю. Бокин // Социально-экономические явления и процессы. – 2013. - № 12. – С. 198 – 201.

8. Болдырева В. Б. Физкультурно–оздоровительные занятия учащихся младшего школьного возраста средствами подвижных игр / В. Б. Болдырева, М. Ю. Богданов, К. В. Болдырев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2012. - № 6. – С. 167 – 169.
9. Галимова, А. Г. Координационные способности как фактор повышения кондиций человека / А. Г. Галимова, В. М. Цинкер // Вестник Бурятского государственного университета. – 2014. - № 13. – С. 51 – 55.
10. Горелов А. А. Подвижные и спортивные игры как вид деятельности и средство социализации растущего человека / А. А. Горелов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. - № 6 (100). – С. 41 – 47.
11. Двейрина, О. А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления / О. А. Двейрина // Научно-теоритический журнал «Ученые записки». – 2008. - № 1 (35). – С. 35 – 38.
12. Дворкина, Н. И. Развитие физических качеств детей дошкольного возраста на основе подвижных игр / Н. И. Дворкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. - № 2. – С. 65.
13. Жамбалов А.Ц. Эффективность применения игр–единоборств с целью отбора на этапе начальной подготовки борцов – юношей : автореф. дис. ...канд. пед. наук. 13.00.04 / Жамбалов Арлагей Цыдыпович. – Улан – Удэ, 2001. – 215 с.
14. Жуков, М. Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.
15. Завьялов, А.И. Современные тенденции развития вольной борьбы: учебное пособие / А. И. Завьялов, Д.Г.Миндиашвили. - Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2016. – 236 с.

16. Зазнобин А. В. Подвижные игры на занятиях единоборствами с младшеклассниками / А. В. Зазнобин // Физическая культура в школе. – 2012. - №1. – С. 55 – 57.
17. Ильина Г. В. Взаимосвязь развития познавательных способностей и физических качеств у дошкольников и младших школьников / Г. В. Ильина // Сибирский педагогический журнал. – 2011. - № 10. – С. 197 – 203.
18. Капустин, А. Г. Влияние технологии игровой деятельности на психическую сферу учащихся / А. Г. Капустин // Физическая культура в школе. – 2015. - № 8. – С. 40 – 42.
19. Капустин, А. Г. Игровая деятельность на уроках физической культуры / А. Г. Капустин // Физическая культура в школе. – 2015. - № 7. – С. 19 – 24.
20. Кожухова В. К. Образовательное и воспитательное значение подвижных игр / В. К. Кожухова // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2012. - № 14. – С. 143 – 145.
21. Кондаков, В. Л. Управление формированием направленности личности школьника (на материале физической культуры) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Кондаков Виктор Леонидович. – Белгород, 2000. – 18 с.
22. Коренькова, О. Н. Использование подвижных игр и игровых упражнений для всестороннего развития детей старшего дошкольного возраста в оздоровительной работе в режиме дня / О. Н. Коренькова // Проблемы педагогики. – 2015. – С. 1-2.
23. Курицына, А. Е. Боевые технико-тактический действия и методика их освоения в группах начальной подготовки борцов-самбистов 10-12 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Курицына Александра Евгеньевна. – Омск, 2012. – 24 с.

24. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
25. Малков, В. В. Подвижная игра как форма и метод в физическом воспитании учащихся / В. В. Малков // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2008. – С. 102 – 104.
26. Маркина В. Б. Подвижные игры как средство физического развития детей на этапе начальной специализации в спортивных играх / В. Б. Маркина, Н. И. Годунова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. — 464 с.(С. 273 – 276.)
27. Маслобойщиков В. С. Подвижные игры как средство развития метапредметных результатов во внеурочной деятельности / В. С. Маслобойщиков // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2015. - № 1. - С. 46 – 48.
28. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
29. Мезенцева В. А. Подвижные игры в занятиях спортом / В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2012. - № 14. – С. 23 – 28.
30. Миниханов, В. А. Развитие координационных способностей в процессе спортивной тренировки занимающихся спортивными видами единоборств с применением специфических двигательных тренировочных заданий / В. А. Миниханов // Педагогико-психологические и медико-

биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. - № 2. – С. 63 – 70.

31. Московченко, О. Н. Индивидуально-дифференцированный подход к развитию координационных способностей студентов, занимающихся греко-римской борьбой / О. Н. Московченко, А. В. Шумаков, Н. В. Люлина // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. - № 58-1. – С. 161 – 165.

32. Нарзулаев С. Б. Подвижные игры в системе физического воспитания детей специальных медицинских групп / С. Б. Нарзулаев, Н. А. Петухов, Р. Г. Ханов // Мир науки, культуры, образования. – 2012. - № 6 (37). – С. 239 – 241.

33. Николенко В. Р. Подвижные игры. Зачем детям нудны подвижные игры / В. Р. Николенко // Нравственное воспитание в современном мире: психологический и педагогический аспект: сб. тр. конф. - Уфа: АЭТЕРНА, 2018. – С. 134 - 136.

34. Подвижные игры : учеб. Пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры / И. М. Коротков, Л. В. Былеева [и др.]. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.

35. Попов В.Б. Обучение специальной физической подготовке и технике. - М.: Физкультура и спорт, 1999. – 358с.

36. Потехин, И. Н. Организация учебно-тренировочного процесса по развитию координационных способностей у дзюдоистов 9-12 летнего возраста / И. Н. Потехин // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2014. - № 30. – С. 108 – 112.

37. Раджабов, X. Ш. Возможности физической культуры в формировании здорового образа жизни / X. Ш. Раджабов // Известия

Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2008. – С. 97 – 99.

38. Ратова Е.Н. Специальные подвижные игры и подводящие упражнения в вольной борьбе / Е.Н.Ратова, А.И.Имамиев. – Казань: Казан. Ун-т. - 2015 – 45 с.

39. Роль и значение подвижных игр для физического совершенствования школьников младшего возраста [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://infourok.ru/material.html?mid=42284>

40. Савко Е. С. Формирование культуры поведения младших школьников средствами физической культуры и спорта / Е. С. Савко // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2007. - № 5. – С. 66 – 70.

41. Сидорова, Е. Н. Подвижные игры : учеб. пособие / сост.: Е. Н. Сидорова, С. Н. Чернякова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2013. – 92с.

42. Симаков А. М. Игровой метод как средство интегральной подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А. М. Симаков // Ученые записки университета П. Ф. Лесгафта. – 2014. - № 7 (113). – С. 155- 159.

43. Сираковская Я. В. Формирование познавательных и регулятивных универсальных учебных действий на уроках физической культуры в начальной школе / Я. В. Сираковская, Ю. Р. Зайнуллина // Учение записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. - № 4 (110). – С. 147 - 150.

44. Скромов, А. Ф. Формирование тактического мышления средствами подвижных игр и игровых упражнений / А. Ф. Скромов // Физическая культура в школе. – 2018. - № 2. – С. 42-46.

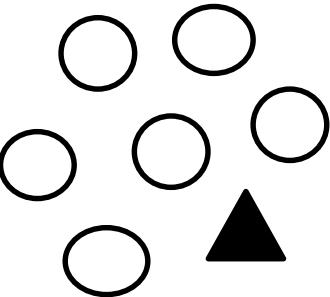
45. Спортивные игры и методика преподавания : учебник для пед. фак. ин-тов физ. Культуры / под ред. Портных Ю. И. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1996. – 320 с.
46. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
47. Филяков, А. И. Развитие физических качеств у детей 12-13 лет / А. И. Филяков // Вестник Бурятского государственного университета. Педагогика. Филология. Философия. – 2009. - № 15. – С. 250 – 253.
48. Шахлина, Л. Г. Период полового созревания девочек, его роль в практике спортивной тренировки / Л. Г. Шахлина, С. М. Футорный // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – С. 181 – 189.
49. Шулик Ю.А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю. А. Шулик, Я, К. Коблев, Ю. М. Схаляхо, Ю. В. Подоруев. – Москва: Феникс, 2006. - 543 с.
50. Ярусов, Ю. М. Образовательная программа по вольной борьбе. – Чебоксары, 2013. – 188 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А
Комплекс подвижных игр
ХВОСТЫ

Задача: развитие ловкости, быстроты, внимательности.

Инвентарь: веревочки (хвостик) длиной 30-40 см.

Место проведения: ровная площадка размером 15*20 метров.

Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки и водящие располагаются на площадке размером 15*20 м. Каждому игрокудается по «хвостику», который закрепляется на поясе у игрока и свободным концом свисает вниз. По сигналу руководителя водящий начинает забирать «хвостики» у игроков. Варианты игры: Можно назначить двух водящих; каждый игрок старается забрать «хвостики» у других игроков</p>	<p>Не разрешается выходить за линию площадки. У кого забрали «хвостик», тот выбывает из игры. Побеждает тот водящий, который заберет большие количество «хвостиков»</p>	<p>Быть внимательным. Следить за водящими. Оберегать свой «хвостик»</p> <p>  Игроки  Водящий </p>

ВЫТЕСНЕНИЕ ИЗ КРУГА

Задача: Развитие силы, ловкости мышления.

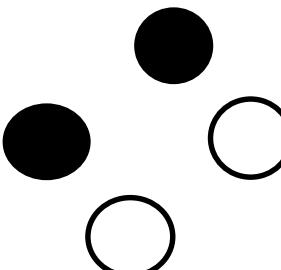
Место проведения: борцовский ковер.

Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	Игра проводится в круге диаметром 7-9 м. Участники игры делятся на равносильные пары, положив руки друг другу на плечи. Соперники в парах начинают активную борьбу за территорию, стараясь вытеснить друг друга за пределы игрового круга.	По сигналу педагога. Участник, заступивший за круг хотя бы одной ногой выбывает.	Использовать только борцовские приемы ● Игроки 1 команды ○ Игроки 2 команды

ИГРА В КАСАНИЕ

Задача: Развитие ловкости, мышления.

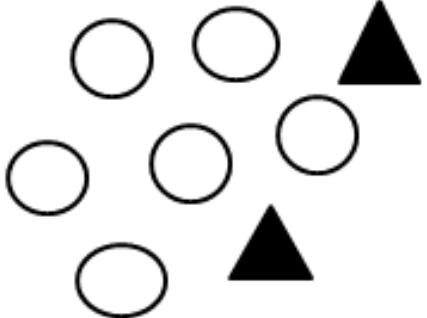
Место проведения: борцовский ковер.

Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них – коснуться определенной части тела партнера и в то же время не дать коснуться своей</p>	<p>Игра начинается по сигналу тренера. После касания играющие занимают исходное положение. Побеждает тот, кто коснется обусловленной части тела соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается</p>	<p>Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию</p> <p> Игрок 1  Игрок 2</p>

КРОКОДИЛ

Задача: Развитие ловкости. Повторение ранее изученных приемов.

Место проведения: борцовский ковер.

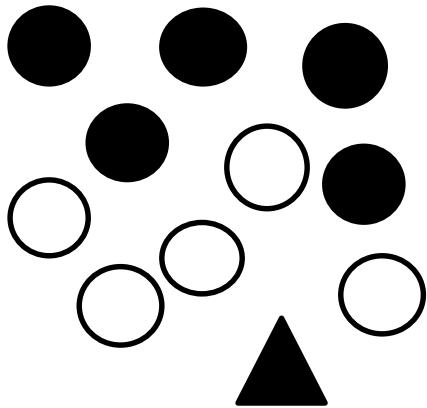
Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Выбирается 2 водящих, которые будут «Крокодилами». Они встают на колени. Их задача поймать и сбить игрока, который стоит на ногах, при помощи различных приемов. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не окажутся на коленях</p>	<p>Игра начинается по сигналу тренера. Использовать только борцовские приемы. Игрок, которого сбили на ковер, становится «Крокодилом»</p>	<p>Разрешено произвольно перемещаться. Не выходить за границу ковра</p> <p> Водящий  Игроки</p>

10 ПАСОВ

Задача: развитие ловкости.

Инвентарь: мяч.

Место проведения: ровная поверхность.

Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Игроки делятся на 2 команды. Команда, которая овладела мячом, должна выполнить 10 пасов между игроками данной команды, таким образом, чтобы мяч не коснулся пола, не был затронут игроками другой команды. Задача другой команды перехватить мяч и также выполнить 10 пасов в своей команде. Игра продолжается до тех пор, пока участники одной команды не выполнят 10 передач</p>	<p>Мяч разыгрывается тренером, при касании мяча игроком другой команды, счет передач начинается заново</p>	<p>Нельзя кусаться, царапаться, драться</p> <p> Игроки 1 команды  Игроки 2 команды  Мяч</p>

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма

Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующей кафедрой

 А.Ю. Близневский
« 21 » июня 2019г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ПОМОЩИ
ПОДВИЖНЫХ ИГР В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЕВУШЕК,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ, НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

Руководитель  Е. Н. Сидорова

Выпускник  Е. А. Юдина

Нормаконтролер  М. А. Рульковская

Красноярск 2019