

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему

ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ БОРЦІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Виконав: студент 2 курсу, 21 групи

Спеціальності 017 – фізична культура і спорт

Мохник Василь Вікторович

Керівник: к.н.фіз.вих., доцент Синиця А.В.

Рецензент:

Івано-Франківськ – 2022 р.

АНОТАЦІЯ

У дипломній роботі на здобуття другого (магістерського) рівня було досліджено особливості рухової діяльності та розвиток координаційних здібностей у спортивній боротьбі.

Метою дослідження було визначити і обґрунтувати роль координаційних здібностей та раціональні умови їх виховання у навчально-тренувальному процесі на початковому етапі підготовки юних борців.

Для вирішення поставлених завдань і одержання об'єктивних даних у роботі використані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та аналіз навчально-тренувальної документації; педагогічні спостереження; соціологічні дослідження; методи математичної статистики.

Наукова новизна: вивчено проблематику рухової діяльності у спортивній боротьбі; проведено соціологічне дослідження для визначення впливу координаційних здібностей на фізичний, психічний та емоційний стан юних борців; визначено значущість та виявлено раціональні умови виховання координаційних здібностей у навчально-тренувальному процесі борців.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1 СПОРТИВНА БОРТЬБА ЯК ЗАСІБ КОМПЛЕКСНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА РУХОВИХ УМІНЬ	9
1.1 Особливості та види підготовки у спортивній боротьбі	9
1.2 Теоретико-методичні засади навчання руховим діям юних борців	13
1.3 Планування техніко-тактичних дій на етапі початкової спортивної підготовки юних борців	15
1.4 Характеристика та критерії оцінки координаційних здібностей юних борців.....	18
Висновки до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1 Методи дослідження	28
2.2 Організація дослідження	30
РОЗДІЛ 3 ЗНАЧЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ БОРЦІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	32
3.1 Принципи та методика розвитку координаційних здібностей у юних борців	32
3.2 Вивчення стану, організацію та умови виховання координаційних здібностей юних борців за соціологічними дослідженнями	37
Висновки до розділу 3.....	47
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	50
ВИСНОВКИ	53

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
--	-----------

ВСТУП

У сучасній спортивній боротьбі суттєво збільшився обсяг рухової діяльності, яка здійснюється у раптово мінливих ситуаціях, що вимагає прояву видумки, швидкої реакції, здатності до концентрації та переключення уваги, точності рухів та їх раціональності (Н.А. Бернштейн, 1991).

Низка фахівців (В.І. Лях, В.А. Соколкіна, 1997) пов'язують ці характеристики із поняттям координаційні здібності.

Теоретико-методологічною основою нашого дослідження є концептуальні та фундаментальні наукові положення провідних вітчизняних та зарубіжних вчених з теорії та методики фізичного виховання (Т.Ю. Круцевич, 2003) ; біомеханічних основ та теорії побудови дій (Н.А. Бернштейн, 1990), теорії спортивного тренування (В.М. Платонов, 1987 р), психомоторної основі виховання рухової діяльності (Є.П. Ільїн, 2003), особливості прояву координаційних здібностей (Є.П. Ільїн, 2003; В.І. Лях, 2002; Л.Д. Назаренко, 2003).

Найбільш успішно у змагальній діяльності виступають спортсмени, які мають високий рівень сенсорно-перцептивних можливостей, що проявляються у вдосконаленні спеціалізованих сприйняття, як «почуття дистанції», «почуття килима», «почуття суперника», «почуття рівноваги», «почуття ритму», «почуття темпу» тощо. (Є.П. Ільїн, 2003).

Методика підготовки юних борців повинна бути спрямована на сумлінне виконання певних технічних і тактичних навичок та умінь. Проте концентрований розвиток спеціальних фізичних якостей та здібностей не створює потрібних умов для вдосконалення психомоторних здібностей, що лежать в основі формування координаційних здібностей у специфічній рухової діяльності юних борців.

Процес удосконалення координаційних здібностей у борців органічно пов'язаний з вирішенням завдань техніко-тактичної підготовки, з розвитком швидкісних та швидкісно-силових здібностей, витривалості в умовах тренувальної та змагальної діяльності (В.І. Лях, 2002).

Низка науковців [3, 7, 18] вважають, що найбільш ефективний розвиток координаційних здібностей здійснюється в умовах відсутності втоми.

Разом з тим, змагальна діяльність юних борців передбачає виконання спеціалізованих рухових дій високої координаційної складності в різних функціональних станах і за різних умов зовнішнього середовища.

У теорії спортивного тренування методика розвитку координаційних здібностей залишається недостатньо вивченою. Не має чіткого бачення природи координаційних здібностей, суперечливі дані про їх структуру та вікові особливості її проявів, не розроблені критерії оцінки рівнів розвитку координаційних здібностей, не виявлено особливості технологій розвитку даної фізичної якості стосовно спортивної боротьби.

Суперечливість та невирішеність багатьох питань розвитку координаційних здібностей у юних борців зумовлюють актуальність нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Магістерську роботу виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри спортивно-педагогічних дисциплін за темою «Організаційно-методичні засади застосування спортивно-педагогічних технологій для покращення рівня здоров'я населення» (номер державної реєстрації 0114U002625) та кафедральної наукової тематики магістерських робіт факультету фізичного виховання і спорту. Тема магістерської роботи затверджена вченою радою факультету фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (розпорядження № від жовтня 2021 р.).

Мета дослідження – визначити і обґрунтувати роль координаційних здібностей та раціональні умови їх виховання у навчально-тренувальному процесі на початковому етапі підготовки юних борців.

Завдання дослідження:

1. Вивчити проблематику рухової діяльності у спортивній боротьбі.
2. Соціологічне дослідження для визначення впливу координаційних здібностей на фізичний, психічний та емоційний стан юних борців.

3. Визначити значущість та виявити раціональні умови виховання координаційних здібностей у навчально-тренувальному процесі борців.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юних борців.

Предмет дослідження – засоби, методи та організаційні форми розвитку координаційних здібностей у юних борців на етапі початкової спортивної підготовки.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань і одержання об'єктивних даних у роботі використані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та аналіз навчально-тренувальної документації; педагогічні спостереження; соціологічні дослідження; методи математичної статистики.

Наукова новизна:

- вивчено проблематику рухової діяльності у спортивній боротьбі;
- проведено соціологічне дослідження для визначення впливу координаційних здібностей на фізичний, психічний та емоційний стан юних борців;
- визначено значущість та виявлено раціональні умови виховання координаційних здібностей у навчально-тренувальному процесі борців.

Теоретична значимість роботи: полягає у доповненні теорії та методики спортивного тренування юних борців положеннями в яких:

- поточено визначення поняття «координаційні здібності юних борців» як компонента структури їхньої фізичної підготовленості;
- деталізовані основні вимоги до якісних параметрів рухової діяльності юних борців, що відображають специфіку їх сенсорних та моторних компонентів;

Практична значимість роботи: полягає у розробці методичних рекомендацій для фахівців у галузі спортивної боротьби, які допоможуть правильно організувати та провести навчально-тренувальний процес з урахуванням індивідуального підходу до кожного юного борця їх психомоторних та фізіологічних факторів, що здійснюють позитивний вплив на становлення спортивної майстерності. Представлені у роботі рекомендації

можна використовувати у системі професійної підготовки у процесі підвищення кваліфікації педагогічних кадрів.

Структура роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, методичних рекомендацій та списку використаних джерел. Список використаної літератури вміщує 54 джерела, 6 з яких латиницею. Робота ілюстрована 5 рисунками.