



УДК 792.091

## USING THE GAME METHOD IN THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' COORDINATION ABILITIES

### ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА В РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Baialiev R.J./ Баялиев Р.Ж.

*Senior teacher / Старший преподаватель**Таразский государственный университет им. М. Х. Дулати**Taraz State University named after M. Kh. Dulaty*

**Аннотация.** Развитие детского, юношеского и массового спорта в Казахстане 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.

**Ключевые слова:** для более эффективной тренировочной деятельности у юных борцов греко-римского стиля, необходимо всестороннее и комплексное развитие физических качеств. Особое внимание нужно уделить развитию координационных способностей у юных борцов игровым методом, а так же с учетом возраста и физической подготовленности использовать игру как средство развития координационных способностей борцов.

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. Платонов В.Н. утверждает, что основными особенностями упражнений, направленных на совершенствование координационных



способностей, являются их сложность, нетрадиционность, новизна, возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач. При определении состава средств повышения координационных способностей следует помнить, что они связаны с накоплением большого количества разнообразных двигательных навыков и отработкой путей их оперативного объединения в комплексные двигательные действия. Относительно ограниченный и стандартный состав двигательных действий, свойственных видам спорта циклического и скоростно-силового характера, создает трудности для полноценного развития координационных способностей преимущественно за счет выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Поэтому в подготовке спортсменов, специализирующихся в этих видах спорта, широко используются сложные в координационном отношении обще подготовительные упражнения. Это, прежде всего бег и ходьба на лыжах по сильнопересеченной местности, скоростной спуск, слалом, воднолыжный спорт, баскетбол, гандбол и другие спортивные игры, различные гимнастические упражнения, элементы акробатики.

Яковлев Н.Н., Коробков А.В., Янанис С.В. считают, что раздражителем, вызывающим рефлекторные процессы, приводящие к перестройке координации деятельности всех органов и систем, служит само мышечное сокращение, сопровождаемое возбуждением проприорецепторов. В ходе тренировки образуются новые условные рефлексы, которые оказывают влияние на изменение деятельности внутренних органов, а источником имеют возбуждение зрительного, слухового и других анализаторов. Результатом этих рефлекторных влияний является развертывание вегетативных приспособительных реакций, выражающихся в увеличении легочной вентиляции и лучшей утилизации кислорода в тканях и органах, в усилении деятельности сердца и поддержании кровяного давления на нужном уровне, в изменении условий периферического кровообращения и перераспределения тока крови, в мобилизации из депо гликогена и других источников энергии, в изменении интенсивности обменных процессов в мышцах, как в сторону увеличения распада, так и в сторону восстановления химических веществ.

Координация играет огромную роль почти во всех видах спорта. Не меньшую роль она несет и в вольной борьбе. Благодаря ей, все действия борца являются четкими и точными.

Оленик В.Г., Рожков П.А. рассказывают про борцов, выигрывающих за счет ведения соревновательного поединка в высоком темпе. Для спортсменов такого типа характерна высокая двигательная активность, насыщенность поединков технико-тактическими действиями, как в первом, так и во втором периоде схватки. Высокий уровень общей и специальной выносливости позволяет им вести поединки в высоком темпе.

Керимов Ф.А. говорит, что борьба отличается от других видов спорта тем, что деятельность спортсмена проходит в вариативных конфликтных ситуациях. Борец должен быстро оценить складывающиеся ситуации и реагировать на них точными, своевременными действиями, а также уметь своими действиями подготовить благоприятные для атаки моменты. Это предъявляет повышенные



требования к свойствам внимания и мышления борца. Для управления и диагностики развития психических качеств важно исследовать такие параметры нервной активности, которые показывают соотношение времени возбуждательного и тормозного процессов, определяют динамику проявления координационных возможностей при осуществлении как соматических, так и вегетативных функций. К числу таких параметров в первую очередь следует отнести латентное время двигательной реакции.

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.

### **Литература:**

1. Акопян А.О. Использование влияний внешних условий в процессе тренировки борца // Спортивная борьба: Ежегодник.- М., 1976. - С. 32 – 33
2. Антонова О.А. Возрастная анатомия и физиология / Пособие для сдачи экзамена; Антонова О.А.; Высшее образование; 2006 г.; 2000; 192 стр
3. Аросьев Д.А., Бавина Л.В., Баранчукова Г.А. и др. Методика физического воспитания школьников. - М.: Просвещение, 1989.- 143с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988 . - 214 с.

### **References:**

1. Akopyan A.O. Using the influences of external conditions in the process of training a wrestler // Sports wrestling: Yearbook. - M., 1976. - P. 32 - 33
2. Antonova O.A. Age anatomy and physiology / Exam guide; Antonova OA .; Higher education; 2006; 2000; 192 pages
3. Arosev D.A., Bavina L.V., Baranchukova G.A. and other Methodology of physical education of schoolchildren. - M .: Education, 1989.- 143p.
4. Ashmarin B.A. Theory and methodology of physical education. - M .: Education, 1988. - 214 p.



**Abstract.** *The development of children, youth and mass sports in Kazakhstan remains a matter of state importance. Improving sports skills in children and youth remains one of the leading places. The problem of increasing the level of sports achievements is reduced not only to attracting children to sports, but also to finding new training methods. Various motor activity in the process of training and, especially, in the process of competitive activity, requires a constant display of high coordination abilities from the wrestler.*

**Keywords.** *for a more effective training activity among young wrestlers of the Greco-Roman style, a comprehensive and complex development of physical qualities is necessary. Particular attention should be paid to the development of coordination abilities among young wrestlers using the game method, and also, taking into account age and physical fitness, to use the game as a means of developing the coordination abilities of wrestlers.*

Статья отправлена: 2020г

© Баялиев Р.Ж.