

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ДИНАМИКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ  
ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ГИБКОСТИ**

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 3 курса 332 группы  
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
института физической культуры и спорта  
Валдеева Дмитрия Юрьевича

Научный руководитель  
Заведующая кафедрой,  
к.мед.наук, доцент \_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова

Заведующая кафедрой,  
к.мед.наук, доцент \_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова

Саратов, 2024

## Введение

Текущее состояние детско-юношеского спорта отличается стремительным ростом результативности и постоянно нарастающей конкуренцией среди атлетов на отечественной и мировой арене. Высокая престижность спорта, успешное выступление борцов представителей спортивных единоборств способствует повышению интереса и приобщению к регулярным занятиям детей и подростков спортом, в том числе и к борьбе греко-римского стиля.

Результативность выступления спортсмена на соревнованиях определяется реализацией всех аспектов подготовки, однако специалисты сходятся во мнении, что именно технико-тактическая подготовка играет важную роль в соревновательном успехе спортсмена.

Различные двигательные действия в процессе тренировки, а особенно в соревновательном процессе, требуют от борца постоянного высокого уровня координации. Во время борцовского поединка спортсмену приходится менять направление движения, прилагать усилия и выполнять ряд технических движений за минимальное время. Успех в победе во многом зависит от уровня мастерства и умения, а также от стабильности выполнения различных технических движений.

**Актуальность выбранной темы** исследования определяется необходимостью постоянного поиска новых методик, технологий, подходов к управлению тренировочным процессом борцов греко-римского стиля в условиях обострения соперничества между спортсменами в детско-юношеском спорте.

**Объект исследования** тренировочный процесс борцов греко-римского стиля 15-16 лет с различным уровнем гибкости.

**Предмет исследования** – координационные способности борцов греко-римского стиля 15-16 лет с различным уровнем гибкости.

**Цель работы:** исследовать координационные способности борцов греко-римского стиля 15-16 лет с различным уровнем гибкости.

**Гипотеза работы:** успешность освоения техникой, а в дальнейшем и повышение спортивного результата борцов греко-римского стиля на учебно-тренировочном этапе будет выше, если комплекс упражнений для развития координационных способностей будет составлен с учетом уровня гибкости спортсменов.

Для реализации поставленной цели были поставлены следующие **задачи:**

- по данным литературных источников изучить координационные способности как основу технико-тактической подготовленности борцов;

- обозначить критерии оценки координационных способностей борцов;

- составить комплекс физических упражнений и эстафет, направленных на развитие координационных способностей у борцов греко-римского стиля 15-16 лет;

- определить уровень гибкости борцов греко-римского стиля 15-16 лет;

- установить динамику показателей координационной подготовленности борцов с различным уровнем гибкости.

Для решения намеченных задач в работе использованы педагогические и математические **методы исследования.**

В группу педагогических методов исследования включены:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Обобщение передового опыта специалистов-практиков в области единоборств.

3. Педагогическое наблюдение за соревновательной и тренировочной деятельностью.

4.Педагогическое контрольное тестирование.

5.Хронометрия.

### **Координационные способности как основа технико-тактической подготовленности борцов**

Координация в спортивной борьбе -это способность осваивать новые движения и вовремя правильно действовать в изменяющихся ситуациях [3]. Наряду с другими двигательными качествами трудно создать методику обучения координации. Способность к обучению движениям и способность правильно действовать в изменяющихся условиях - два компонента формирования координации.

Приспособляемость спортсмена (борца) к изменяющимся условиям зависит от того, насколько быстро, оперативно и последовательно он может координировать свое поведение. основной предпосылкой повышения координационных способностей борцов – это запас движений на базе уже обретенного опыта. Можно также отметить, что успешность выполнения технических движений в спортивной борьбе связана с постоянно меняющимися ситуациями выступления.

В этом случае энергозатратная координация и высокая двигательная активность сочетаются с необходимостью мгновенно реагировать на постоянно меняющиеся ситуации поединка. Для развития координационных способностей рекомендуются упражнения, связанные с нормализацией различных двигательных навыков.

Для правильного выполнения движений в изменяющихся условиях необходима хорошая общая и специальная подготовка.

Общие координационные способности борцов следует совершенствовать в рамках общетехнической подготовки, используя обще подготовительные упражнения и методы обще подготовительной тренировки.

Специальные координационные способности следует совершенствовать в процессе технической подготовки, используя специальные подготовительные упражнения и специальные соревновательные упражнения и методы тренировки. Общие координационные способности должны совершенствоваться в процессе общей физической подготовки, а специальные координационные способности - в процессе специальной физической подготовки.

Кроме того, борцам приходится действовать в ограниченных временных рамках. Поэтому координационные способности должны проявляться в условиях углубленной подготовки спортсмена.

Координация борца проявляется при достаточном уровне морально-волевой подготовленности (в частности, таких качеств, как смелость и решительность), а также при хорошем психическом пребывании (общий эмоциональный подъем, самочувствие и др.

Поэтому координационные способности проявляются не только во взаимодействии борцов во время поединка, но и подчиняют себе весь процесс тренировки. Каждый этап тренировки интегрирован с выполнением определенного задания и предусматривает возможность применения конкретных средств и методов [12]. Поэтому тренеру необходимо: - "разместить" в двигательном действии изучаемого приема различные координированные варианты выполнения приема, соответствующие тактическим, пространственным и временным условиям матча, в котором этот прием используется;

-изучение техники и подготовительных движений к ней с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;

-совершенствование умения выполнять и применять технику под воздействием внешних и внутренних помех.

Совершенствование техники борцов должно осуществляться в соответствии с концепцией поэтапного формирования движений[13]. Это обеспечивает четкое понимание спортсменами правил взаимодействия в поединке. Основой такой подготовки к применению техники в поединках является освоение вспомогательных взаимодействий.

## **ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ**

Педагогические исследования по определению динамики координационных способностей у борцов греко-римского стиля, находящиеся на тренировочном этапе, было проведено на базе ГБУДО СО «СШОРСЕ Ахмерова» г. Саратова. В исследовании приняли участие 20 спортсменов 15 - 16 лет, занимающихся борьбой не менее 4 лет.

Педагогическое исследование проходило в 3 этапа:

1. Начальный этап – проходил с сентября 2021 г. по май 2022 г. и заключался в проведении исследования на теоретическом уровне. Итогом работы на этом этапе явился системный анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов по данной проблематике, что позволило обосновать цель и основные задачи исследования, разработать методологический аппарат.

2. Формирующий этап исследования – был заключен во временные рамки с сентября 2022 по май 2023 года. В ходе исследования был организован сбор данных на базе ГБУДО СО «СШОРСЕ Ахмерова» г. Саратова. У юных спортсменов, специализирующихся в греко-римской борьбе, в начале этого этапа были зафиксированы показатели развития гибкости и координационных способностей с помощью подобранных контрольных тестов. В заключение формирующего этапа исследования

показатели развития координационных способностей с помощью подобранных контрольных тестов были определены повторно.

3. Заключительный этап исследования проходил с июля 2023 по октябрь 2023. Во время этого этапа осуществлялась обработка и систематизация материалов, формулирование выводов и разработка практических рекомендаций.

В сентябре 2022 были определены показатели гибкости у борцов греко-римского стиля. Под термином гибкость в нашем исследовании мы подразумевали не только гибкость позвоночного столба, но и подвижность в суставах.

При определении уровня гибкости у борцов были использованы стандартные контрольные упражнения:

1. Маховые движения ног. Подвижность в тазобедренном суставе определялась по величине амплитуды махового движения ног.
2. Наклон вперед с помощью партнера. В ходе упражнения определяли пассивную гибкость.
3. Подошвенное сгибание стопы. Подвижность голеностопных суставов.

Исследования проводились в ходе секционных занятий по греко-римской борьбе с участием , которые были разделены на 2 группы по 10 человек:

Учитывая показатели гибкости у 20 борцов 15-16 лет, определенные в ходе секционных занятий по греко-римской борьбе, были сформированы две группы по 10 человек:

- 1 - преимущественно со средним уровнем гибкости
- 2 - преимущественно с высоким уровнем гибкости.

В дальнейшем нами была оценена динамика развития координационных способностей у борцов греко-римского стиля в ходе

исследования. Для этого уровень координационных способностей борцов был определен дважды, а именно в начале проведения исследования, в сентябре 2022, и на его заключительном этапе, в июне 2023 года.

Гибкость имеет большое значение в спортивной деятельности, в том числе и в греко-римской борьбе. Уровень развития гибкости во многом определяет двигательные качества, в том числе и координацию. В связи с этим в дальнейшем нами была определена динамика координационных способностей у борцов с различным уровнем гибкости.

Таким образом, на начальном этапе настоящего исследования уровень физической подготовленности борцов греко-римского стиля, по данным координационной подготовленности (общей и специальной) у борцов первой группы со средним уровнем гибкости ниже, чем у борцов второй группы с высоким уровнем гибкости.

Тренировочный процесс был организован на спортивной базе базе ГБУДО СО «СШОРСЕ Ахмерова» г. Саратова.; тренировочные занятия проводились в точном соответствии с годовым учебным планом.

Тренировочные занятия в контрольной и экспериментальной группе проходили по одинаковому графику 3 раза в неделю по 90 мин.

На заключительном этапе были проведены такие же контрольные тесты, как и на начальном.

На заключительном этапе была проведена сравнительная оценка координационных способностей групп борцов со средним и высоким уровнем гибкости.

Нами был отмечено увеличение координационных способностей в обеих группах, однако в группе борцов с высоким уровнем гибкости изменения результатов были отчетливыми.



## Заключение

Гибкость в греко-римской борьбе предполагает умение владеть своим телом, эластичность мышц, хорошую подвижность в суставах.

В греко-римской борьбе хорошая гибкость обеспечивает лучшую возможность выполнять технические приемы, способствует становлению стабильной и устойчивой техники греко-римской борьбы.

Целенаправленное развитие гибкости должно начинаться с 8-10 лет. Если гибкость не будет развита до 14 лет то в дальнейшем это качество совершенствуется с большим трудом из за ухудшения подвижности в суставах.

Использование в тренировочном процессе экспериментальной группы специально подготовительные упражнения и эстафет, ориентированных на развитие координационных способностей, способствует их оптимизации.

В ходе исследования наблюдается положительная динамика при выполнении контрольных тестовых упражнений в группах борцов со средним и высоким уровнем гибкости. Однако в группе борцов с высоким уровнем гибкости степень изменения координационных способностей была выше.

Улучшение координационных способностей в группе борцов с высоким уровнем гибкости в большей мере связано со специальными координационными способностями.