

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ОСОБЕННОСТИ КООРДИНАЦИИ БОРЦОВ
ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 15-16 ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
факультета физической культуры и спорта
Солодовника Романа Денисовича

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

Заведующая кафедрой,
к.мед.наук, доцент _____ Т.А. Беспалова

Саратов, 2025

Введение

Современный детский и юношеский спорт характеризуется стремительным ростом спортивных результатов и нарастающей конкуренцией среди атлетов как на национальном, так и на международном уровне. Высокий престиж спорта в целом, а также успехи борцов из различных единоборств способствуют росту интереса к регулярным занятиям спортом у детей и подростков, включая борьбу греко-римского стиля.

Достижение высоких результатов спортсменом на соревнованиях обусловлено комплексным подходом к подготовке. Однако, как отмечают специалисты, технико-тактическая подготовка играет ключевую роль в соревновательном успехе.

Разнообразные двигательные действия во время тренировочного процесса, а особенно в ходе соревнований, требуют от борца постоянного высокого уровня координации. В условиях борцовского поединка спортсмену необходимо быстро менять направление движения, прилагать усилия и выполнять сложные технические движения за минимальное время. Успех в поединке во многом зависит от уровня мастерства, владения техникой и стабильности выполнения различных технических элементов.

Актуальность выбранной темы обусловлена необходимостью совершенствования методик, технологий и подходов к управлению тренировочным процессом молодых борцов греко-римского стиля в контексте усиливающейся конкуренции в детско-юношеском спорте.

Объектом исследования выступает тренировочный процесс борцов греко-римского стиля в возрасте 15-16 лет, обладающих различным уровнем гибкости.

Предметом исследования являются координационные способности и гибкость у борцов греко-римского стиля в возрасте 15-16 лет.

Целью работы является исследование особенностей развития координационных способностей у борцов греко-римского стиля в возрасте 15-16 лет с различным уровнем гибкости.

Гипотеза работы: успешность освоения техникой, а в дальнейшем динамика спортивного результата борцов греко-римского стиля на учебно-тренировочном этапе будет выше у борцов с более высоким уровнем гибкости.

Достижение поставленной цели было возможно при достижении следующих задач:

- * Провести анализ координационных способностей и гибкости как основы технико-тактической подготовки борцов на основе данных из научной литературы.
- * Установить критерии оценки координационных способностей у борцов.
- * Определить уровень гибкости у борцов греко-римского стиля в возрасте 15-16 лет.
- * Установить наличие взаимосвязи между показателями координационной подготовленности борцов и их уровнем гибкости.
- * Исследовать динамику развития координации у спортсменов с различным уровнем гибкости.

Методологическая основа исследования базируется на:

1. Анализе научной и методической литературы.
2. Обобщении передового опыта специалистов-практиков в сфере единоборств.
3. Педагогическое наблюдение за соревновательной и тренировочной деятельностью.
4. Педагогическое контрольное тестирование.

5. Методы математической статистики.

Результаты исследований были обработаны методом математической статистики с помощью критерия Стьюдента. Достоверность различий (p) определяли по специальной таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). Различия считали достоверными при $p < 0,05$.

Структура и объем бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы, включающего 35 источников. Текст работы изложен на 48 страницах, содержит 2 таблицы и 10 рисунков.

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ КАК ОСНОВА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ

Повышение общей и специальной работоспособности, а также достижение лучших спортивных результатов, как правило, связано с развитием физических качеств и оптимизацией энергетических возможностей организма.

Используемые на практике методы обследования не всегда адекватно исследуют уровень физической подготовленности, выявляют слабые стороны адаптации и определяют факторы, ограничивающие работоспособность. Общепринятые педагогические тесты используют лишь часть информации и, как правило, представляют данные о подготовленности спортсмена в одностороннем виде.

Соревнования по борьбе предъявляют высокие требования к координации движений, т.е. способности выполнять одновременные и поочередные согласованные комбинации.

Координация в спортивной борьбе определяется как способность спортсмена усваивать новые двигательные действия и адекватно реагировать на изменяющиеся условия поединка. В отличие от других двигательных качеств, разработка методики обучения координации представляет собой сложную задачу.

Формирование координационных способностей включает два ключевых компонента:

1. Способность к обучению: быстрое и эффективное усвоение новых движений и технических приемов.
2. Способность к адаптации: оперативная и последовательная реакция на изменения ситуации в борьбе, позволяющая спортсмену выстраивать адекватную стратегию действий.

Высокий уровень координации борца напрямую связан с его способностью быстро и эффективно адаптировать свое поведение к динамично изменяющимся условиям поединка.

Основной предпосылкой повышения координационных способностей борцов – это запас движений на базе уже обретенного опыта. Успешность выполнения технических действий в спортивной борьбе напрямую зависит от динамичной обстановки поединка.

Высокая энергозатратность координационных навыков и интенсивные движения требуют от спортсмена мгновенной адаптации к изменяющимся условиям схватки. Для развития координации рекомендуется использовать упражнения, направленные на совершенствование различных двигательных навыков.

Эффективное выполнение движений в динамичных условиях возможно лишь при наличии хорошей общей и специальной физической подготовки. Общие координационные способности борцов следует совершенствовать в рамках общетехнической подготовки с использованием общеподготовительных упражнений и методов. Специальные координационные способности развиваются в процессе технической подготовки, с применением специальных подготовительных и соревновательных упражнений и методов. Важно отметить, что спортсмены действуют в ограниченном временном интервале. Поэтому развитие координационных способностей должно проходить в условиях углубленной подготовки.

Координация борца проявляется в полной мере при достаточном уровне морально-волевой подготовленности (включая качества, такие как смелость и решительность) и хорошем психическом состоянии (общий эмоциональный подъем, самочувствие и др.).

Следует помнить, что координация в каждом виде спорта имеет свои особенности. Одни спортсмены считаются координированными в борьбе, другие - в боксе или гимнастике. Таким образом, координация у борцов- это физическое качество, которое культивируется в борьбе и которым обладают высоко квалифицированные спортсмены, позволяющие им максимально реализовать свои возможности.

Координационные способности борца проявляются не только непосредственно в ходе схватки, но и пронизывают весь процесс подготовки. Каждая ступень тренировочного процесса направлена на выполнение конкретной задачи и предусматривает применение определенных средств и методов.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ

Исследование, направленное на изучение динамики координационных способностей у борцов греко-римского стиля в период тренировочного этапа, было проведено в 2024-2025 году на базе муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр развития дополнительного образования р.п. Новые Бурасы» Новобурасского района Саратовской области. В исследовании приняли участие 20 спортсменов в возрасте 15-16 лет, обладающих стажем занятий борьбой не менее 4 лет.

Педагогическое исследование было реализовано в три этапа:

1. Начальный этап (март – июнь 2024 года). Этот этап включал в себя теоретический анализ. В результате системного изучения отечественных и зарубежных источников по данной проблематике была сформулирована цель и основные задачи исследования, а также разработан методологический аппарат.

2. Формирующий этап (сентябрь 2024 – февраль 2025 года). В ходе исследования был организован сбор данных на базе МОУ ДО «Центр развития дополнительного образования р.п. Новые Бурасы Новобурасского района Саратовской области. В ходе данного исследования проводилась оценка уровня развития гибкости и координационных способностей у молодых спортсменов, специализирующихся в греко-римской борьбе.

На начальном этапе исследования происходила фиксация исходных показателей гибкости и координации с помощью специально подобранных контрольных тестов.

На заключительном этапе после завершения формирующего этапа исследования повторно были определены показатели координационной подготовленности.

Третий, заключительный этап, проводившийся с марта по апрель 2025 года, был посвящен обработке и систематизации собранных данных, формулированию выводов и разработке практических рекомендаций.

В сентябре 2024 года была проведена оценка гибкости у борцов греко-римского стиля. Под гибкостью в рамках данного исследования понималась не только подвижность позвоночного столба, но и диапазон движения в суставах. Для определения уровня гибкости использовались стандартные контрольные упражнения:

1. Маховые движения ног. Подвижность в тазобедренном суставе определялась по величине амплитуды махового движения ног.
2. Исследование пассивной гибкости осуществлялось посредством наклона вперед с ассистентом.
3. Подошвенное сгибание стопы. Подвижность голеностопных суставов.

В ходе секционных занятий по греко-римской борьбе с участием 20 спортсменов (15-16 лет) было проведено исследование динамики развития координационных способностей.

Исходными данными для формирования групп послужили показатели гибкости, измеренные в начале исследования.

Спортсмены были разделены на две группы по 10 человек:

* Группа 1: с преимущественно средним уровнем гибкости.

* Группа 2: с преимущественно высоким уровнем гибкости.

Уровень координационных способностей у всех участников был оценен дважды: в марте 2024 года (начало исследования) и в феврале 2025 года (заключение исследования).

Для оценки уровня развития координационных способностей борцов греко-римского стиля в группах были использованы педагогические тесты:

* педагогические тесты для оценки общих координационных способностей борцов

1. Три кувырка вперед, с
2. Вставание из борцовской стойки на борцовский мост и возвращение в исходное положение, с
3. Положение «Ласточка с закрытыми глазами, мин
4. В упоре лежа правая нога скрестно под левой, смена положения ног 8 раз, с

* педагогические тесты для оценки специальных координационных способностей борцов

1. Забегания на борцовском мосту, в разные стороны по 10 с, кол-во раз
2. Смена положения тела, упор присев-упор лежа за 15с, кол-во раз
3. Кувырок вперед, поворот на 180°, повтор в другую сторону за 15с, кол-во раз
4. Прыжки с колен в и.п. упор присев за 15с, кол-во раз

***Эстафеты**

1. Кувырки назад бм, обратно бегом, с
2. Передвижение на коленях бм, обратно бегом, с
3. Передвижение в упоре лежа сзади, согнув ноги, вперед руками, обратно ногами вперед (упражнение каракатица) бм, с

Для развития координационных способностей борцов в ходе тренировочного процесса были использованы не только физические упражнения, но и спортивные эстафеты, направленные на развитие специальных координационных способностей борцов греко-римского стиля.

Заключение

Гибкость играет ключевую роль в греко-римской борьбе, обуславливая эффективное управление телом, эластичность мускулатуры и высокую подвижность суставов. Развитая гибкость способствует выполнению сложных технических приемов и формированию стабильной техники борьбы.

Включение в тренировочный процесс экспериментальной группы специальных подготовительных упражнений и эстафет, направленных на развитие координационных способностей, способствует их оптимизации.

Результаты исследования демонстрируют положительную динамику при выполнении контрольных тестовых упражнений в группах борцов со средним и высоким уровнем гибкости. При этом, степень изменения координационных способностей была более выраженной в группе борцов с высоким уровнем гибкости.

Улучшение координационных способностей у борцов с высоким уровнем гибкости, предположительно, связано с развитием специальных координационных способностей, обусловленных спецификой греко-римской борьбы.