

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

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ**

МАГИСТЕРСКАЯ РАБОТА

Студента 2 курса 206 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Джунусова Азамата Вячеславовича

Научный руководитель
к.пед.н., доцент

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2025

Введение. Актуальность исследования определяется тем, что подготовка спортивного резерва является ключевым направлением деятельности всех спортивных школ, в том числе и в греко-римской борьбе. В настоящий момент отмечается тенденция усиления конкуренции в греко-римской борьбе, обусловленная внедрением новых правил судейства и регламента соревнований.

Успешность выступления борцов греко-римского стиля в большей степени зависит от уровня их технико-тактической подготовки. Способность борцов эффективно выполнять приемы и действия в условиях активного противодействия соперника является одним из важнейших индикаторов уровня их технико-тактической подготовленности.

Для достижения успеха в соревновательной деятельности борцу необходимо не только обладать богатым арсеналом технико-тактических действий, но и высоким уровнем развития специальных физических качеств, среди которых одно из важнейших мест занимают специальные координационные способности.

Систематическое совершенствование специальных координационных навыков в оптимальные для этого периоды позволит более эффективно усвоить технико-тактические приемы греко-римской борьбы и применить их в соревновательных схватках.

Достижение высокого технико-тактического мастерства можно считать совершенствованным в случае сохранения высокой стабильности соревновательных результатов на любые препятствия, которые проявляются со стороны соперника, но при этом борец находит свое правильное решение при выполнении технических приемов.

В связи с этим, тренеры сталкиваются с проблемой подбора оптимальных средств и методов, способствующих повышению эффективности и интенсификации процесса подготовки борцов греко-римского стиля. При этом оптимизация многолетней программы подготовки

спортсменов должна быть начата на ранних этапах спортивной специализации.

Объект исследования – тренировочный процесс юношей, занимающихся греко-римской борьбой в группах спортивной специализации.

Предмет исследования – показатели специальных координационных способностей и технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля.

Целью исследования явилось изучение взаимосвязи специальных координационных способностей и технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля юношеского возраста.

Гипотеза исследования – предполагалось, что целенаправленное и систематическое применение в тренировочном процессе борцов греко-римского стиля специальных комплекса упражнений будет способствовать повышению уровня координационных способностей и их технико-тактического мастерства.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме взаимосвязи координационных способностей и технико-тактической подготовленности спортсменов в греко-римской борьбе.
2. Определить показатели специальных координационных способностей борцов греко-римского стиля юношеского возраста.
3. Оценить уровень технико-тактического мастерства борцов греко-римского стиля.
4. На основе литературных источников составить комплексы упражнений для совершенствования специальных координационных способностей борцов греко-римского стиля и их технико-тактического мастерства.
5. Исследовать динамику специальных координационных способностей во взаимосвязи с технико-тактическим мастерством борцов

греко-римского стиля в результате внедрения в тренировочный процесс специальных упражнений.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач: анализ литературных источников, организация экспериментальной работы и статистическая обработка результатов исследования.

Для решения поставленных в магистерской работе цели и задач исследования был подобран диагностический инструментарий, направленный на оценку специальных координационных способностей и технико-тактической подготовленности борцов.

У борцов в соответствии в 5-балльной шкалой осуществлялась оценка специальных координационных способностей в тестовых заданиях «Сохранение равновесия после выполнения вращательных нагрузок», «Устойчивость тела после выполнения прыжков и прыжковых упражнений», «Устойчивость тела в действиях с прямолинейным и угловым ускорением» и «Сохранение равновесия при противодействии партнера».

Оценка технико-тактического мастерства борцов осуществлялась по результатам схваток борцов в стойке по количеству действий в следующих приемах «Броски прогибом», «Броски подворотом», «Сваливания скручиванием/сбиванием», «Переводы в партер», «Выталкивания за ковер», а также в партере по количеству действий в приемах «Броски захватом на обратный пояс», «Броски захватом на задний пояс», «Перевороты накатом», «Удержания на мосту» и «Результативная защита в партере» с учетом в обоих случаях дисциплинарных баллов и общей суммы действий.

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различия (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследование проводилось с сентября 2024 года по апрель 2025 года на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центральная спортивная школа олимпийского резерва» г. Саратова, в котором приняли участие 20 юношей 14-15 лет, занимающихся греко-римской борьбой в группах спортивной специализации.

Обследуемые борцы были распределены на 2 группы по 10 человек: контрольную и экспериментальную. Тренировочные занятия в обеих группах проходили с периодичностью 6 раз в неделю по 3 часа. Борцы контрольной группы занимались в соответствии со стандартной программой для спортивных школ по виду спорта «Греко-римская борьба». В тренировочный процесс борцов экспериментальной группы были включены комплексы упражнений для совершенствования специальных координационных способностей и технико-тактического мастерства. Оба комплекса упражнений применяли по 3 раза в неделю, чередуя упражнения координационной направленности с упражнениями на отработку технического мастерства спортсменов.

Комплексы упражнений для совершенствования координационных способностей включали: два поворота на 360^0 в разные стороны на двух ногах – прыжок вперед в упор лежа; два поворота на 360^0 в разные стороны на двух ногах – прыжок в левую сторону с приходом в упор лежа; два поворота на 360^0 в разные стороны на двух ногах – прыжок в правую сторону с приходом в упор лежа; падение на спину перекатом назад, а затем быстрое вставание; падение в упор лежа, а затем быстрое вставание; переворот боком «колесо» вправо и влево; упражнения с тренировочными устройствами: баланс-борд для удержания равновесия в различных стойках, балансирующий диск для ловли мяча с удержанием равновесия, фитбол для удержания равновесия стоя на коленях.

Комплексы упражнений для совершенствования технико-тактического мастерства включали следующие варианты выполнения технико-тактических действий: набор технических баллов в стойке; набор дисциплинарных баллов

за активное сопротивление; выполнения выталкивания партнера за пределы ковра; выполнения бросков прогибом.

Положения, выносимые на защиту:

1. Комплексное совершенствованию координационных способностей и технико-тактического мастерства борцов греко-римского стиля – основа достижения высоких спортивных результатов.

2. Высокий уровень координационных способностей позволяет борцу греко-римского стиля быстро овладеть новыми двигательными навыками, рационально использовать имеющийся запас навыков и двигательных качеств, проявлять необходимую вариативность движений в соответствии с конкретными ситуациями тренировочной и соревновательной деятельности.

3. Успешность в соревновательной схватке в большей степени определяется качеством технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля.

Теоретическая значимость работы: полученные результаты дополняют представления о проблемах и путях повышения координационной и технико-тактической подготовленности спортсменов в греко-римской борьбе.

Практическая значимость результатов проведенного исследования заключается в возможности использования их в практической деятельности тренеров спортивных школ по греко-римской борьбе.

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы взаимосвязи специальных координационных способностей и технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля» и «Исследование взаимосвязи специальных координационных способностей и технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля 14-15 лет», заключения и списка литературы, включающего 45 источников. Текст

магистерской работы изложен на 62 страницах, содержит 3 таблицы и 11 рисунков.

Теоретический анализ проблемы взаимосвязи специальных координационных способностей и технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля.

В настоящее время греко-римская борьба – один из популярнейших видов спорта. Греко-римская борьба представляет собой вид единоборства, в котором два спортсмена соревнуются друг с другом, используя разнообразные техники, применяемые ниже пояса. Основная цель поединка – добиться прижимания соперника спиной к ковровому покрытию, что именуется «туше». Победа борца может быть достигнута тремя способами: техническим преимуществом, по баллам, а также посредством туше.

Техника ведения поединка включает в себя применение приемов как в стойке, так и в партере (на ковре). В партере первостепенной задачей является предотвращение прижимания спиной к ковровому покрытию, в то время как в стойке борцу необходимо стремиться к быстрому передвижению и нарушению равновесия соперника.

В греко-римской борьбе для юношей постоянно проводится тренировочный процесс как в соревновательный период, так и в подготовительный период. При этом нет кардинальной разницы в тренировочном процессе. Четкая периодизация круглогодичной тренировки юных борцов греко-римского стиля позволяет тренеру лучше организовать работу и нацелить юного спортсмена на предстоящие соревнования.

Координационная тренировка играет фундаментальную роль в комплексном процессе физической подготовки. Она направлена на развитие координационных способностей, которые являются основой для совершенствования двигательных качеств, таких как ловкость, равновесие, сила, быстрота, гибкость и точность. Высокий уровень координации позволяет спортсмену эффективно осваивать новые двигательные навыки, рационально использовать имеющийся арсенал умений и физических качеств, а также

демонстрировать необходимую адаптивность движений в соответствии с требованиями тренировочной и соревновательной деятельности.

Целью многолетней подготовки спортсменов является достижение максимальной эффективности в проведении спортивных поединков. Эта цель реализуется посредством решения ряда задач, направленных на всестороннее развитие спортсмена и формирование необходимых для успеха качеств на всех этапах его спортивной карьеры.

Состязательный аспект борьбы греко-римского стиля может быть охарактеризован как упорядоченная система взаимосвязанных технических и тактических действий. В ходе поединка спортсмены принимают тактические решения, выбирая способы разрешения возникающих двигательных ситуаций. Для достижения поставленных целей они выполняют соответствующие двигательные действия. Основной целью борца является создание благоприятных условий для эффективного применения своих атакующих и контратакующих приемов («коронных» приемов), число которых обычно ограничено. Также, он должен противостоять атакам соперника, препятствуя выполнению им атакующих или контратакующих действий. При этом, в предварительных поединках борцы стремятся сберечь силы для решающих встреч в соревнованиях. В условиях соревнований технические и тактические действия неразрывно связаны. Специалисты при анализе состязательной деятельности борцов греко-римского стиля рекомендуют рассматривать эти стороны как в их взаимосвязи, так и по отдельности.

Прежде чем обучать борцов решению двигательных задач в целом, необходимо научить их выполнять отдельные приемы с достаточной эффективностью. Эти приемы могут быть использованы как в атаке, так и в защите во время соревнований.

Таким образом, обучение борцов решать двигательные задачи посредством движений с известным составом и структурой является важнейшим этапом технико-тактической подготовки.

Исследование взаимосвязи специальных координационных способностей и технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля 14-15 лет.

Координационные способности играют ключевую роль в выполнении разнообразных движений, присущих различным видам спорта. Вклад каждой из этих способностей в реализацию соревновательного действия варьируется в зависимости от специфики конкретного вида спорта. В греко-римской борьбе особое значение имеют координационные способности, связанные с оценкой силы сопротивления соперника, поддержанием равновесия и переключением между различными техническими действиями. Способность к оценке внешнего противоборства в борьбе формируется за счет взаимодействия тактильных и двигательных анализаторов.

Анализ борьбы в стойке у борцов осуществлялся по количеству действий в следующих приемах «Броски прогибом», «Броски подворотом», «Сваливания скручиванием/сбиванием», «Переводы в партер», «Выталкивания за ковер».

Анализ борьбы в партере осуществлялся по количеству действий в следующих приемах «Броски захватом на обратный пояс», «Броски захватом на задний пояс», «Перевороты накатом», «Удержания на мосту» и «Результативная защита в партере».

Кроме того, при анализе борьбы в стойке и партере учитывали дисциплинарные баллы и общую сумму действий у борцов греко-римского стиля.

Все исследования проводили в 2 этапа: на 1 этапе осуществлялась фоновая оценка специальных координационных способностей и технико-тактической подготовленности борцов, а на 2 этапе – динамика показателей в тренировочном процессе.

Анализ технико-тактических действий борцов греко-римского стиля осуществлялся на этапе подготовки к соревнованиям в условиях моделирования соревновательной ситуации.

Проведенная оценка специальных координационных способностей:

- выявила отсутствие достоверных различий в показателях борцов греко-римского стиля контрольной и экспериментальной групп;
- наличие среднего и низкого уровней координационных способностей у борцов обеих групп во всех тестовых заданиях;
- доминирование низкого уровня специальных координационных способностей у 70% борцов в упражнениях «Сохранение равновесия после выполнения вращательных нагрузок» и «Сохранение равновесия при противодействии партнера», а также у 60% борцов – в упражнениях «Устойчивость тела после выполнения прыжков и прыжковых упражнений» и «Устойчивость тела в действиях с прямолинейным и угловым ускорением».

Сравнительный анализ уровня технико-тактического мастерства борцов греко-римского стиля показал, что:

- низкий уровень координационных способностей у большинства борцов греко-римского стиля отражается на показателях их технико-тактического мастерства;
- во время схватки в стойке наиболее высокая результативность у борцов греко-римского стиля отмечена при выполнении приемов «Сваливания скручиванием/сбиванием», а наиболее низкая при выполнении приемов «Выталкивание за ковер» и «Переводов соперника в партер»;
- во время схватки в партере борцы обеих групп наиболее часто использовали приемы «Результативная защита в партере» и «Переворот накатом», что указывает на слабую интенсивность ведения поединка, а также на низкий уровень спортивной результативности борцов;
- сумма действий в партере у борцов обеих групп доминировала над суммой действий в стойке.

На основе литературных источников составлены комплексы упражнений для совершенствования специальных координационных способностей борцов греко-римского стиля и их технико-тактического

мастерства, которые чередовали в тренировочном процессе с периодичностью использования каждого комплекса 3 раза в неделю.

Выявлена положительная динамика специальных координационных способностей и технико-тактического мастерства борцов греко-римского стиля в результате внедрения в тренировочный процесс специальных упражнений:

- в обеих группах доминировали борцы со средним уровнем специальных координационных способностей;
- однако в группе контроля по-прежнему оставались лица с низким уровнем развития координационных способностей, тогда как в экспериментальной группе 20-30% борцов смогли увеличить результаты до высоких значений;
- отмечается повышение техники выполнения приемов в стойке и партере, а также суммы действий в стойке и партере, при этом сумма действий в партере у борцов обеих групп продолжала доминировать над суммой действий в стойке.

Таким образом, внедрение в тренировочный процесс борцов экспериментальной группы комплексов упражнений позволило повысить уровень их специальных координационных способностей и технико-тактической подготовленности, что способствовало увеличению показателей выполнения приемов в стойке и партере, а также суммы действий в стойке и партере.

Повышение спортивных показателей борца и их сохранение на высоком уровне возможно исключительно при условии многолетней, систематической и методически выверенной тренировочной программы. Максимальный результат достигается за счет рационального использования разнообразных средств, методов и форм занятий, с учетом имеющихся условий и индивидуальных характеристик спортсмена, а также глубокого понимания

специфики двигательных навыков, необходимых для успешного ведения борьбы.

Результаты исследования позволят качественно моделировать тренировочный процесс борцов греко-римского стиля этапа спортивной специализации.

Заключение. Современный спорт высоких достижений требует от спортсмена всесторонней подготовки. В греко-римской борьбе координационные способности играют ключевую роль в успехе. Они позволяют спортсмену эффективно, точно и с минимальными затратами энергии решать двигательные задачи. Кроме того, высокие координационные способности способствуют быстрому и адекватному изменению тактики в ответ на непредвиденные ситуации во время поединка.

Анализ научно-методической литературы показал, что подготовка борцов греко-римского стиля является сложной системой организованных между собой элементов, направленных на повышение их результативности; в греко-римской борьбе доминирующими являются способности, позволяющие оценивать величину противоборства соперника, способности к поддержанию равновесия и переключениям от выполнения одного технического действия к другому. При этом способность к оценке внешнего противоборства в борьбе обеспечивается работой тактильного и двигательного анализаторов; важную роль играет определение связанных между собой показателей координационной и технико-тактической подготовленности борцов.