

*Амбарцумян Наталья Александровна*

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У СПОРТСМЕНОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ**

*Аннотация:* в статье представлены результаты методики, которая направлена на развитие ловкости у спортсменов массовых разрядов, занимающихся греко-римской борьбой. Проведенное исследование добавило в общий объем знаний о влиянии различных современных методик, направленных на повышение уровня развития координационных способностей, посещающих спортивные секции, в частности, греко-римскую борьбу.

*Ключевые слова:* координационные способности, методика, спортсмены массовых разрядов, учебно-тренировочные занятия, карточки-задания.

По мнению А.А. Арзуманян, «...практические исследования в области управления собственными движениями в борьбе свидетельствуют, что способности спортсмена управлять собственными движениями практически безграничны и являются основным резервом для повышения спортивных результатов в греко-римской борьбе» [1]. Однако, несмотря на большое количество публикаций в спортивной литературе, направленных на изучение проблемы управления движениями спортсмена, наблюдается дефицит научно-методических разработок в области построения методики тренировки координационных способностей у младших школьников 7–11 лет, занимающихся греко-римской борьбой. Таким образом, можно согласиться с высказыванием, сделанным С.П. Аршинника, что «...практика соревнований наглядно демонстрирует, что наиболее успешно в тренировочной и соревновательной деятельности проявляют себя спортсмены с высоким уровнем развития сенсорно-перцептивных способностей, которые являются следствием совершенствования таких узко специализированных качеств

борца, как «чувство дистанции», «чувства ковра», «чувства соперника», «чувства равновесия», «чувства ритма», «чувства темпа» и др.» [2].

Таким образом, тема исследования является актуальной.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ ДО СШ №3 по греко-римской борьбе. В методах педагогической диагностики приняли участие дети, массовых разрядов (1, 2 юношеские), занимающиеся в спортивной школе 2 года в группах начальной подготовки. Мы определили две группы обследуемого контингента: контрольную группу и экспериментальную. В контрольную группу спортсменов вошли дети 11-летнего возраста, занимающиеся греко-римской борьбой 2 года и имеющие 1 и 2 спортивные разряды. Учебно-тренировочный процесс осуществлялся 3 раза в неделю по 60 минут каждое занятие. Тренеры работали в данной группе по Учебному плану по дополнительной предпрофессиональной программе по спортивной борьбе: «Греко-римская и вольная борьба» на 2022–2023 учебный год. Респонденты из экспериментальной группы (в количестве 15 человек, как и в контрольной), тоже тренировались 3 раза в неделю по 60 минут каждое учебно-тренировочное занятие. Также выполняли задания и решали задачи, разработанные документами планирования спортивной школы, но в конце основной части тренировки (15 минут) и в заключительной (10 минут) – выполняли задания, вошедшие в экспериментальную методику, которая включала в себя индивидуальные карточки-задания для спортсменов, основанные на подвижных играх («Бег пингвинов», «Быстро по местам» и др.) и комплексы ОРУ (на месте, в ходьбе, с прыжками). Нами было проведено в течение четырех месяцев педагогического эксперимента 50 учебно-тренировочных занятий с применением разработанной методики, направленной на повышение уровня развития координационных способностей (ловкости) у мальчиков-спортсменов массовых разрядов, занимающихся в секции греко-римской борьбой.

Все полученные результаты были внесены в протокол в программном обеспечении Excel Worksheet. Для обработки и подсчета полученных результатов нам необходимо было рассчитать следующие критерии: среднее арифметическое

значение показателей –  $M$ ; ошибка среднего арифметического значения –  $m$ ; критерий Стьюдента ( $P$ ). Данный метод математической статистики признан самым распространенным и часто применяем в научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта [3].

До проведения педагогического эксперимента, мы провели педагогические наблюдения, с целью определения средств и методов, применяемых тренерами по греко-римской борьбе в учебно-тренировочном процессе.

Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» влияние координационных способностей на результативность в данном виде спорта, соотносится ко 2 уровню влияния, что характеризуется как среднее влияние. Согласно анатомо-физиологических особенностей, данный возраст попадает под сенситивное развитие физического качества «ловкость». При анализе 12 учебно-тренировочных занятий показал, что на развитие координационных способностей тренерами уделяется недостаточное внимание. Также отметим, что при опросе тренеров, мы выяснили, что они считают для развитие координационных способностей благоприятны период, приходящийся на построение учебно-тренировочного процесса в группах как раз начальной подготовки спортсменов.

Можно утверждать и следующий момент, что спортивные педагоги считают, что развитие координационных способностей влияет и на спортивные результаты детей групп начальной подготовки, а также ведущими в данной возрастной категории. При проведении развернутого анализа учетно-тренировочного занятия, мы определили высокую моторную плотность и тот факт, что систематически применяются одни и те же средства физического воспитания на развитие в принципе всех физических качеств.

Таким образом, делаем вывод о том, что многие дети теряют интерес к систематическим занятиям, так как в силу слабой физической подготовленности, не могут выдерживать такой объем и интенсивность выполнения физической нагрузки, что, в свою очередь, может повлиять на снижении мотивации и прекращении посещения тренировок.

Следующим основным моментом, было протестировать уровень развития координационных способностей у спортсменов массовых разрядов, занимающихся греко-римской борьбой.

Полученные результаты тестирования представлены на рисунке 1.

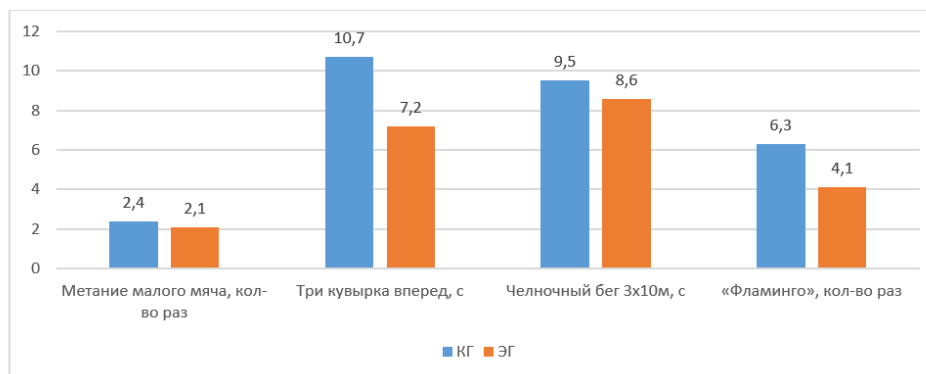


Рис. 1. Исходные значения развития ловкости у спортсменов массовых разрядов, занимающихся греко-римской борьбой в контрольной и экспериментальной группах (n = 30)

Проводя анализ полученных данных, можно сформулировать следующие заключения: до проведения нами педагогического эксперимента группы были однородные и не имели статистически достоверных различий в показателях; сравнивая результаты с требованиями школьной программы по предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях, можно утверждать, что физическое качество «ловкость» находится на низком уровне развития и соответствует оценке «три»; сравнивая с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», выявляем, что тоже «плачевная» картина в развитии координационных способностей, при переводных тестированиях мальчики не смогут перейти в другую группу на следующий год. Проблема исследования определяется противоречиями, сложившимися в теории и практике построения тренировочного процесса у младших школьников 7–11 лет, занимающихся греко-римской борьбой: во-первых, это отсутствие единого методического подхода в определении понятий и структуры развития координационных способностей младших школьников, занимающихся греко-римской бор-

бой; во-вторых, это потребность развития координационных способностей младших школьников, занимающихся греко-римской борьбой, диктуемая практикой соревнований и не удовлетворяемая в силу недостаточной разработанности данной проблемы.

Таким образом, возникает потребность в разработке и подборе новых сочетаний и вариации упражнений, а также подборе подвижных игр для повешения развития ловкости. После четырех месяцев проведения педагогического эксперимента, мы провели повторной тестирование. Полученные результаты представлены на рисунке 2.

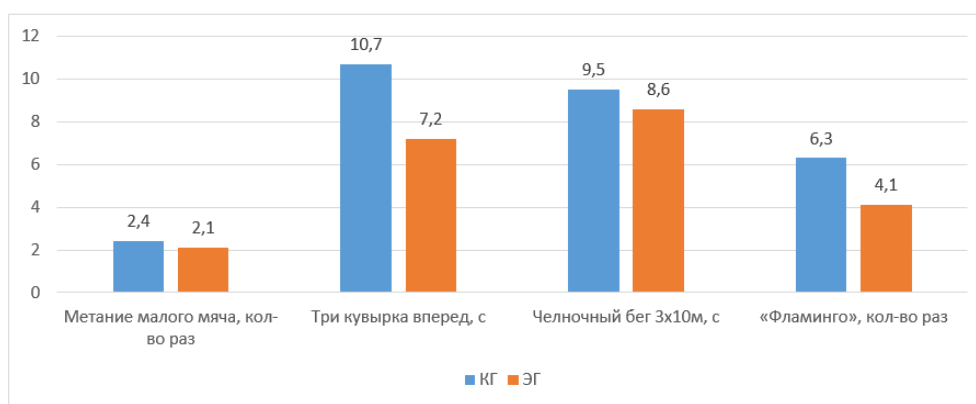


Рис. 2. Результаты тестирования уровня ловкости у спортсменов массовых разрядов, занимающихся греко-римской борьбой в контрольной и экспериментальной группах после педагогического эксперимента (n = 30)

Диагностика полученные результатов, позволяет сделать нам следующие выводы: по трем тестам из четырех произошли достоверные изменения в показателях, а именно, в тесте «три кувырка вперед, с», «челночный бег 3 x 10 м, с» и «Фламинго, кол-во раз», где  $t = 2,33; 2,40; 2,17$ , соответственно, при  $P < 0,05$ ; сравнивая результаты с требованиями школьной программы по предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях, можно утверждать, что физическое качество «ловкость» находится на высоком и вышесреднем уровне развития и соответствует оценке «пять» и «хорошо»; такие результаты могли получиться также в экспериментальной группе еще и потому, что у детей появился интерес к выполнению новым упражнений.

Таким образом, рабочая гипотеза исследования экспериментальным путем доказала свою эффективность. Разработанную методику, можно рекомендовать к практическому применению в спортивных школах тренерами по греко-римской борьбе.

### *Список литературы*

1. Арзуманян А.А. Особенности становления координационных способностей у детей, занимающихся дзюдо / А.А. Арзуманян // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции (Краснодар, 1 февраля – 31 марта 2021 года). – Ч. 2. – Краснодар: ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2021. – С. 198. – EDN LSWZKF

2. К вопросу о состоянии двигательной активности детей школьного возраста / Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник, А.Л. Каракулин [и др.] // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2020. – Т. 22. – С. 12–17. EDN XRDCJJ

3. Костенко Е.Г. Моделирование педагогических процессов методами программированного обучения / Е.Г. Костенко, О.С. Толстых // Исследование различных направлений современной науки: сборник материалов VII-ой международной очно-заочной научно-практической конференции (Москва, 14 сентября 2022 года). – Т. 1. – М.: Империя, 2022. – С. 62–66. – EDN RAZQVR