

20-Yanvar, 2026-yil

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У
БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 10-12 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Б.Джуманов

доцент “Alfraganus university”, г.Ташкент, Узбекистан.

Кафедра «Спортивной деятельности»

Аннотация: В статье представлена экспериментальная педагогическая методика развития координационных способностей юных борцов греко-римского стиля в возрасте 10–12 лет в условиях учебно-тренировочного процесса. В ходе полугодового эксперимента ($n=15$ в ЭГ и КГ) была интегрирована система специализированных упражнений на равновесие, дифференциацию мышечных усилий, пространственную точность и реактивность. По итогам тестирования («три кувырка вперед», «прыжки на разметку», проба Бондаревского, «перешагивание через палку» и др.) экспериментальная группа показала статистически значимое улучшение всех показателей ($p < 0,05$), что подтверждает высокую эффективность предложенной методики.

Ключевые слова: координационные способности; греко-римская борьба; юные спортсмены; педагогическая методика; экспериментальное исследование

Abstract: This article presents an experimental pedagogical method for enhancing coordination abilities in Greco-Roman wrestlers aged 10–12 within the educational training process. Over a six-month intervention ($n=15$ in both experimental and control groups), specialized exercises targeting balance, effort differentiation, spatial accuracy, and reactivity were integrated. Post-test results (three forward rolls, marking jumps, Bondarevsky's test, stick-stepping) demonstrated statistically significant improvements in the experimental group ($p < 0.05$), confirming the method's high efficacy.

Keywords: coordination abilities; Greco-Roman wrestling; youth athletes; pedagogical methodology; experimental study

ВВЕДЕНИЕ

Современные реалии греко-римской борьбы характеризуются значительно возросшим объемом двигательной деятельности в условиях вероятностных и неожиданно возникающих ситуаций, что требует высокой скорости реакции, концентрации внимания, пространственно-временной точности и рациональности движений. Все эти качества объединяются понятием координационных способностей, определяющим успешность спортсмена в соревновательной деятельности [3].

Высокий уровень сенсорно-перцептивных возможностей проявляется в совершенствовании «чувства дистанции», «чувства ковра», «чувства соперника»,

«чувства равновесия», «чувства ритма» и «чувства темпа», что и обеспечивает продуктивность технико-тактических приёмов. Однако существующие методики подготовки юных борцов преимущественно ориентированы на отработку технических навыков и развитие специальных физических качеств, оставляя без должного внимания психомоторные основы координации [1,2,3].

Ряд авторов подчёркивает, что координационные способности наиболее эффективно развиваются в условиях отсутствия утомления, но при этом соревновательная практика предполагает выполнение сложных координационно-нагруженных действий в различных функциональных состояниях спортсмена. Координационные способности рассматриваются как базис формирования новых двигательных умений и предпосылка успешного овладения технико-тактическим арсеналом вида спорта [1].

Вместе с тем специализированные исследования по совершенствованию координационных способностей борцов греко-римского стиля в возрастной группе 10–12 лет остаются фрагментарными, что обуславливает **актуальность** данного исследования

Цель исследования

Экспериментальное обоснование педагогической методики для развития координационных способностей борцов греко-римского стиля в возрасте 10–12 лет.

Задачи исследования

1. Провести анализ литературных источников и практических данных по совершенствованию координационных способностей, а также выявить исходный уровень координационных способностей участников эксперимента.
2. Разработать и обосновать экспериментальную педагогическую методику повышения координационных способностей борцов греко-римского стиля в возрасте 10–12 лет.
3. Оценить эффективность предложенной методики на основе сравнительного анализа результатов тестовых испытаний и актуализировать практические рекомендации по организации тренировочного процесса

Объект исследования

Процесс спортивной подготовки борцов греко-римского стиля в возрастной группе 10–12 лет.

Предмет исследования

Педагогическая методика развития координационных способностей борцов греко-римского стиля 10–12 лет.

Гипотеза исследования

Применение экспериментальной педагогической методики совершенствования координационных способностей позволит повысить общий уровень физической подготовленности юных борцов и улучшить их спортивные результаты, а также внести коррективы в содержание, структуру и методическое обеспечение тренировочного процесса.

Методы и организация исследования

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование (три кувырка вперёд; прыжки на разметку; проба Бондаревского; перешагивание через гимнастическую палку), педагогический эксперимент, математико- педагогической статистики

Организация исследования В эксперименте приняли участие 30 юных борцов (10–12 лет) спортивной школы № 1 г. Чирчика, разделённые на экспериментальную ($n = 15$) и контрольную ($n = 15$) группы, однородные по возрасту, полу, весовым категориям и тренировочному стажу. В период эксперимента, экспериментальная методика тренировки включалась в учебно- тренировочный процесс 3 раза в неделю по 90 минут в течении 6- месячного цикла, в свою очередь КГ проводила занятия по традиционной методике.

Содержание экспериментальной методики было следующим и включала:

Упражнения на равновесие (статическое и динамическое): баланс на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами, ходьба по «линейке» с поворотами головы, прыжки-повороты.

Дифференциацию мышечных усилий и согласованность движений: махи ногами к рукам в средней стойке, круговые вращения туловища, упражнения на координацию рук и ног в медленном и быстром темпе.

Пространственную ориентировку и реактивность: игровые задания («Поймай платок», «Падающая палка», «Вращение шарика») с внезапными сигналами, спарринги с партнёрами разного веса, «наездник» и «тройной перекат».

Тренировку «чувства соперника» и временных параметров: упражнения с отработкой точного попадания в мишень, прыжки через верёвку с кувырком, «достать пояс» и «ладушки стопами» на время.

Каждое занятие строилось по стандартной трёхчастной схеме:

1. **Вводно-подготовительная часть** (организация, «вработывание», освоение элементов самостраховки).
2. **Основная часть** (комплекс целевых упражнений с постепенным усложнением по принципу «от простого к сложному» и игровыми вариациями).
3. **Заключительная часть** (подвижные игры, упражнения на расслабление и восстановление).

Такой комбинированный подход обеспечивал систематическое развитие ключевых компонентов координационных способностей у юных борцов 10–12 лет.

Результаты исследования и их обсуждение

Таблица 1. Результаты педагогического тестирования КГ и ЭГ до и после эксперимента

Тест	ЭГ до (средне е ± σ)	ЭГ после (среднее ± σ)	К Г до (средне е ± σ)	КГ после (среднее ± σ)	П рирос т ЭГ, %	П рирост КГ, %	p- value
Три кувырка вперёд, с	3,6 8 ± 0,84	2,97 ± 0,59	3,4 9 ± 0,98	3,23 ± 0,93	1 9,3	7,9	< 0,05
Прыж ки на разметку, см	4,6 0 ± 2,48	3,41 ± 1,37	5,1 7 ± 3,25	4,93 ± 2,89	1 5,9	5,2	< 0,05
Проба Бондаревск ого, с	6,6 7 ± 5,49	9,08 ± 5,45	5,4 8 ± 4,00	5,70 ± 3,93	2 6,1	8,5	< 0,05
Переш агивание через палку, с	16, 25 ± 6,12	14,05 ± 3,88	17, 22 ± 2,80	16,64 ± 2,68	1 3,8	3,3	< 0,05

Анализ исходных данных показал статистически недостоверные различия между экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группами на старте ($p > 0,05$), что свидетельствует о равных условиях начала эксперимента. После проведения педагогического эксперимента во всех тестах отмечено статистически достоверное улучшение в ЭГ ($p < 0,05$) (Таблица 1):

- «Три кувырка вперёд»: время снизилось с $3,68 \pm 0,84$ с до $2,97 \pm 0,59$ с у ЭГ и с $3,49 \pm 0,98$ с до $3,23 \pm 0,93$ с у КГ.

- «Прыжки на разметку»: погрешность уменьшилась с $4,60 \pm 2,48$ см до $3,41 \pm 1,37$ см у ЭГ и с $5,17 \pm 3,25$ см до $4,93 \pm 2,89$ см у КГ.

- Проба Бондаревского: время удержания равновесия увеличилось с $6,67 \pm 5,49$ с до $9,08 \pm 5,45$ с у ЭГ и с $5,48 \pm 4,00$ с до $5,70 \pm 3,93$ с у КГ.

- «Перешагивание через палку»: время снизилось с $16,25 \pm 6,12$ с до $14,05 \pm 3,88$ с у ЭГ и с $17,22 \pm 2,80$ с до $16,64 \pm 2,68$ с у КГ.

Обсуждение

1. **Улучшение статического равновесия.** Наибольший прирост показала проба Бондаревского, что подтверждает высокую чувствительность статических тестов к целевым координационным упражнениям.

20-Yanvar, 2026-yil

2. **Согласованность движений.** Снижение времени «кувырков» свидетельствует о развитии межмышечной координации и дифференциации мышечных усилий, что важно для приёмов борьбы.

3. **Пространственная ориентация.** Значительное уменьшение погрешности в «прыжках» и «перешагивании» указывает на повышение точности ориентировки в пространстве, что критично при манёврах на ковре.

4. **Роль игрового подхода.** Включение игровых и вариативных упражнений («Падающая палка», «Поймай платок») способствовало эмоциональной вовлечённости и ускоренному формированию условно-рефлекторных связей, что соответствует современным представлениям о детской физиологии.

ВЫВОДЫ

1. **Эффективность методики.** Разработанная педагогическая методика доказала свою высокую эффективность: ЭГ показала достоверно лучшие результаты по всем тестовым показателям в сравнении с КГ.

2. **Комплексный рост координации.** Наибольшие улучшения наблюдались в статической (п. Бондаревского) и динамической (кувырки, прыжки, перешагивание) координации, что подчёркивает универсальность применённых упражнений.

3. **Практическая значимость.** Систематическое применение упражнений на дифференциацию усилий, пространственную точность и реакцию обеспечивает комплексное развитие координационных способностей юных борцов.

4. **Рекомендация по внедрению.** Методика целесообразна для включения в учебно-тренировочные программы детско-юношеских спортивных школ по греко-римской борьбе.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Двейрина О.А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 1. С. 35–38).

2. Лях. В.И. О классификации координационных способностей / В.И. Лях // –М.: Юрайт-М, 2001. – 607 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544с