

УДК 796.817

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7437626>*Широков И.В.
Красникова О.С.**ORCID: 0000-0003-3466-6532, канд. пед. наук
Нижневартровский государственный университет
г. Нижневартовск, Россия*

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РЕЗУЛЬТАТЕ ЗАНЯТИЙ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования координационных способностей у детей младшего школьного возраста, занимающихся греко-римской борьбой. Представлены мнения специалистов, указывающих на значимость развития некоторых координационных способностей у детей младшего школьного возраста. Полученные данные указывают на важность конкретных видов координации для будущей спортивной подготовки в греко-римской борьбе. Дана оценка возрастной динамики развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: координационные способности; единоборства; мальчики младшего школьного возраста

*Shirokov I.V.
Krasnikova O.S.**ORCID: 0000-0003-3466-6532, Ph.D.
Nizhnevartovsk State University
Nizhnevartovsk Russia*

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN AS A RESULT OF GRECO-ROMAN WRESTLING

Abstract. The article presents the results of a study of coordination abilities in children of primary school age engaged in Greco-Roman wrestling. The opinions of experts indicating the importance of the development of some coordination abilities in primary school children are presented. The data obtained indicate the importance of specific types of coordination for future sports training in Greco-Roman wrestling. An assessment of the age dynamics of the development of coordination abilities in children of primary school age is given.

Keywords: coordination abilities; martial arts; boys of primary school age

Одной из самых приоритетных задач современного общества является повышение эффективности физкультурного образования подрастающего поколения. В настоящее время все большую обеспокоенность вызывает состояние здоровья младших школьников. Дети, проживающие в условиях холодного климата, дефицита двигательной активности (как результата постковидных, дистанционных форм обучения), отличаются пороговыми значениями показателей физического развития, низким уровнем физической работоспособности и ухудшением состоянием здоровья. Избежать гиподинамические проявления помогут любые формы двигательной активности, так необходимые для оптимального физического развития детей младшего школьного возраста [4]. Мотивы и

интересы школьников неразрывно связаны с различными видами двигательной деятельности и, именно, поэтому они активно участвуют в различных подвижных и спортивных играх и проявляют должное внимание к физическим упражнениям с элементами единоборств, в которых присутствует состязательный компонент [7].

В этом возрасте успешно решаются задачи спортивной ориентации детей, по определению оптимального пути физического совершенствования. Греко-римская борьба относится к виду единоборств, в котором спортсмен посредством многообразных технических приемов, пытается вывести соперника из состояния равновесия и прижать лопатками к коврику. По мнению большинства специалистов, ведущими физическими качествами, определяющими успешность спортивной подготовки борца, становятся координационные и скоростно-силовые способности [1; 6].

В процессе физкультурно-спортивных занятий с элементами греко-римской борьбы, проводимые в рамках внеурочной деятельности, дети младшего школьного возраста учатся координировать свои действия в пространстве и во времени, владеть способами управления двигательными действиями, точностью выполнения движения, сохранять устойчивое положение тела и пр. Все это невозможно, без определенного уровня развития координационных способностей.

Координационные способности обеспечивают выполнение самых разнообразных движений, свойственных различным видам спорта. Как отмечается в многочисленных исследованиях, координационные способности зависят от накопленного двигательного опыта и чем больше запас двигательных навыков, тем быстрее происходит процесс овладения техникой новых двигательных действий. И.Ю. Горская в своей статье «Оценка координационной подготовленности в спорте» указывает данные Д. Хиртца о том, что сенситивными периодами в развитии координационных способностей у детей является возраст 6-7 лет, среди которых он выделяет такие виды как дифференцирование пространственных и временных характеристик движений, а в возрасте 9-11 лет проявляются способности к ориентации в пространстве и равновесию [3]. Отмечается так же, что дети к 6-8 годам, могут достичь высокого уровня развития координационных способностей. В последнее время, специалисты и ученые, часто обращают внимание, что координационные способности характеризуются индивидуальной предрасположенностью к конкретному виду спортивной деятельности [2].

Для эффективного построения тренировочного процесса по греко-римской борьбе с детьми 7-9 лет, организованного по программе внеурочной деятельности школьников, было важным определить виды координационных способностей необходимых для развития в данный возрастной период, что позволит в дальнейшем успешно осуществлять спортивную подготовку [5]. С этой целью нами было проведено анкетирование тренеров по единоборствам, которое позволило установить, что наиболее значимым является вестибулярная устойчивость, второй, по значимости, является способность к ориентации в пространстве и сложнее дети младшего школьного возраста овладевают способностью к

выполнению задание в заданном ритме и к дифференциации пространства, времени, а так же слитности движений. Больше половины специалистов (57%) сошлись во мнении, что координационные способности необходимы для овладения и успешного исполнения технических приемов в греко-римской борьбе. Важным периодом для развития координационных способности 65% опрошенных специалистов указали на период до начало спортивной подготовки детей, учитывая, что спортивная специализация начинается с 10 лет.

Первичное исследование по изучению влияния занятий греко-римской борьбой на развитие координационных способностей мальчиков младшего школьного возраста проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средней школе №12» г. Нижневартовска. Были сформированы две группы детей: мальчики, занимающиеся греко-римской борьбой по программе внеурочной деятельности и обычных школьников. Педагогическое тестирование у двух групп проводилось в начале (октябре) и конце учебного года (в мае). Представленные в таблице результаты проведенного исследования, обрабатывались методами математической статистики, рассчитывались средние показатели по четырем проведенным нормативам и оценивалась степень прироста по формуле Broudy.

Таблица

Динамика показателей координационных способностей у мальчиков младшего школьного возраста, в результате занятий греко-римской борьбой

		Челночный бег 3×10, сек	Три кувырка вперед, сек	Прыжки на разметку, см (точность)	Поза Ромберга, сек (равновесие)
Школьники, занимающиеся греко-римской борьбой	начало	9,45	5,28	5,72	10,6
	окончание	8,41	3,32	4,34	15,92
	<i>Прирост, %</i>	<i>13,0</i>	<i>41,4</i>	<i>27,5</i>	<i>36,7</i>
Обычные школьники	начало	9,59	6,47	5,7	9,24
	окончание	8,79	5,25	4,5	12,52
	<i>Прирост, %;</i>	<i>11,3</i>	<i>19,5</i>	<i>23,5</i>	<i>28,7</i>

Для оценки координационных способностей у обеих групп были проведены нормативы: челночный бег 3×10м, три кувырка вперед, прыжки на разметку с тумбы, оценивалась точность попадания, проба Ромберга, оценивалась вестибулярная устойчивость. Полученные данные при выполнении челночного бега, позволили установить, что предложенный норматив легко выполняется детьми и их результаты в начале по окончанию, практически не отличаются как у обычных школьников, так и у занимающихся греко-римской борьбой. Имеют положительную, одинаковую степень прироста соответственно 11,3% и 13%.

Результаты полученных специализированных тестов, в котором оценивались такие координационные способности как способность к перестроению движений, ориентация в пространстве и времени, слитность упражнения, быстрота исполнения и даже ритмичность, установили положительную динамику в сторону улучшения координационных способностей у мальчиков, посещающих занятия греко-римской борьбой. В тестовом упражнении «Три кувырка вперед» результат оказался значительно выше в группе школьников, занимающихся

греко-римской борьбой, их прирост составил 41,4%. В группе обычных школьников так же отмечается улучшение, но с меньшим приростом – 19,5%.

При выполнении контрольного норматива «Прыжки с тумбы на разметку», устанавливающих точность приземления на разметку, начальном этапе исследования были выявлены практически одинаковые показатели у обеих групп. В процессе тренировочных занятий греко-римской борьбой не произошло достоверных изменений по улучшению показателей точности у мальчиков в сравнении с обычными школьниками и их прирост составил – 27,5%. У обычных школьников аналогично отмечается улучшения результатов, на что указывает прирост в 23,5%.

По данным проведения пробы Ромберга, которая оценивает вестибулярную устойчивость и равновесие, установлена наибольшая динамика показателей в группе школьников, занимающихся греко-римской борьбой прирост составил – 36,7%. В группе обычных школьников, так же выявлено улучшение вестибулярной устойчивости, но с меньшим приростом – 28,7%.

Таким образом, исходя из результатов проведенного анкетирования, можно сделать вывод, что хорошо развитые координационные способности имеют большое значение для детей, начинающих заниматься греко-римской борьбой. Полученные результаты предварительного исследования позволили определить, что у детей младшего школьного возраста заметны сдвиги в развитии координационных способностей, в результате освоения новых форм и имеются положительные предпосылки для совершенствования изучаемых способностей. Дополнительные занятия греко-римской борьбой наилучшим образом повлияли на способности к перестроению движений, ориентация в пространстве и времени, слитность упражнения, быстрота исполнения согласовывать действия при выполнении заданий на точность и успешно совершенствуют вестибулярную устойчивость. Однако, другие виды координации недостаточно развиваются у школьников, посещающих занятия греко-римской борьбой.

Следовательно, результаты данного этапа исследования указывают на недостаточность педагогических воздействий тренировочного процесса по греко-римской борьбе. Разработка педагогической технологии по совершенствованию координационных способностей юных борцов, должна будет расширить степень воздействия на необходимые виды координационных способностей. Педагогическая технология должна включать различные игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты, так как представляют наибольший интерес у детей младшего школьного возраста.

Литература

1. Бойченко С.Д. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке // Теория и практика физической культуры. 2009. С. 10-16.

2. Вишняков А.В. Координационная подготовка юных тхэквондистов с учетом особенностей их возрастного развития // Теория и практика физической культуры. 2012. №12. С. 6-10.
3. Горская И.Ю. Оценка координационной подготовленности в спорте // Теория и практика физической культуры. 2010. №7. С. 34-37.
4. Маньшин Б.Г. Изучение способностей кикбоксеров на этапе начальной подготовки к успешности обучения техническим действиям // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. №11 (14). С. 116-123.
5. Мукина Е.Ю., Бокин А.Ю. Координационная подготовка в системе факторов результативности соревновательной деятельности в спортивных единоборствах // Социально-экономические явления и процессы. 2013. №12(58). С. 225-229.
6. Овчиников В.А. Управление равновесием как одним из факторов успешного владения боевыми приемами борьбы // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. №1 (47). С. 80-84.
7. Пашенко Л.Г., Красникова О.С. Анализ применяемых учителями физической культуры современных образовательных технологий // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. 2015. С. 186-188.

© Широков И.В., Красникова О.С., 2022