

*Развитие координационных  
способностей  
у юных борцов вольного стиля.*

*Яровая Полина*

*1пс012*

***Наша задача*** выяснить, какую роль играют координационные способности в тренировочном процессе борцов.

***Проблема состоит в*** создании современных педагогических технологий, позволяющих осуществлять параллельное совершенствование координационных способностей и психических функций у борцов на этапе начальной спортивной подготовки.

***Цель*** – определить и экспериментально обосновать роль координационных способностей в учебно-тренировочном процессе борцов.

# *Спортивная борьба, как средство всестороннего развития физических качеств и двигательных умений*

Физическая культура охватывает огромную область двигательных и умственных упражнений, призванных совершенствовать биологические функции человека. Роль физической культуры возрастает в связи с ростом технического прогресса, снижающего двигательные энергозатраты в деятельности человека.

Если учитывать все виды нагрузок, предъявляемых всем системам организма в процессе выполнения соревновательных упражнений, то из всех видов спортивных упражнений наиболее сложными являются единоборства, поскольку они предъявляют высокие требования: к энергетике, скоростно-силовым качествам, сенсомоторике, психике, в плане её помехоустойчивости.

Результаты опроса проведенные А.С. Кузнецовым (2009) показали, что учащиеся ДЮСШ по видам спортивной борьбы свидетельствуют о том, что из секций борьбы, в основном, уходят по причинам:

- слишком сложные упражнения- 27 %:
- боязнь соревновательных схваток - 42%;
- тяжелые физические нагрузки - 98 %.
- не присваивают разрядов - 53%
- мало борьбы - 61 %
- мало приемов единоборств - 72%
- слишком много упражнениях, не относящихся к единоборствам - 74%



Совершенствование учебно-тренировочного процесса юных борцов вольного стиля тесно связано с формированием рациональной техники двигательных действий, которая предусматривает развитие психомоторных способностей, в состав которых входят и координационные способности.



В определенной степени уровень развития координационных способностей влияет на стиль и манеру исполнения технико-тактических действий. Это в свою очередь отражается на качестве выполнения технических движений спортсменом в процессе вольной борьбы, которые в своей профессиональной деятельности должны обладать и использовать весь набор комплексной (интегративной) координации, предполагающей следующие ее виды: двигательная, слухо-двигательная, зрительно-двигательная, тактильно-двигательная.

Ведущими координационными способностями в борьбе вольного стиля можно назвать: реагирование, ориентирование, дифференцирование движений, сохранение равновесия, способность к произвольному расслаблению мышц.



Анализ возрастных периодов, благоприятных для совершенствования ведущих физических способностей борцов показал, что возраст 9-10 лет и 13-14 лет являются наиболее благоприятными для совершенствования ведущих координационных способностей борцов. В эти периоды можно планировать специальную физическую *подготовку* *техническую подготовку, освоение* сложнокоординационных приемов.



Анализ исследований способности к сохранению статического равновесия демонстрирует, что спортсмены-борцы, имеющие стаж занятий борьбой не менее двух лет, имеют более высокий уровень, чем значения нормы в возрасте 10-11 лет, они опережают среднее значение нормального развития на 5 секунд, в возрасте 13-14 лет – на 11-12 секунд, в старшем школьном возрасте разрыв между возрастной нормой и результатами борцов составил 5-6 секунд. Из результатов исследований видно, что наибольший разрыв между возрастной нормой и результатами спортсменов-борцов происходит в возрасте 13-14 лет. Вероятно, это связано с тем, что борьба вольного стиля предъявляет высокие требования к уровню развития координационных способностей в целом и способности к сохранению равновесия в частности. В процессе тренировок координационные способности совершенствуются, и этим объясняется высокий результат тестирования борцов.

*Спасибо за внимание!*

