

# Развитие координационных способностей у юных борцов вольного стиля.

Подготовила: Ерухина Елена, 1ПСО-12

# Координационные способности В. И. Лях

- Лях В.И. считает что «координационные способности» – это способности оптимально регулировать (т.е. точно, быстро, рационально) и управлять движениями.
- В результате исследований ученый выделил следующие группы координационных способностей: специальные, специфические, общие.
- Результат развития ряда специальных и специфических координационных способностей своего рода их обобщение, составляет понятие «общие координационные способности». Под общими координационными способностями следует понимать потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию различными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

# Координационные способности Ю. Ф. Курамшинин и В.И. Попов

- Группа специалистов во главе с Курамшиным Ю.Ф. и Поповым В.И. (1999) считают, что под координационными способностями следует понимать:

1. способность целесообразно строить двигательные акты;
2. способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних действий к другим с требованиями изменяющихся условий .

Они считают, что в качестве исходного пункта при определении понятия «координационные способности» может служить термин «координация» латинского происхождения. Оно означает согласование, сочетание, приведение в порядок, в соответствие. В том случае, когда речь идет о согласовании движений звеньев тела в пространстве и времени при решении конкретной двигательной задачи принято говорить о координационных способностях человека.

# Роль ведущих координационных способностей борцов

- 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.

Реагирующая способность имеет также высокие значения в возрастном периоде 13-14 лет. Результаты ловли линейки у борцов 11-12 лет существенно отличаются от примерных результатов для этого возраста. Разница составляет 1,5 см, несмотря на то, что борцы имеют незначительный стаж занятий. Скорее всего, высокий уровень реагирующей способности в этом возрасте обусловлен требованиями спортивного отбора. Самая большая разница между результатами борцов и примерными возрастными нормами отмечается у борцов 13-14 лет (на 4 см лучше). Результаты, полученные в этом возрасте превосходят результаты не только возрастных норм, но и результат борцов 15-16 лет (на 1,5 см лучше). У борцов 15-16 лет также наблюдаются показатели, превышающие примерные нормы для этого возраста.

Изучая координационные способности борцов разного возраста следует определить уровень проявления дифференцировочной способности. Способность к ориентации в пространстве так же важна для успешной соревновательной деятельности борцов и активно развивается в процессе тренировочных занятий. Это подтверждается результатами тестирования этой способности борцов. Наиболее общая тенденция – значительное улучшение результатов спортсменов 13-14 лет.

Возраст 9-10 лет и 13-14 лет являются наиболее благоприятными для совершенствования ведущих координационных способностей борца. В эти периоды можно планировать специальную физическую подготовку, техническую подготовку, освоение сложнокоординационных приемов. Наиболее яркие различия в показателях тестирования имеют спортсмены-борцы и их сверстники в возрасте 13-14 лет. 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.



Можно утверждать, что координационные способности являются важными двигательными способностями борца. Наиболее благоприятным возрастным периодом их совершенствования средствами борьбы является возраст 13-14 лет. Так, Полевым Б.Б. с целью выявления мнения тренеров по классической борьбе о роли и месте в тренировочном процессе упражнений для развития координационных способностей проведен анкетный опрос 37 тренеров по классической борьбе. Анализ результатов ответов респондентов на ряд вопросов представлен в таблице 1, из которой видно, что 94% респондентов отмечают наличие проблем в достижении оптимального уровня физической подготовленности борцов вольного стиля. В то же время 65% респондентов считают координационные способности ведущими в спортивной подготовке борцов, 23% отвечают на данный вопрос отрицательно, а 12% затруднились ответить на вопрос. Кроме того, следует отметить ответ респондентов на вопрос о необходимости разработки специального раздела в физической подготовке борцов – развития специальных координационных способностях у борцов вольного стиля.