

Развитие координационных способностей у юных борцов вольного стиля



БУТОРОВ АЛЕКСЕЙ 1ПСО12

Введение



- Значение координации в вольной борьбе чрезвычайно велико, как и в остальных видах борьбы. Координация - одно из важнейших физических качеств борца. Наличие хорошей координации является необходимым условием для успешного овладения и совершенствования техники и тактики борьбы, а также повышения уровня спортивного мастерства в целом.
- Борцы, обладающие хорошей координацией, как правило, проявляют большую находчивость, умеют мгновенно переключаться с одного действия на другое, легко уходят из опасных положений и редко попадают в них, действуют решительно, смело и уверенно. Такие борцы обладают уверенностью, смело идут на обострение борьбы и риск, так как, имея превосходство в координации, опережают своими действиями действия противника. Чем выше уровень развития координации у борца, тем больше у него возможностей для всестороннего развития техники и тактики, тем опаснее он для противника.

Методы развития координационных способностей





- Одним из очень важных качеств человека является координационные способности. Координационные способности это характеризующие возможности спортсмена к эффективному решению двигательной задачи за счет рациональной организации мышечных усилий.
- Платонов В.Н. [1] утверждает, что основными особенностями упражнений, направленных на совершенствование координационных способностей, являются их сложность, нетрадиционность, новизна, возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач. При определении состава средств повышения координационных способностей следует помнить, что они связаны с накоплением большого количества разнообразных двигательных навыков и отработкой путей их оперативного объединения в комплексные двигательные действия. Относительно ограниченный и стандартный состав двигательных действий, свойственных видам спорта циклического и скоростно-силового характера, создает трудности для полноценного развития координационных способностей преимущественно за счет выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Поэтому в подготовке спортсменов, специализирующихся в этих видах спорта, широко используются сложные в координационном отношении обще подготовительные упражнения. Это, прежде всего бег и ходьба на лыжах по сильнопересеченной местности, скоростной спуск, слалом, воднолыжный спорт, баскетбол, гандбол и другие спортивные игры, различные гимнастические упражнения, элементы акробатики.

Роль координации в борьбе



- Координация играет огромную роль почти во всех видах спорта. Не меньшую роль она несет и в вольной борьбе. Благодаря ей, все действия борца являются четкими и точными.
- Оленик В.Г., Рожков П.А. [7] рассказывают про борцов, выигрывающих за счет ведения соревновательного поединка в высоком темпе. Для спортсменов такого типа характерна высокая двигательная активность, насыщенность поединков технико-тактическими действиями, как в первом, так и во втором периоде схватки. Высокий уровень общей и специальной выносливости позволяет им вести поединки в высоком темпе.
- Керимов Ф.А. [8] говорит, что спортивная борьба отличается от других видов спорта тем, что деятельность спортсмена проходит в вариативных конфликтных ситуациях. Борец должен быстро оценить складывающиеся ситуации и реагировать на них точными, своевременными действиями, а также уметь своими действиями подготовить благоприятные для атаки моменты. Это предъявляет повышенные требования к свойствам внимания и мышления борца. Для управления и диагностики развития психических качеств важно исследовать такие параметры нервной активности, которые показывают соотношение времени возбудительного и тормозного процессов, определяют динамику проявления координационных возможностей при осуществлении как соматических, так и вегетативных функций. К числу таких параметров в первую очередь следует отнести латентное время двигательной реакции.



- Иршаков Л.А. [12] считает, что большинство тренеров в своей практике условно подразделяют борцов на группы. Одна группа - это борцы, у которых хорошо развиты сила и выносливость. Функциональные возможности их организма находятся на высоком уровне. Недостатки в технике и тактике тренеры компенсируют хорошей физической подготовленностью. Ко второй группе относят борцов, обладающих хорошими координационными возможностями, ловкостью, быстротой реакции, высокой мышечной активностью. Недостаток в силе и выносливости борцы компенсируют высокой техникой.
- Туманян Г.С., Шиян В.В., Невзоров В.М. [17] считают, что во время тренировок и соревнований борцов функционируют практически все основные группы мышц. Поскольку при специфической работе мышц увеличиваются затраты энергии, очевидно, что процессы обмена веществ (их принято называть метаболическими процессами), при которых образуется энергия, необходимая для работы мышц, составляют главную предпосылку достижения высоких спортивных результатов.
- Ованесян А.А. [35] утверждает координированность как двигательное качество - это способность человека быстро и точно воспроизводить ранее не знакомые ему сложносочетаемые движения.



- Петрунев А.А., Мороз В.А., Кузнецов А.И. [41] предполагают, что повышению эффективности совершенствования технической подготовленности способствует применение специальных тренажеров, позволяющих стандартизовать структуру движений в соответствии с параметрами соревновательного упражнения и При совершенствовании приемов пауза между захватом и началом его выполнения должна быть как можно короче. Для решения этой задачи можно рекомендовать спортсмену анализ исходных динамических ситуаций и выделение в них характерных признаков. Упражнения для совершенствования техники с акцентированной установкой на восприятие и оценку существенных признаков в позе противника, характеризующих возникновение благоприятной ситуации, значительно ускоряют процесс становления спортивного мастерства борцов. Такая тренировка способствует развитию способности к повышению скорости оценки ситуации и существенно расширяет возможности для решения тактических задач, ускоряет овладение ритмом целостного технико-тактического действия, проявляющегося в плавности, слитности и естественности движений, что указывает на упорядоченность нервной импульсации.
- Титиевский Р.Л. [68] доводит до сведения, что в связи с исключительно высокой интенсивностью физических нагрузок при занятиях борьбой энергетический обмен может оказаться звеном, определяющим общую выносливость спортсмена и успешность выступления на соревнованиях. Следовательно, изучение способности организма к мобилизации своих энергетических ресурсов представляет интерес с точки зрения характеристики энергообеспечения мышечной деятельности.





- Рассмотрев источники по вопросу "роль координации в борьбе", мы пришли к следующим выводам:
- 1. Борьба относится к сложно-координационным видам, поэтому успешность подготовки спортсменов в значительной степени зависит от состояния и совершенствования сенсорных систем организма. Спортивная борьба отличается от других видов спорта тем, что деятельность спортсмена проходит в вариативных конфликтных ситуациях.
- . Борец должен быстро оценить складывающиеся ситуации и реагировать на них точными, своевременными действиями, а также уметь своими действиями подготовить благоприятные для атаки моменты. Это предъявляет повышенные требования к свойствам внимания и мышления борца, и к высокому уровню развития координации.
- 3. Традиционные средства и организация тренировочного процесса в группах начальной подготовки вследствие неполной адекватности возрастным особенностям контингента не позволяют в полной мере оптимизировать учебно-тренировочный процесс. Существенным недостатком традиционных методик является строгая регламентация процесса обучения, что не позволяет в достаточной мере индивидуализировать техническое мастерство и воспитать вариативность двигательных навыков.
- . Применение игровой методики в учебно-тренировочном процессе путем включения специализированных подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет:
- а) разработать методику обучения технико-тактическим действиям с применением специализированных подвижных игр, в которой содержание учебной программы включается в содержание игр;
- б) повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

Развитие координации в разных возрастных группах



- Развитие координации начинается почти с самого рождения. Ребенок ползает, учится ходить и т.д. Возраст, с которого необходимо развивать координацию, необходимую для спортсменов, зависит от вида спорта.
- Маркиянов О.А. [9] говорит, что мышечная сила достигает своего максимума примерно через 18 месяцев после достижения верхней границы общего увеличения длины тела и примерно на год позже максимального нарастания мышечной массы. Именно в это время наблюдаются нарушения в координации движений. По-видимому, это вызвано тем, что физическая сила мышц отстает от роста длины и массы тела. Уровень развития функций двигательного и вестибулярного анализаторов у подростков к 13-летнему возрасту приближается к уровню взрослых, не занимающихся спортом.
- Новиков А.А. [10] дает анализ полученных показателей, позволивший выявить интересную взаимосвязь между некоторыми сторонами функционального состояния борцов, развитием физических качеств и их спортивным результатом. Данные простой, сложной и антиципирующей зрительной и кожно-моторной реакций, скоростного двигательного темпа имели значительное отставание в сравнении с таковыми у 16-17-летних юношей. Развитие скоростно-силовых возможностей начало прогрессировать с 16 лет. Особенно заметен прогресс на третьем возрастном этапе, когда определялась сила рук и ног, при моделировании броска передней подсечкой в прыжке в длину с места, в подтягивании на перекладине. Этот прогресс подтвердился и при анализе величин максимального темпа движений за 5 с, а также результатами в беге на 30 м по коврику на коленях. Положительные сдвиги были особо выражены к 17-летнему возрасту. В дальнейшем изучаемые качества также совершенствовались, но проявились менее эффективно.



- Галковский Н.М. [13] доводит до сведения, что подвижные игры, рекомендуемые для применения в тренировках юных дзюдоистов, можно разделить на три группы. В первую группу входят координационные игры, которые направлены, прежде всего, на расширение специального двигательного опыта. Они способствуют улучшению тактического мышления, умению ориентироваться в сложных ситуациях и находить из них нетрадиционные выходы, поддерживать у начинающих дзюдоистов дух единоборства, воспитывать чувство готовности к борьбе. Координационные игры содержат пять групп игр.
- Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. [31] утверждают, что у новорожденного существуют движения двух основных типов:
- а) беспорядочные, хаотические движения (Н.А. Бернштейн называл синкинезиями) и
- б) безусловные рефлексы, отличающиеся строгой координацией, например, сосательный рефлекс, хватательный или ладонный рефлекс, рефлекс переступания.
- У детей, воспитывающихся в обычных условиях, существует определенная последовательность овладения основными движениями. В отдельных случаях эта последовательность нарушается. Значительная двигательная ретардация должна быть предметом беспокойства и обращения к врачу.
- Медведев И.А. [43] считает, что координационные способности в выполнении движений в наибольшей мере склонны к развитию в младшем школьном возрасте. В онтогенетическом развитии двигательных координационных способностей ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. В последующем в развитии координационных способностей может наступить застой, если систематически не выполнять упражнений для их совершенствования.



- Лях В.И. [59] после проведенных работ, пришел к выводу, что материалы этих работ дают определенные представления о хронологии сенситивных периодов и закономерностях, определяющих их характеристики. Они раскрывают большую перспективность подобных исследований, так как рациональное управление индивидуальным развитием, построение процесса обучения и воспитания возможно лишь на основе глубокого изучения и знания особенностей периодов онтогенеза. Вместе с тем анализ вышеназванных работ показывает, что проблема сензитивных периодов онтогенеза двигательных способностей, умений и навыков человека раскрыта неравномерно, в ней еще много неизученного, а подчас и противоречивого.
- Рассмотрев источники по вопросу "развитие координации в разных возрастных группах" мы пришли к следующим выводам:
- 1. В целом возрастное развитие координационных способностей у мальчиков, хотя и с замедлением прироста, наблюдается до 17 лет, у девочек - в основном до 13-14 лет.
- . На проявление координационных способностей большое влияние оказывает степень силового напряжения. Чем большую силу надо применить ученику, тем труднее сохранить точность движений.
- . Недостаточная гибкость или низкий уровень развития выносливости также снижают координационные способности в конкретных двигательных ситуациях. Поэтому проявление координационных способностей школьниками в значительной мере зависит от уровня других двигательных качеств.
- . Координационные способности в выполнении движений в наибольшей мере склонны к развитию в младшем школьном возрасте. В онтогенетическом развитии двигательных координационных способностей ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. В последующем в развитии координационных способностей может наступить застой, если систематически не выполнять упражнений для их совершенствования.
-