

# Развитие координационных способностей у юных борцов вольного стиля.

ПОДГОТОВИЛ МАЛКОВ ВАДИМ 1ПСО-13

# Введение

- ▶ Координация играет огромную роль почти во всех видах спорта. Не меньшую роль она несет и в вольной борьбе. Благодаря координации, все действия борца являются четкими и точными.
- ▶ Борьба относится к сложно-координационным видам, потому что успешность подготовки спортсменов в значительной степени зависит от состояния и совершенствования сенсорных систем организма.

# Введение

- ▶ Наиболее успешно в соревновательной деятельности выступают спортсмены, обладающие высоким уровнем сенсорно-перцептивных возможностей, что проявляется в совершенствовании таких специализированных восприятий, как «чувство дистанции» «чувство ковра», «чувство соперника», «чувство равновесия», «чувство ритма» «чувство темпа» и т.д.

# Условия развития

- ▶ Многие исследователи считают, что наиболее эффективно развиваются координационные способности в условиях отсутствия утомления.
- ▶ Вместе с тем, соревновательная деятельность юных борцов предусматривает выполнение специализированных двигательных действий высокой координационной сложности в самых различных функциональных состояниях и при различных условиях внешней среды.

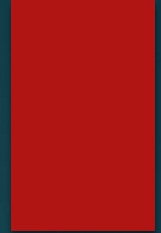
# Значение

- ▶ Техника и тактика на «поле боя» обусловлены прочностью двигательных навыков, а также часто связаны с способностью строить и координировать движения и с высшим проявлением этой способности — ловкостью. Чем выше эти качества, тем успешнее овладевает спортсмен все более совершенной техникой, все более эффективным ее применением.

# Значение

- ▶ 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 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.

# Значение



- ▶ Это, в свою очередь, обращает наше внимание на формирование комплекса анализаторов воспринимающих систем, опирающееся на многообразную моторику, через которую обеспечивается связь тех или иных специфических форм восприятия с более широким кругом двигательной деятельности.

# Упражнения

- ▶ Танец вприсядку.
- ▶ Подкидное сальто.
- ▶ Сальто вперед.
- ▶ Каскад с участием трех человек.
- ▶ Вставание на ноги разгибом.
- ▶ Потребность применения специализированных подвижных игр вызвана тем, что, как правило, тренеры владеют методикой обучения приемам, а элементарным техническим и тактическим действиям, т.е. различным подготовкам, обманным действиям, не могут обучать, используя строго регламентированный метод. Понимая это, тренеры используют соревновательный метод, включая его в тренировку схватки.



# Игровые упражнения

- ▶ Большинство авторов предлагают свои игровые методы, для воспитания координационных навыков у младшего возраста занимающихся.
- ▶ Бой петушков. Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.
- ▶ Бой уток. Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.
- ▶ Переталкивание. Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.
- ▶ Перетягивание с вожжами. Соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), борцы стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

# Игровые упражнения

- ▶ Перетягивание с вожжами в партере. То же самое, что и в стойке, но при этом борцы упираются в ковер руками и ступнями.
- ▶ Борьба за отрезок каната. Борцы пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см.
- ▶ Борьба за набивной мяч. Борцы в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им.
- ▶ Осаливание. Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них - наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

# Игровые упражнения

- ▶ Борьба на одной ноге. Один из борцов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнера - перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать.
- ▶ Борьба за захват ноги. Задача обучающегося - в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное ТД. Задача партнера - перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).
- ▶ Выход наверх в партере. Партнер сверху удерживает обучающегося в партере за туловище.