

Развитие координационных способностей у юных борцов вольного стиля

Презентация подготовлена
студенткой группы 1ПСО12
Паршиной Анастасией

Координационные способности по мнению учёных

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 по мнению учёных

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

- способность целесообразно строить двигательные акты;
- 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.**

Борьба вольного стиля

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.



Особенности борьбы вольного стиля

Ведущими координационными способностями в борьбе вольного стиля можно назвать:

- реагирование,
- ориентирование,
- дифференцирование движений,
- сохранение равновесия, с
- способность к произвольному расслаблению мышц.



Анализ возрастных периодов

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

- 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.

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.

- Скорее всего, высокий уровень реагирующей способности в этом возрасте обусловлен требованиями спортивного отбора.
- У борцов 15-16 лет также наблюдаются показатели, превышающие примерные нормы для этого возраста.



Роль ведущих координационных способностей борцов

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.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

