



Развитие координационных  
способностей у юных борцов  
вольного стиля

# Особенности спортивной борьбы и виды подготовки в ней

В учебниках по спортивной борьбе виды подготовки представлены следующим образом:

- физическая подготовка борца;
- специальная физическая подготовка борца;
- техническая подготовка борца;
- тактическая подготовка борца;
- психологическая подготовка борца;
- теоретическая подготовка борца.

# Характеристика и критерии оценки координационных способностей спортивных действий

Многообразие и сложность координационных способностей, проявляющихся в спортивной деятельности, определяют необходимость разработки критериев, позволяющих осуществлять количественную оценку качественных параметров движения. Однако существующие методы оценки координационных способностей часто не могут быть использованы ввиду существенных различий действий, их специфичности. Чаще всего при изучении координационных способностей предлагается использовать следующие критерии оценки: устойчивость и скорость кинематического звена, количество и качество ошибок, способность к запоминанию, быстроту образования двигательных навыков, точность и согласованность двигательных действий и т.д.

Для оценки координационных способностей существует множество различных критериев. Следует помнить, что каждое движение, имея свою структуру, обеспечивается комплексом способностей, которые проявляются непосредственно в данной деятельности.

Так, J. Schnabel (1973) при оценке двигательной координации предлагает учитывать:

- 1) сложность моторной задачи;
- 2) координационную трудность;
- 3) приспособляемость к изменяющимся условиям или задачам;
- 4) время или количество повторений, требуемых при моторном обучении.


Z. Wazny(1976) различает три уровня двигательных координаций применительно к спортивным играм:

- 1) оценка моторной способности к управлению пространственной точностью без учета скорости;
- 2) точное выполнение в заданное время;
- 3) быстрое и точное выполнение движения в изменяющихся условиях в соответствии с задачей перестройки моторных действий.

# Значение координационных способностей в процессе обучения

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. Говоря об этом своим ученикам, покажите в соревнованиях и в цирке примеры фантастической сложности комбинаций в спортивной гимнастике, в жонглировании одновременно многими предметами, в других весьма сложных по координации спортивных упражнениях и цирковых номерах.

Улучшение этой способности основывается на богатой возможности совершенствования врожденных механизмов координации движений, под влиянием все возрастающих и усложняющихся требований к этим механизмам.



Пожалуй, наиболее ярко проявляется способность строить и координировать движения в спортивных играх, непрерывное изменение игровой ситуации требует от спортсменов мгновенной ориентировки, сноровистых и точных действий. Кроме того, игрокам очень часто приходится приспосабливать технику к особенностям внешних условий (не только качества льда в хоккее и грунта в теннисе, но и соприкосновение с действиями противника и др.). Неслучайно говорят, что в спортивных играх нужна незаурядная ловкость.

Отличная координационная способность и ловкость очень помогают спортсмену приобретать более широкий спектр двигательных ощущений, умение дифференцировать их и точно относить субъективные восприятия к определенным своим движениям. Такое различение своих действий позволяет спортсмену более успешно управлять ими. А это в свою очередь обеспечивает уверенное овладение «чувством» темпа, времени, ковра, тонким балансированием, ориентированием в пространстве и др.

Спасибо за внимание.