

## СУЩНОСТЬ И ЗНАЧЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В УПРАВЛЕНИИ ДВИЖЕНИЯМИ

*Либерман Л.А.*, доцент, Заслуженный тренер Республики Беларусь,  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Еще П.Ф. Лесгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность «умения изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью». Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных ДД в единое целое соответственно поставленной задачи. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей, – гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразности в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности. К ключевым особенностям двигательных-координационных способностей в греко-римской и вольной борьбе относится способность к равновесию. Способность к равновесию – это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз. Различают статическое и динамическое равновесие [1].

Равновесие в борьбе определяет в первую очередь устойчивость положений и подвижность при перемещениях. В некоторых стилях предпочтение отдается низким и широким стойкам, повышающим устойчивость. В других стилях практикуются высокие стойки, направленные не на сохранение равновесия, а на увеличение подвижности.

Поэтому при изучении стоек спортсмены и тренеры руководствуются требованиями практикуемого стиля. Следует помнить, что подвижность тела увеличивается при более высоком расположении центра тяжести и перемещении его вперед или назад к границам точки опоры. Устойчивость увеличивается при низком расположении центра тяжести и помещении его на одной линии с центром точки опоры [2].

Тем же правилам подчиняется и сохранение равновесия в движении. Двигаясь вперед, следует перемещать вперед и центр тяжести. Отступая назад, центр тяжести необходимо отклонять также назад. На первый взгляд, это кажется очевидным, однако многие борцы значительно замедляют свои перемещения, отклоняя верхнюю часть тела назад при движении вперед или выпрямляя ноги при движении назад [3].

Сохранению равновесия во время поединка способствует и уменьшение количества усилий, предпринимаемых для выполнения движений и стоек. Не ставя ноги прочно в глубокую стойку или быстро отступая после проведения атаки, борец тем самым сохраняет способность легко перемещать центр тяжести при каждом движении. Постоянно контролируя расположение центра тяжести, можно свободно управлять любыми движениями своего тела, что очень важно в жизни сделать их экономичными и, следовательно, быстрыми [4].

Правильное положение тела зависит от правильного положения головы и направления взгляда. Правильное положение тела является важнейшим фактором статического равновесия. Если вы стоите на плоской поверхности и на вас не действуют никакие другие силы, кроме силы тяжести, при правильном положении тела вы способны сохранять совершенно уравновешенную стойку. При движении обращайтесь внимание на детали. Старайтесь не скрещивать ноги. Во время движения и приземления ноги должны быть слегка согнуты в коленях. Мелкие и быстрые шаги при перемещениях гораздо предпочтительнее длинных выпадов [5].

Работы выдающихся ученых по данной теме и комплексы упражнений для развития двигательных-координационных способностей у борцов разного уровня показывают, что применение различных методов, средств, физических и гимнастических упражнений с динамическим характером в тренировочном процессе позволяет качественно повысить уровень координационных способностей у занимающихся. Знание тех фактов, что развитие ДКС является неотъемлемой частью физического воспитания и что развивать ДКС можно и нужно, должно способствовать разработке планов тренировочных занятий, соответствующих возможностям занимающихся, т. е. учитывающих их трудный период в двигательном развитии. Это особенно важно не только в греко-римской борьбе, но и в других технически сложных видах спорта, в которых довольно часто из тренировки исключаются лица, характеризующиеся ярко выраженным критическим периодом как «бесперспективные». Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

1. Волков, Л. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л. Волков. – Киев: Вежа, 1997. – 126 с.
2. Донской, Д. Д. Законы движения в спорте / Д. Д. Донской. – М.: ФиС, 1968. – 176 с.
3. Комплексные (синтетические) координационные способности высококвалифицированных спортсменов / С. Д. Бойченко [и др.] // Олимпийский спорт и спорт для всех: тез. V междунар. науч. конгр.; гл. ред. М. Е. Кобринский. – Минск.: БГАФК, 2001. – С. 338.

4. Волков, В. М. Физические способности детей и подростков / В. М. Волков. – Киев: Здоров'я, 1981. – 116 с.
5. Бойченко, С. Д. Двигательные способности в классической теории физического воспитания / С. Д. Бойченко, Ю. Войнар, А. Л. Смотрицкий // Адукацыя і выхаванне. – 2001. – № 1. – С. 25–28.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ

*Либерман Л.А.*, доцент, Заслуженный мастер спорта, Заслуженный тренер Республики Беларусь,  
*Третьяк В.Л.*,  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Анализ научно-методической литературы и обобщение практического опыта работы тренеров показали, что многие специалисты по спортивной борьбе придают важное значение подвижным играм и игровому методу занятий в системе спортивной подготовки юных борцов. Однако среди разнообразия игровых средств они выделяют специализированные подвижные игры с элементами единоборства, присущими спортивной борьбе.

Существует предположение, что исторически большинство видов спортивной борьбы развилось из упражнений в простейших формах единоборства в результате внесения в них специфических ограничений и правил, свойственных виду борьбы. Доказательством тому служит факт, что до сегодняшнего дня в одних национальных видах борьбы для победы достаточно, чтобы противник коснулся коленом или другой частью тела земли (якутская борьба хапсагай), в других – необходимо оторвать соперника от земли или вытолкнуть из круга (японская борьба сумо) и др. Эти простейшие формы борьбы в настоящее время составляют игры с элементами единоборства. Поэтому между спортивными видами борьбы и играми с элементами единоборства существует диалектическая взаимосвязь, которую необходимо учитывать при подготовке юных борцов.

Специалисты [1, 2 и др.] обращают внимание на то, что использование игр с элементами единоборства в тренировочном процессе позволяет наиболее последовательно подготовить организм юных борцов физически, технически и морально к восприятию сложных технико-тактических действий спортивной борьбы.

В литературе имеются сведения, в которых указывается, что использование игр с элементами единоборства позволяет эффективно решать задачи физической и технико-тактической подготовки юных борцов.

В некоторых работах [3, 4 и др.] подчеркивается важная роль игр в воспитании силовых качеств у детей и подростков. Особенно ценно то, что при выполнении игровых упражнений сила проявляется в тех положениях, которые характерны для соревновательной схватки борцов. Это позволяет одновременно решать задачи физической и технической подготовки. Установлено, что целенаправленное использование средств развития функций равновесия способствует существенному росту уровня двигательных качеств – силовых и скоростно-силовых. Также доказано, что подвижные игры и специальные игровые задания являются наиболее весомыми и доступными средствами направленного развития функций равновесия у юных борцов на этапе начальной подготовки.

С помощью игр с элементами единоборства, с использованием приемов спортивной борьбы можно успешно развивать выносливость юных борцов. К сожалению, эти ценные упражнения еще недостаточно используются в работе с юными спортсменами.

Как указывают многие специалисты [5, 6 и др.], важными компонентами соревновательного поединка борцов являются не только приемы борьбы, но и различные подготовительные, фоновые действия, которые заполняют паузы между ними. К ним относятся осуществление захватов и освобождение от них, маневрирование с целью их реализации, выведение соперника из равновесия, удержание и тиснение соперника, завоевание выгодных позиций и др. На выполнение этих действий расходуется 85–90 % времени борцовского поединка.

Установлено, что эффективность проведения приема в соревновательных условиях зависит от уровня владения навыками подготовительных действий, или так называемыми навыками единоборства. Чем выше мастерство и подготовленность спортсмена, тем большим количеством вариантов подготовительных действий он владеет и тем эффективнее и стабильнее основной навык.

Однако до сих пор в методической литературе отсутствуют обоснованные рекомендации по вопросам методики обучения занимающихся подготовительным действиям, основам ведения единоборства. На практике это приводит к тому, что юные борцы после периода начального обучения техническим действиям вынуждены самостоятельно методом «проб и ошибок» искать пути для достижения победы в схватках и изобретать рациональные атакующие и подготовительные действия, что значительно сдерживает рост их спортивного мастерства. Процесс формирования навыков единоборства и базовой техники должен осуществляться на начальном этапе занятий борьбой. В частности, важное значение придается специальным игровым средствам в формировании навыков единоборства. Использование в занятиях спортивной борьбой игр с элементами единоборства