

робных возможностей. Все остальные тренировочные занятия длятся не более 2,5–3 часов. Интервальные тренировки в начале подготовительного периода проводятся в 3-й зоне интенсивности, а во второй половине подготовительного периода – в 4-й и 5-й зонах. Объемы тренировочных нагрузок ведущих лыжников-гонщиков составляют 950–1050 тренировочных часов без учета разминки и заминки.

1. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

## **КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ**

*Лихач А.И.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

Координационные способности проявляются у борцов в умении рационально согласовывать движения частей тела при решении двигательных задач. Тренеры-преподаватели по вольной борьбе при спортивном отборе занимающихся и переводе их на последующие этапы подготовки должны отдавать приоритет спортсменам, имеющим более высокий уровень координационных способностей. Эти борцы потенциально способны усваивать больше технических действий, комбинировать их между собой, а также перестраивать движения в зависимости от изменения ситуации. Координационные способности у новичков, занимающихся вольной борьбой, проявляются в быстрой обучаемости и умении изменять свои действия в зависимости от условий противоборства.

У борцов координационные способности имеют несколько видов проявления: а) ритм (сочетание акцентированных и неакцентированных фаз движения) при выполнении технических действий; б) равновесие при проведении атакующих и защитных действий; в) ориентирование в пространстве и времени; г) управление кинематическими параметрами движений (временными, пространственными и пространственно-временными), динамическими (силовыми), качественными (энергичность, пластичность).

Развитие координационных способностей борцов зависит от различных факторов. Важнейший – двигательная память (запоминание и воссоздание движений) охватывает диапазон двигательных умений и навыков любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в различных состояниях утомления. Важный фактор – межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц-антагонистов

и синергистов). Высокий уровень координационных способностей обеспечивается также пластичностью центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности борцов (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), антиципация действий партнера или соперника (предвосхищение его атакующих или защитных действий), установка на решение двигательной задачи в вариативных условиях.

К числу основных координационных способностей борца относятся: способность к дифференцированию временных, пространственных, силовых параметров движения; способность к ориентации в пространстве; способность к перестраиванию движений; способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач; способность предугадывать ход изменения ситуации; способность сохранять и поддерживать равновесие.

Развитие и совершенствование координационных способностей следует рассматривать как один из важных разделов подготовки спортсменов разного уровня мастерства, что обусловлено переменной деятельностью единоборства, а сопротивление, оказываемое соперником, значительно затрудняет проведение технических действий. Во время спортивного поединка атакующие и защитные действия могут быть использованы в различных комбинациях и последовательности, поэтому само единоборство требует проявления координационных способностей.

Координационная тренировка представляет собой сложный педагогический процесс, обеспечиваемый функциями различных систем организма и разделов подготовки. Особое значение имеет выбор направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки.

## **О НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В СТОЙКЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ И САМБО**

*Лихач А.И., Сенько В.М.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

Современные требования соревновательной деятельности в видах спортивной борьбы обязывают тренеров находить эффективные методы повышения технико-тактического мастерства борцов.

На соревнованиях разного уровня прослеживаются недочеты в эффективности реализации индивидуального технико-тактического арсенала борцов.

Общетеоретические методы обучения техническим приемам определяют обобщенную совокупность средств и методических приемов освоения двигательных действий на базе основных закономерностей формирования дви-