

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-

гательных умений и навыков. Но без учета отличительных особенностей вида спорта, общие методики не способствуют быстрому и качественному освоению сложнокоординационных специфических действий борца.

Техника нападения в стойке, когда оба борца или нападающий касаются поверхности ковра только стопами ног, включает броски разных классификационных групп, которые имеют широкий диапазон вариантов и способов выполнения.

Традиционно-техническое действие в стойке подразделяют на следующие фазы: подготовка выведением из равновесия и сбрасывание, включающее подход, отрыв противника от опоры и перемещение его на поверхность ковра. Эти фазы затем соединяются в целостное действие.

Процесс формирования двигательных умений выполнения отдельных элементов или броска в целом строится в следующей последовательности: первичная демонстрация броска должна способствовать проявлению повышенного интереса к последующему освоению приема, в связи с чем выполнение броска должно быть проведено максимально быстро и качественно. Только после этого раздельно по фазам и с объяснением основных нюансов техники выполняется осваиваемый бросок.

Бросок изучается в следующей последовательности: – на месте с подготовками (выведением из равновесия) выполняются отдельные элементы (фазы) броска. Для более качественного выполнения сближений с соперником (спарринг-партнером) при изучении многих бросков, особенно с поворотом спиной к сопернику, рекомендуется вначале освоить правильное взаиморасположение частей тела в конце первой фазы броска (входа), после чего нарабатывается умение быстрого принятия этого положения повторными выполнениями, с динамикой повышения скорости сближения с противником для выполнения подбыва и перемещения на ковер.

Важным фактором осознанного выполнения изучаемого действия является обязательное освоение обучаемыми борцами сектора (места), куда должен приземлиться после броска атакуемый борец (спарринг-партнер) и оптимальной траектории перемещения на поверхность ковра. Это особо значимо при выполнении бросков с поворотом к сопернику боком или спиной (т. е. с потерей зрительного ориентира).

Последующее изучение броска организуется в движении с предварительным захватом, оптимальным количеством и направлением шагов, синхронным взаимодействием со спарринг-партнером.

Эффективным способом закрепления умений и развития чувства предвидения защитной реакции соперника является использование динамических ситуаций с применением обманных тактических приемов (вызова, угрозы, двойного обмана).

Не менее важным для последующей успешной реализации приема на соревнованиях является освоение борцом наиболее благоприятных динамических ситуаций, способствующих выполнению технического действия.