

1. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учеб. пособие / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 220 с.
2. Дахновский, В.С. Подготовка борцов высокого класса: учеб. пособие / В.С. Дахновский, С.С. Лещенко. – Киев: Здоров'я, 1989. – 188 с.
3. Чочорай, З.Ю. Техническая подготовка в единоборствах: учеб. пособие / З.Ю. Чочорай. – Киев: Европейский ун-т, 2003. – С. 3–15.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР-ЕДИНОБОРСТВ В КАЧЕСТВЕ СРЕДСТВ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Фалатович М.М.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В качестве средств воспитания двигательных-координационных способностей могут быть использованы в принципе самые различные подвижные игры-единоборства, если выполнение их объективно связано с преодолением более или менее значительных координационных трудностей. Такие трудности приходится преодолевать в процессе освоения техники любого нового двигательного действия. Однако по мере того как действие становится привычным и все больше закрепляется связанный с ним навык, оно становится все менее трудным в координационном отношении, и потому все меньше стимулирует развитие координационных способностей. Новизна, хотя бы частичная, необычность и обусловленные этим неординарные требования к координации движений – важнейшие критерии при выборе игр-единоборств для эффективного воздействия на двигательные-координационные способности.

Особенно ценны в этом отношении безгранично разнообразные комбинации движений, составляющие материал подвижных игр. Игры, отличающиеся высокодинамичной совокупностью двигательных действий, непрерывно меняющихся в зависимости от вероятностной ситуации, позволяют предъявлять повышенные требования к целесообразному варьированию усвоенных форм двигательной координации, способности преобразовывать их и переключаться с одних точно координированных действий на другие. Отсюда понятно, почему игровые упражнения наиболее широко применяются в качестве средств воспитания двигательных-координационных способностей. Впрочем, ими, как следует из сказанного, вовсе не исчерпывается вся совокупность пригодных для этого средств [1].

Основные методические направления. Воспитание двигательных-координационных способностей идет по двум основным направлениям. Одно из них связано преимущественно с систематическим пополнением двигательного опыта занимающихся новыми формами координации движений, другое – с преодолением координационных трудностей, возникающих при необходимости гибко варьировать привычные формы координации движений в условиях внезапно меняющихся ситуаций.

Первая линия реализуется непосредственно в процессе разучивания новых двигательных действий путем последовательного решения двигательных задач, вытекающих из необходимости согласования движений и преодоления помех, которые возникают на начальных этапах формирования двигательных умений. Для стимулирования развития координационных способностей здесь имеет значение не столько факт научения действию, сколько достигаемая при этом степень мобилизации данных способностей. При разучивании все новые и новые координационно усложняющиеся двигательные действия как бы упражняют саму способность координировать движения, искусно строить и перестраивать их. Существенную роль в этом отношении играет, кроме прочего, преодоление интерференции (отрица-

тельного взаимовлияния) ранее закрепившихся и вновь формируемых способов координации движений. Систематическое решение такого рода двигательных задач является одним из действеннейших факторов развития координационных способностей. Каким бы богатым ни был фонд приобретенных двигательных умений и навыков, в интересах неуклонного совершенствования координационных способностей необходимо регулярно обновлять его. Иначе возникает своего рода координационный барьер (особенно при постоянном закреплении относительно узкого круга раз приобретенных навыков), ограничивающий возможности совершенствования в двигательной деятельности.

Вместе с тем приходится учитывать, что время, которое может быть выделено на изучение все новых форм двигательных действий, не безгранично. Оно довольно жестко лимитируется общим режимом жизнедеятельности, и в частности условиями профессиональной и спортивной специализации. В связи с этим существенное значение имеет и вторая линия в методике воспитания двигательно-координационных способностей, которая характеризуется введением фактора необычности при выполнении привычных действий, предъявляющего дополнительные требования к координации движений.

Методическое воплощение этой линии выражается в использовании главным образом следующих подходов и их сочетаний:

- 1) внесение строго регламентированных изменений в отдельные параметры действия или смена способа его выполнения;
- 2) предъявление новых координационных требований посредством выполнения привычных действий в непривычных сочетаниях (комбинаторное варьирование);
- 3) изменение внешних условий, вынуждающее варьировать привычные формы координации движений.

Особенности регулирования нагрузок и отдыха. Понятно, что подвижные игры, направленные на совершенствование координации движений, теряют смысл, как только в процессе их выполнения координация начинает ухудшаться под влиянием нарастающего утомления. Отсюда вытекает одно из основных правил нормирования нагрузок в подвижных играх, специально ориентированных на улучшение двигательной координации: их число и частоту повторения в рамках каждого отдельного занятия целесообразно доводить лишь до таких величин, которые не исключают успешного преодоления координационных трудностей или, во всяком случае, не вызывают серьезных координационных нарушений. Это относится и к другим параметрам нагрузки в играх-единоборствах «на координацию движений»: степени интенсивности игр, суммарному объему их в недельных циклах и т. д. Соответственно регламентируют интервалы отдыха и между занятиями; их устанавливают из такого расчета, чтобы уменьшить кумуляцию утомления, приводящего к координационным нарушениям, и обеспечить восстановление оперативной работоспособности до уровня, позволяющего решить координационно трудную двигательную задачу. Конкретные параметры нагрузок и отдыха при таком их нормировании зависят от ряда переменных факторов и обстоятельств, в частности от координационной сложности игр-единоборств, степени сформированности их техники, силовых, скоростных и других характеристик выполняемых действий.

Выполнение подвижных игр, направленных на создание новых или преобразование уже сложившихся форм координации движений, надо полагать, представляет для нервной системы непростую задачу, и тем более трудную, чем сложнее двигательно-координационные отношения. Решать такие задачи лучше всего, как правило, в начале основной части занятия, когда уровень оперативной работоспособности повышен и имеются благоприятные предпосылки для концентрации внимания на преодолении координационных трудностей. Отсюда не следует, однако, что совершенствовать координацию движений нужно лишь в этой части занятия. Как уже подчеркивалось, весь процесс физического воспитания в норме должен способствовать совершенствованию координационных способностей. Другое дело, что возможности для этого при выполнении различных по характеру подвижных игр-единоборств

и в разных методических ситуациях не одинаковы. Объективно в процессе физического воспитания возникает и ряд таких ситуаций, которые вызывают нарушение координации движений, в частности (и особенно) при выполнении подвижных игр-единоборств «на выносливость», сопряженных со значительным общим утомлением. Вместе с тем и такие ситуации, если соблюдаются методически верные подходы, могут быть использованы для улучшения двигательных способностей – ведь они совершенствуются в процессе преодоления координационных трудностей, через их преодоление.

Одним из необходимых слагаемых комплексного процесса воспитания двигательных способностей и непосредственно связанных с ними способностей является воспитание способности поддерживать равновесие тела – балансировать в статических и динамических положениях, обусловленных различными жизненными ситуациями. Роль и место этого раздела в физическом воспитании определяются прежде всего тем, что становление любого двигательного действия начинается при условии формирования более или менее устойчивой позы, и от оптимального балансирования в ней существенно зависит совершенствование основных форм двигательной деятельности [3].

Для того чтобы в совершенстве поддерживать равновесие тела в той или иной позе, нужно, разумеется, знать и практически освоить адекватный способ фиксации данной позы и балансирования в ней. Задача осложняется тем, что способы поддержания равновесия в различных условиях существенно различаются [2].

Обучение способам фиксации и регулирования поз, придающим им целесообразную устойчивость, формирование и упрочение соответствующих навыков являются необходимой предпосылкой и вместе с тем одним из основных путей воспитания способности поддерживать равновесие. Специфическими же средствами направленного совершенствования данной способности служат так называемые подвижные игры-единоборства в равновесии, методические приемы, специально ориентированные на мобилизацию способности поддерживать равновесие при выполнении различных игр, а также средства и способы избирательного воздействия на функции вестибулярного аппарата. Использование этих факторов в процессе физического воспитания дает необходимый эффект, проявляющийся в общем совершенствовании двигательной деятельности, при условии тесного сочетания всех сторон воспитания координационных и других двигательных способностей [3].

1. Рублевский, В.Е. Исследование вопросов ранней специализации в борьбе самбо: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Е. Рублевский. – Минск, 1970. – 21 с.

2. Рыбалко, Б.М. Борьба вольная и классическая / Б.М. Рыбалко, М.И. Мирский, П.В. Григорьев. – Минск: Редакция науч. техн. лит., 1960. – 241 с.

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Минск, 2000. – 480 с.

О ВЛИЯНИИ НА СКОРОСТЬ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ЛОДКИ СООТНОШЕНИЙ МАСС ГРЕБЦОВ И ЛОДКИ, А ТАКЖЕ КОЭФФИЦИЕНТОВ СОПРОТИВЛЕНИЯ ЛОДКИ И ВЕСЕЛ

Фариборз Мохаммади Пур,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Предварительными исследованиями установлено, что скорость общего центра тяжести (ОЦТ) системы «лодка – гребцы» при постоянной скорости относительного движения лодки и спортсменов определяется соотношением масс и коэффициентов сопротивления тел, со-