

ключевым направлением социальной политики. Забота о развитии физической культуры является важнейшей составляющей социальной политики государства, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, дающей широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора. Однако в настоящее время, по различным источникам, физической культурой в стране занимаются всего 16–25 % населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40–60 %.

Таким образом, в проанализированном массиве правовых документов о физической культуре и спорте про механизмы управления оздоровлением населения, не задействованного в системе физкультурного воспитания и образования – чаще всего это взрослое, трудоспособное население – нет упоминаний, в том числе и о существующем реально, приносящем прибыль, фактически не признанном – фитнесе. В достаточном количестве, на наш взгляд, имеются программы различного уровня и направленности физической культуры, в частности для указанного контингента населения Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24.06.2008 № 17 принят Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь, целью которого является развитие в Республике Беларусь массового физкультурно-спортивного движения, направленного на оздоровление, общее физкультурное образование, нравственное и патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни нации средствами физической культуры. Стоит обратить внимание, что традиционно, под управлением «системой спорта» подразумевается также и управление оздоровлением населения [2]. Но реалии сегодняшнего дня указывают на невозможность управлять одинаково двумя разными явлениями – спорт и оздоровление.

1. Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommndations/ru](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommndations/ru). – Дата доступа: 29.01.2015.

2. Каменков, В.С. Спортивное право – игра по правилам / В.С. Каменков [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: [http://www.mst.by/ru/smi-about-us/p-viktor-kamenkov-p--pstrongsportivnoe-pravo---igra-pravilamstrongp\\_i\\_75.html](http://www.mst.by/ru/smi-about-us/p-viktor-kamenkov-p--pstrongsportivnoe-pravo---igra-pravilamstrongp_i_75.html). – Дата доступа: 30.01.2015.

3. Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики, 2002. – Т. 1: Теория и методика. – С. 15–19.

4. Лукьяненко, В.П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе: монография / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2008. – С. 12–26.

5. Сайкина, Е.Г. К вопросу о развитии фитнеса в России: проблемы, тенденции, пути / Е.Г. Сайкина // Фитнес: теория и практика [Электронный ресурс]. – 2015. – № 3. – Режим доступа: <http://fitness.esrae.ru/pdf/2015/3/2.doc>. – Дата доступа: 29.01.2015.

6. Сайкина, Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: автореф ... д-ра пед. наук / В.Г. Сайкина: РГПУ им. А.И. Герцена. – СПб, 2009. – 47 с.

7. Супиков, В.Н. Спорт как сфера услуг: экономика, право, управление / В.Н. Супиков; под ред. В.А. Пономарчука. – Минск: ООО «ФУАинформ», 2005. – С. 80–81.

8. Čuprika, A. Fitness in the sport structure of Latvia / A. Čuprika, A. Fernāte // Lase journal of sport science 2014/5/1:59–69 [Electronic resource]. – 2015. – Mode of access: [http://journal.lspa.lv/files/lv/files/2014/1\\_LASE\\_Journal\\_2014\\_5.pdf](http://journal.lspa.lv/files/lv/files/2014/1_LASE_Journal_2014_5.pdf). – Data of access: 20.02.2015.

9. Howley, E. Health fitness. Instructors Handbook / E. Howley, B. Frenks // Human Kinetik books champaign. – Illinois, 1998. – 365 p.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ВЕДУЩИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ**

*Саламатова Н.Л.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Эффективность подготовки спортивного резерва зависит от правильной организации учебно-воспитательной и спортивной работы на этапе начальной подготовки юных спортсменов и является важнейшим условием обеспечения роста результатов в многолетней соревновательной практике.

В связи с этим для дальнейшей рационализации системы подготовки юных борцов вольного стиля большое значение приобретает поиск новых эффективных форм, средств и методов тренировки.

На современном этапе накоплен большой эмпирический опыт по особенностям тренировочного процесса юношей на этапе начальной подготовки в данном виде единоборств, однако не выявлены особенности подготовки спортсменов в женской борьбе.

Поскольку существует положительная взаимосвязь между эффективностью выполнения технических действий и уровнем развития физических качеств борцов, следует отметить, что кондиционная подготовка играет большую роль на этапе начальной подготовки и занимает приблизительно 75 % тренировочного времени. Составной частью тренировочного процесса в вольной борьбе, наряду с общей физической и специальной подготовкой, является координационная подготовка [3].

Проблема выяснения взаимосвязи координационных способностей и физического развития спортсмена с его кондиционными способностями, уровнем технико-тактических умений, а также показателями психофизиологических функций имеет для спортивной тренировки как теоретическое, так и методическое значение [6, 7, 8, 9, 11].

На сегодняшний день выполнено огромное и, пожалуй, труднообозримое число исследований специалистами разных стран по особенностям и закономерностям развития координационных способностей детей, юных и квалифицированных спортсменов в зависимости от самых различных факторов: возраста, пола, индивидуальных различий, занятий разными видами спорта, влияний генетических предпосылок и направленных воздействий, квалификации, стажа, манеры ведения спортивного единоборства, а также оптимального распределения тренировочных нагрузок в связи с использованием нагрузок повышенной сложности и др.

Нельзя не согласиться со многими авторами в том, что одним из решающих условий, влияющих на спортивные достижения на всех этапах спортивного совершенствования юного и квалифицированного борца, являются координационные способности. Вольная и женская борьба характеризуется большим изменением тактических ситуаций, постоянным быстрым реагированием на непредвиденные ситуации и действия противника. Спортсменам необходимо постоянно принимать и изменять решения, данный вид единоборства требует высокого напряжения всех психических процессов. Однако, на наш взгляд, существует совокупность факторов, определяющих проявление специальных координационных способностей борцов вольного стиля, как юношей, так и девушек. К примеру, по мнению ряда специалистов, большую роль на координацию движений могут оказать такие факторы как: физическое развитие, кондиционные способности, технико-тактическая подготовленность, спортивный стаж, квалификация и уровень спортивных достижений.

В спортивной литературе имеются данные о взаимосвязи координационных способностей и физического развития у спортсменов, занимающихся восточными единоборствами. К сожалению, данный аспект не рассматривался относительно вольной и женской борьбы. Согласно исследованиям Е. Садовски [8], показатели отдельных координационных способностей единоборцев различного уровня мастерства в подавляющем большинстве случаев не имеют линейных связей с физическим развитием. Автор пришел к выводу, что показатели длины и массы тела спортсмена в большей мере влияют на одни координационные способности и не влияют на другие. Так, к примеру, у высококвалифицированных таэквондистов показатель способности к согласованию на уровне средней отрицательной корреляции зависит от длины и массы тела. В отдельных случаях способность к динамическому равновесию зависит от физического развития: у спортсменов высокой квалификации более высокие показатели роста и веса на уровне низкой и средней связи отрицательно влияют на данную сенсомоторную функцию. Однако во многих литературных источниках упоминается о том, что существуют отрицательные влияния основных соматических признаков на уровень проявления координационных способностей [4, 8, 9, 11].

Таким образом, опираясь на вышеизложенное, можно утверждать, что основные соматические признаки не влияют как на уровень отдельных координационных способностей, так и на общий уровень координационной подготовленности спортсменов, находящихся на разных этапах спортивного совершенствования, хотя имеются некоторые исключения.

Рассматривая взаимосвязь координационных и кондиционных способностей, необходимо отметить, что в реальных условиях тренировочной и соревновательной деятельности единоборцев различные координационные способности не только проявляются и взаимодействуют между собой, но

и с другими способностями – скоростными, силовыми, выносливостью и гибкостью. В то же время взаимосвязь между показателями разных координационных и кондиционных способностей спортсменов, занимающихся вольной борьбой, остается за пределами научного изучения.

В исследованиях ряда ученых указывается на то, что отдельные координационные и кондиционные способности связаны между собой более тесно, нежели координационные способности и морфологические свойства организма. Так, авторы утверждают о том, что на величину взаимосвязей вышеназванных способностей помимо таких факторов, как возраст, пол, уровень спортивного мастерства, влияет также сложность двигательных действий. Таким образом, показатели отдельных кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых, силовых, выносливости, гибкости) неодинаково связаны с разными координационными способностями. Следовательно, квалифицированный или юный спортсмен, занимающийся единоборствами, может иметь высокий уровень способности к ритму, но не проявлять при этом такого же уровня специальной выносливости, скоростной силы, либо гибкости [1, 2, 5, 8].

Таким образом, в реальном тренировочном процессе следует использовать не только специально направленные средства и методы, но и сопряженное воздействие на определенные группы координационных и кондиционных способностей. Например, на способность к дифференцированию силовых параметров и специальную силу, на способность к улучшению чувства ритма и скоростные способности, не улучшение способности к согласованию и гибкость. Однако в теории и методике спортивной тренировки проблема сопряженного развития и совершенствования отдельных координационных и кондиционных способностей борцов вольного стиля разработана и экспериментально исследована явно недостаточно.

Несомненно, представляет интерес, как с технической или технико-тактической подготовленностью связаны показатели различных координационных способностей. Иными словами, уровень каких из вышеназванных способностей (например, способность к дифференцированию, ритму, реагированию, согласованию и др.) в большей, а каких в меньшей степени определяет показатели технико-тактической подготовленности. Анализ научно-методической литературы показал, что для данного утверждения нет оснований. Одни авторы полагают, что от одной, пусть даже высокоразвитой координационной способности, напрямую не зависят более высокие уровень и степень совершенства показателей технико-тактического мастерства. В то же время техническая подготовленность и технико-тактическое мастерство спортсменов восточных единоборств в значительной степени определяется уровнем развития различных координационных способностей [8, 10, 11].

К сожалению, в имеющейся литературе мы нашли исследования по данному вопросу лишь относительно восточных единоборств. Таким образом, анализ литературных данных позволил прийти к заключению, что на сегодняшний день нет единого мнения по проблеме влияния отдельных координационных способностей на технико-тактическое мастерство спортсменов в вольной борьбе, в том числе и в женской. Однако результаты исследований специалистов дают основание предполагать, что высокий уровень состояния общих и специальных координационных способностей борцов вольного стиля, как юношей, так и девушек, параллельно определяет и более высокий уровень технической подготовленности и технико-тактического мастерства. В свою очередь, справедливо и обратное утверждение, что высокие показатели техники сопровождаются высоким уровнем общей и специальной координационной подготовленности.

Анализируя взаимосвязь координационных способностей со спортивным стажем и уровнем спортивных достижений, мы будем также опираться на исследования, проведенные с представителями восточных единоборств. Так, большинство авторов сходятся во мнении, что показатели общих и ведущих координационных способностей зависят от стажа занятий. Но существует и мнение, что длительность занятий единоборствами (в годах и месяцах) не влияет на уровень разных координационных способностей спортсменов [9, 11].

Так, резюмируя вышесказанное можно сделать вывод о том, что показатели кондиционных и координационных способностей лишь в незначительной степени зависят от возраста, пола и уровня спортивного мастерства. Также техническая подготовленность и технико-тактическое мастерство спортсменов-единоборцев разного уровня мастерства в значительной степени определяются уровнем развития различных координационных способностей. То есть высокий уровень общих и ведущих координационных способностей спортсменов параллельно сопровождает и более высокий уровень технической подготовленности и технико-тактического мастерства. Следовательно, можно утверждать, что контроль координационной подготовленности дает объективную информацию об уровне

техничко-тактической подготовленности. Также анализ литературных данных показал, что уровень общих и ведущих координационных способностей зависит от стажа занятий. Вместе с тем остается открытой проблема взаимосвязи вышеназванных факторов с координационными способностями у девушек, занимающихся борьбой. Этот вопрос требует дальнейшего рассмотрения.

1. Вильчковский, Э.С. Развитие двигательной функции у детей / Э.С. Вильчковский. – Киев: Здоров'я, 1983. – 208 с.
2. Грищенко, В.Н. Поединки на татами / В.Н. Грищенко, Е.Н. Кочурко. – Минск: Полымя, 1987. – 223 с.
3. Крелчук, И.Н. Специализированные подвижные игры-единоборства / И.Н. Крелчук, В.И. Рудницкий. – Минск: Четыре четверти, 1998. – 120 с.
4. Манолаки, В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации / В.Г. Манолаки. – Ленинград: Университет, 1993. – 180 с.
5. Ончурова, М.Г. Начальная подготовка девочек в вольной борьбе на основе целенаправленного применения средств развития ловкости / М.Г. Ончурова // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры. – Вып. 5. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. – С. 151–155.
6. Преображенский, С.А. Вольная борьба / С.А. Преображенский. – М.: Воениздат, 1976. – 119 с.
7. Сагалеев, А.С. Женская вольная борьба. Управление подготовкой с учетом психофизиологических особенностей спортсменок / А.С. Сагалеев, Ц.Б. Гулгенов. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского ГУ, 1996. – 196 с.
8. Садовски, Е. Теоретико-методические основы тренировки и контроля координационных способностей в восточных единоборствах (на примере тазквондо и кикбоксинга): дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Е. Садовски. – Варшава, 2000. – 400 с.
9. Тараканов, Б.И. Оценка общей физической подготовки женской сборной команды по вольной борьбе / Б.И. Тараканов, А.И. Зверков // Материалы Междунар. конгр. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – С. 72.
10. Ljach, W. Zdolnosc koordynacyjna i wzgledna intensywnosc srodkow treningowych w koszykowce / W. Ljach, A. Mikolajek, A. Zajac // Sport Wyczynowy. – 1998. – № 1–2. – S. 32–40.
11. Hirtz, P. Zur Schulung Koordinativer Fahigkeiten in Sportunterricht / P. Hirtz // Theorie und Praxis der Korperkultur. – 1974. – № 1. – S. 89–90.

## ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЕРОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ ГРУПП

*Сергеев С.А.*, канд. пед. наук, доцент,

*Лях М.В.*,

Белорусский государственный университет физической культуры,

*Якубчик Д.В.*,

СДЮШОР по боксу УСиТ Мингорисполкома,

Республика Беларусь

Спортивное мастерство боксера всегда являлось многокомпонентным, включающим в свой состав различные стороны подготовленности [1, 2, 3]. При этом последние, как правило, рассматриваются с позиции одной из ведущих сторон. Специальная физическая подготовка обычно рассматривалась, с одной стороны, основополагающей, с другой стороны – системообразующей, по отношению к технической и тактической сторонам подготовленности [4, 5, 8]. Поэтому выбор конкретного перечня тестов и определение модельных показателей является актуальным и практически значимым. На наш взгляд, целесообразно изучить особенности уровня развития специальной физической подготовленности боксеров различных весовых категорий с последующим формированием конкретных методических рекомендаций.

В связи с вышеизложенным было проведено исследование уровня специальной физической подготовленности квалифицированных боксеров различных весовых категорий. Исходя из рекомендаций специалистов, испытуемые были разделены на три группы весовых категорий: легкие (48–60 кг), средние (64–75 кг) и тяжелые (81 кг и больше) [6, 7].

Параметры обобщенного уровня развития специальной физической подготовленности представлены в таблице 1.