

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

*Р.А. Раевич, 4 курс, М.Г. Гладышева, 3 курс*

*Научный руководитель – А.П. Апанович, ассистент кафедры общей и клинической медицины  
Полесский государственный университет*

**Актуальность.** Как отмечает Д.Д. Донской, на современном этапе развития борьбы значительно увеличился объем двигательной деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно–временной точности движений и их биомеханической рациональности [1, с. 59]. Все эти характеристики В.И. Лях связывает с понятием координационных способностей [2, с. 32].

По мнению Н.Г. Озолина, наиболее успешно в соревновательной деятельности выступают спортсмены, обладающие высоким уровнем сенсорно–перцептивных возможностей, что проявляется в совершенствовании таких специализированных восприятий, как «чувство дистанции»,

«чувство ковра», «чувство соперника», «чувство равновесия», «чувство ритма», «чувство темпа» и т.д.[3, с. 152].

Исходя из этого, можно сделать вывод, что наиболее приоритетными и актуальными направлениями в теории и практике подготовки юных борцов является разработка средств и методов физической и технической подготовки.

Разработка новых методик тренировки обусловлена возрастающими требованиями к уровню технической, физической, тактической и психологической подготовленности спортсменов, характерных для современных единоборств. От того, насколько грамотно выстроена вся система компонентов подготовки борцов на начальных этапах, во многом зависит успешность их последующих выступлений на соревнованиях. Это и обуславливает актуальность данного исследования.

**Методы и организация исследования:** Исследование проводилось на базе учреждения «Брестская СДЮШОР профсоюзов по видам борьбы». В исследовании приняли участия группы начальной подготовки, в возрасте 8–10 лет и учебно–тренировочная группа (свыше 3–х лет обучения) в возрасте 15–17 лет. Всего исследовано было 20 человек, по 10 из каждой группы.

Первичная оценка координационных способностей проводилась 02.02. 2018 г. Для проведения оценки были выбраны 15 тестовых упражнений с различной степенью сложности. Критерием оценивания являлось количество правильно выполненных упражнений (Например: 15 – отлично, 10 – хорошо, 6–7 удовлетворительно, менее 6 – плохо).

Далее нами был разработан комплекс упражнений на развитие координационных способностей. Экспериментальный комплекс включал в себя: упражнения на месте, имитирующие различные варианты пробы «Ромберга»; упражнения в беге с реагированием по сигналу; упражнения в беге с препятствиями; упражнения в парах на равновесие; различные виды кувырков и упражнений с использованием грифа для штанги.

Занятия с использованием экспериментального комплекса упражнений проводились в период с 05.02.2018 по 19.03 2018, после чего нами была проведена оценка его эффективности посредством вторичного тестирования исследуемых.

**Результаты и их обсуждение:** В ходе первичного тестирования определения степени развития координационных способностей были выявлены следующие результаты: в младшей группе 60% воспитуемых получили оценку «удовлетворительно», 40 % – «плохо»; в старшей группе 80% – «хорошо», 10%–«удовлетворительно» и 10% – «плохо».

После проведения экспериментального комплекса упражнений нами было произведено вторичное тестирование воспитуемых с целью выявления его эффективности. Результаты оказались следующими: в группе начальной подготовки по прежнему никто не смог выполнять задания на отлично, 10% получили отметку «хорошо», 70% – «удовлетворительно», 20% – «плохо»; в учебно–тренировочной группе свыше 3–х лет обучения 10% справились с тестовыми упражнениями на «отлично» и 90% – «хорошо».

Исходя из всего вышеперечисленно, можно сделать следующие выводы.

Во–первых, группа начальной подготовки значительно отстает в степени развития координационных способностей от старшей группы воспитуемых.

Во–вторых, по результатам проведения экспериментального комплекса упражнения в общем можно заметить некоторый прирост показателей. В младшей группе: +10% – «хорошо»; + 10% – «удовлетворительно»; –20% – «плохо». В старшей группе: +10% – «отлично»; + 10% – «хорошо»; –10% – «плохо».

Исходя из улучшения показателей степени развития координационных способностей можно сделать вывод об эффективности применения экспериментального комплекса упражнений.

#### **Список использованных источников**

1. Донской, Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники / Д.Д. донской – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 287 с.
2. Лях В. И. Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект / В.И. Лях // Теория и практика физ. Культуры. 1991. – № 3. – С. 31–35.
3. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 488 с.