

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ-ЮНОШЕЙ. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

# ПРЕДЛАГАЕМЫЕ СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

## Средства совершенствования координационных способностей

### Подвижные игры

### Упражнения для разминки

- Руки с зажатými в ладонях концами скакалки вытянуть вперед; поднять вверх, скакалку пронести назад, руки задержать на уровне плеч, опустить вниз. Упражнение повторить в обратном направлении.
- Руки со скакалкой медленно поднять вверх, слегка отвести назад, прогнувшись в верхней части туловища. Медленно через и.п. наклониться вниз; опустив руки как можно ниже, вернуться в и.п.
- Наклоны в стороны со скакалкой в руках чередовать с круговыми вращениями туловищем в одну и в другую стороны.
- Выпады в стороны; руки со скакалкой одновременно с выпадом отвести максимально в сторону выпада.
- Сесть, ноги сведены и вытянуты вперед, скакалка в руках; имитировать движения веслом с максимальной амплитудой, переводя движение с одной стороны на другую.
- Сесть, ноги разведены на длину скакалки. Наклоны к ногам, стараясь как можно дальше вперед вынести руки со скакалкой.

### Эстафеты и прыжки со скакалкой

Эстафета «прыжки с подбрасыванием мяча»

Игра «Успей схватить скакалку»

Эстафета «прыжки с двумя скакалками»

Многokратные прыжки через скакалку. Длительность не более 1 мин., через 3–4 недели можно довести ее до 2 мин. и спустя еще 3–4 недели – до 2,5–3,5 мин. Высота подскока должна быть не более 5–15 см, а темп – не выше 130–140 прыжков в минуту.

Комплекс упражнений со скакалкой для плечевых суставов

Комплекс упражнений со скакалкой для поддержки подвижности в тазобедренных суставах



# СХЕМА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ РАЗНОГО УРОВНЯ КВАЛИФИКАЦИИ С УЧЕТОМ МОРФОТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Технология координационной подготовки спортсменов разного уровня квалификации с учетом морфотипологических различий

Этап начальной спортивной подготовки

Этап совершенствования спортивного мастерства

1 этап: Выявление наиболее значимых видов координационных способностей (КС) для успешности достижения соревновательного результата в вольной борьбе

2 этап: Оценка исходного уровня развития значимых видов КС у борцов с учетом типа телосложения и построения индивидуального профиля

3 этап: определение нормативных уровней для значимых видов координационных способностей

3 этап: построение моделей уровня координационной подготовленности для каждого соматотипа

4 этап: гармоничное развитие значимых видов координационных способностей

4 этап: индивидуализация координационной подготовки с ориентацией на модельный уровень для каждого соматотипа

5 этап: акцент на дифференцированное развитие отстающих видов КС для каждого соматотипа

5 этап: акцент на совершенствование «сильных» видов координационных способностей

Контрольный этап: текущий контроль в коррекция действий по мере необходимости; оценка эффективности педагогического воздействия в сравнении с исходным уровнем развития координационных способностей



# ВЫВОД 1

В результате анализа научно-методической литературы нами было выявлено, что основными **методами** для воспитания координационных способностей, чаще других используют: соревновательный, игровой и метод круговой тренировки.

**Средствами**, используемыми для воспитания координационных способностей, являются упражнения связанные с гимнастикой, акробатикой и специфическими для борьбы элементами.

# ВЫВОД 2

Разработана методика совершенствования координационных способностей у борцов вольного стиля в возрасте 13-15 лет, которая включала в себя специализированные упражнения для развития данных способностей на протяжении 48 учебно-тренировочных занятий. Специализированные упражнения для совершенствования координационных способностей применялись в подготовительной части учебно-тренировочного занятия. На их выполнение давалось от 15 – до 30 минут учебного времени, упражнения выполнялись сериями, каждая серия составляла 1 минуту, отдых между сериями - 30 секунд.

# ВЫВОД 3

После внедрения экспериментальной методики в учебно-тренировочный процесс борцов были выявлены явные различия в технике выполнения специального теста у борцов контрольной и экспериментальной группы. Результаты теста показали, что уровень развития координационных способностей повысился в обеих группах, однако в ЭГ этот показатель значительно выше. Также были обнаружены характерные особенности выполнения техники бросков. По окончании эксперимента в структуре подготовленности спортсменов КГ преобладал фактор физической работоспособности и выносливости (суммарный вклад в дисперсию выборки – 31,1%), в то время как у спортсменов ЭГ доминировал фактор реализации двигательного потенциала (суммарный вклад в дисперсию выборки – 42,9%). В меньшей степени, но примерно одинаково в обеих группах юных спортсменов были выражены влияния процессов естественного развития (суммарные вклады в дисперсию выборки – 22,7% в КГ и 20,8% в ЭГ).



## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Для более успешного овладения техникой вольной борьбы рекомендуется использовать в учебно-тренировочном процессе упражнения, направленные на развитие и совершенствование координационных способностей.
- Нагрузки не должны вызывать значительного утомления, т.к. при утомлении (как физическом, так и психологическом) сильно снижается точность мышечных ощущений, а в этом состоянии координационные способности совершенствуются плохо.
- В структуре отдельного тренировочного занятия упражнения на совершенствование координационных способностей желательно планировать в начале основной части.
- Интервалы между повторениями отдельных упражнений должны быть достаточными для восстановления работоспособности.
- Воспитание различных видов координационных способностей должно происходить в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

**Спасибо за внимание!**