

Значение формирования координационных способностей у спортсменов-дзюдоистов.

Базарова И.А.

ГБУ «СШОР по видам единоборств», Тверь

***Аннотация.** Раскрывается понятие «координационные способности», определяется их значимость для формирования функционального состояния спортсмена-дзюдоиста. Приводятся примеры основных способов и методов совершенствования основных координационных способностей.*

***Ключевые слова:** координационные способности, приемы борьбы, двигательные навыки, технико-тактические действия.*

Понятие «координационные способности» является важной теоретической основой методики спортивных единоборств. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, - способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий.

Высокий уровень развития координационных способностей — важный компонент состояния здоровья, а также основа функционального состояния спортсмена- дзюдоиста.

Высокоразвитая способность координации движений помогает найти эффективный прием для проведения атакующего или контратакующего приёма. Дзюдо, как вид спортивного единоборства, требует максимального проявления всех или большинства физических способностей спортсмена в вариативных ситуациях, будь то ловкость, точность, гибкость, подвижность, равновесие и др.

Так для выполнения эффективного броска существенное значение имеет правильная последовательность включения в работу конечностей и туловища, иными словами, определенная согласованность движений. Следовательно, согласованностью работы мышц при выполнении сложных движений во многом определяется техническое мастерство спортсменов.

Многочисленные результаты научных исследований показали, что по мере включения определенных элементов согласования движений последовательно нарастают скорость и сила атаки. Наиболее высокие показатели скорости и силы наблюдались при участии всех элементов согласования, а также бросков с шагом. К сожалению, в настоящее время даже среди мастеров, не все способны продемонстрировать высокий

уровень передвижений. Они не координировано передвигаются, нарушают основные закономерности и правила передвижений, теряют равновесие в момент проведения атакующих, контратакующих и защитных действий, неправильно сочетая передвижения с распределением веса тела, мало используют их в процессе подготовительных действий, после окончания атак и контратак, делая себя удобной мишенью для проведения атак [1, с. 122].

Объясняется это тем, что с самого начала обучения у спортсменов не вырабатывается стремление к тщательному овладению техникой разнообразных передвижений. Начинающие дзюдоисты не осознают их важности для достижения мастерства, нередко рассматривая передвижения лишь как подсобный элемент техники. Изучению передвижений в учебно-тренировочных занятиях с новичками отводится недостаточно времени. Мало внимания уделяется броскам в движении, в основном обучение идет раздельно: броски и передвижения. Потом очень сложно соединить эти элементы, чтобы получились правильно координированные передвижения, сочетаемые с бросками и уходами от бросков соперника. Это достигается имитационными упражнениями для овладения передвижениями с защитными действиями, с бросками, имитационные упражнения с резкой переменой вида и направления передвижений на специальные сигналы; передвижения с отягощениями, «бой с тенью» и упражнения со снарядами с заданиями применять разные передвижения: имитационные упражнения [2, с. 98].

При работе в парах, не всегда удается применить ново изученный прием с сохранением техники и скорости, но конечно работа в парах остается неотъемлемой частью тренировки.

Также изучение и совершенствование новых приемов происходит на неподвижном сопернике, но в этом случае практически нет перемещения на ногах и, следовательно, после этого, движение рук и ног при работе в соревновательных условиях будет сложнее координировать, чтобы добиться правильного выполнения. А передвижения в дзюдо - залог победы. Тот, кто свободно передвигается по татами, будет уходить от атак противника и бросать, сокращая дистанции без лишне затраченных сил.

К числу основных координационных способностей в дзюдо 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 [3, с. 102].

Характеристика основных компонентов координационных способностей единоборцев является отдельной самостоятельной темой изучения, но, следует отметить, что в их формировании важную роль играют некоторые антропологические особенности организма. Так способность быстро, точно и чисто решать сложные, впервые встречающиеся двигательные задачи, зависит в первую очередь от функциональных возможностей коры больших полушарий (при достаточно высокой степени развития других физических качеств). Следовательно, совершенство условно-рефлекторной деятельности коры - основа качества ловкости.

Для решения двигательной задачи дзюдоист должен получить точную и достаточно полную информацию; переработать информацию и составить программу действия; своевременно осуществить программу. Получение информации зависит от совершенства работы различных анализаторов и их способности точно дифференцировать раздражители.

Переработка информации - наиболее важный этап в решении двигательной задачи. В этот момент происходит поиск «формулы движения». Поиск происходит путём сравнения условных раздражителей с имеющимися готовыми ответными реакциями (готовыми «формулами движения»). Находятся подходящие «формулы», устанавливается, что общего, и в чём состоит отличие действия по готовой «формуле» с тем действием, которое предстоит осуществить. Если «формула» позволяет решать задачу, то на этом переработка информации оканчивается и движение осуществляется по уже готовой «формуле». Дзюдоист и в этом случае решает задачу привычным действием.

Если подходящей «формулы движения» не находится, то составляется программа действия, основывающаяся на новой «формуле движения».

Наиболее простой способ составления новой «формулы движения» состоит в том, что борец из уже имеющихся навыков подбирает подходящие для новой задачи действия, устанавливает их последовательность и способы их увязки (переходы), временные соотношения. Таким образом, составляется новая программа действия. В коре больших полушарий складывается новая мозаика тормозных и возбуждательных процессов.

Если новая программа действий будет правильной, то и задача решается правильно и точно. Если в программе будут неточности, то и действия последуют неточные и ошибочные.

Наиболее быстрый ответ на условный раздражитель наступает, если имеется автоматизированный навык выполнения соответствующего действия. Поиск, сравнение и составление программы нового действия требует большого времени. Чем сложнее задача на выполнение нового движения, тем больше для этого требуется времени, больше проб и ошибок.

Следовательно, для развития ловкости дзюдоиста нужно совершенствовать работу различных анализаторов; повысить способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители; совершенствовать способность координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется подготовительными (общеразвивающими и специальными упражнениями). Особое внимание при этом уделяется совершенствованию проприоцепторной чувствительности, точности регистрации положений и движений различных частей тела, чувства равновесия и др. [5, с. 200].

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто и др.), упражнения с набивными мячами, жонглирование гирями, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решать специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в кругу», «петушиный бой», «борьба с набивными мячами»), упражнения на мосту (перевороты, забегания, вставание на мост из стойки и др.).

Процесс борьбы дзюдо предъявляет высокие требования к способности точно и тонко дифференцировать различные раздражители в схватке. Этому должна быть отведена значительная часть времени в процессе обучения и тренировки.

Давая упражнения для совершенствования работы какого-либо анализатора, следует так построить задание, чтобы обострить, усилить деятельность именно данного анализатора. Так, в упражнениях на равновесие можно усилить деятельность вестибулярного и проприоцепторного анализаторов путём выключения зрительного анализатора (выполнять упражнение с закрытыми или завязанными глазами). Борьба с завязанными глазами позволяет совершенствовать деятельность двигательного анализатора, пространственных и временных

характеристик. Изменение действий способствует совершенствованию деятельности различных анализаторов.

Совершенствование способности координировать движения развивается путём усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений.

Координационные способности совершенствуются путём изучения новых действий и видоизменения изученных действий. Чем больше разнообразных действий усвоит борец, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений или частей действия.

Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, велосипедный, конькобежный, лыжный спорт и др.) помогают дзюдоисту совершенствовать общую ловкость.

Дзюдоист, имеющий большой запас двигательных умений и навыков, может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей в схватке двигательной задачи. Такой спортсмен будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, следовательно - быстрее прогрессировать как спортсмен. [4]

Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия спортивной борьбы. Этим путём совершенствуется способность координировать действия, необходимые дзюдоисту в схватке. Техника борьбы призвана обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков «на все случаи жизни», т.е. на все возможные в борьбе ситуации.

Видоизменение изученных действий призвано совершенствовать координационные способности с тем, чтобы изучение действий могли быть применены в самой разнообразной обстановке и чтобы «тренировать» кору больших полушарий в составлении новых структур на основании имеющихся. Это повышает пластичность коры и её способность координировать двигательные действия.

Существует ряд методических приёмов для видоизменения изученных действий: применение необычных исходных положений; «зеркальное» выполнение упражнений; изменение скорости или темпа; изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение; смена способов выполнения упражнений; усложнение упражнения дополнительными движениями; изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях; выполнение борцом знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях;

выполнение упражнений при различной степени общей усталости; выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторов (партнёр, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и др.). Свободное владение ими имеет большое значение для борца потому, что ему приходится выполнять свои действия в условиях, когда противник постоянно стремится ввести различные сбивающие факторы, мешающие выполнять задуманное действие. В этом случае действие может быть выполнено успешно, если борец имеет навык изменения своих действий в соответствии с наличием или отсутствием сбивающих факторов; комбинации упражнений - сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение [3, с. 116].

Кроме перечисленных методических приёмов в борьбе применяют методический приём «затруднения выполнения» увеличением нагрузки (увеличение веса партнёра или снаряда).

Видоизменение изученных действий позволяет выработать общую ловкость не только общеразвивающими упражнениями, но и средствами самой борьбы.

Совершенствование навыка применения разнообразных координационных способностей в борьбе должно идти путём создания при проведении тренировок таких ситуаций, когда дзюдоист вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнять приём, защиту, добиться преимущества или победы); обучение борца самостоятельному решению двигательных задач в процессе схватки следующими методами:

- подбором разнообразных противников (по телосложению, технике, тактике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, квалификации, морально-волевым качествам и др. особенностями);
- проведение схваток на различных татами (жёстком, мягком, большом, маленьком, без обкладных матов и с обкладными и др.)
- решение конкретных задач (выполнить определённый приём или защитное действие, только атаковать, добиваться победы в определённое время, обмануть противника, подавить противника, маневрировать и т.п.);
- проведение схватки в необычных условиях (непривычный климат, необъективные зрители и судьи, сложное турнирное положение после снижения веса, непривычное время, яркое или недостаточное освещение, музыкальное сопровождение, сильный шум и др.).

Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях дзюдоисту не встречалось нерешенных тренировочных задач.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека -М.: Физкультура и спорт, 1987.- 208 с.
2. Рубин В.А. Разделы теории и методики физической культуры. - М.: Физическая культура, 2006. - 112 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2000 г. - 348с.
4. Новиков А.Д., Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1976 г. - 354 с.
5. Галеева, М.Р. Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена: Учебное пособие /М.Р. Галеева. —Киев: 1980. - 56 с.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиев Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура - М.: "Академия", 2007г. -205с.