

Координаційні здібності в структурі спеціальної рухової підготовленості єдиноборців

Клименко А.І.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотації:

Тенденції розвитку сучасного спорту передбачають наявність жорсткої конкуренції та великого за обсягом тренувального і змагального навантаження. Це вимагає від тренера пошуку нових методик підвищення ефективності тренувального процесу, без збільшення об'єму та інтенсивності навантаження. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є розробка методики підвищення координації спортсменів. Визначено основні види координаційних здібностей самбістів. Виявлено основні методичні прийоми, засоби розвитку і вдосконалення координації в самбо.

Клименко А.И. Координационные способности в структуре специальной двигательной подготовки единоборцев. Тенденции развития современного спорта предполагают жесткую конкуренцию и наличие больших тренировочных и соревновательных нагрузок. Это требует от тренера поиска новых методик повышения эффективности тренировочного процесса, без увеличения объема и интенсивности нагрузок. Одним из путей решения этой проблемы есть разработка методики повышения координации спортсменов. Определены основные виды координационных способностей самбистов. Выявлены основные методические приемы, средства развития и совершенствования координации в самбо.

Klymenko A.I. Coordinating abilities in structure of special preparation of combat athletes. Development tendency of modern sport assumes high competition and as a result, training and competitive pressure. This requires from the coach to search for new methods of increasing effectiveness of the training process without increasing the pressure volume and intensiveness. One of the ways of solving this problem is the development of a method of increasing coordinating abilities. Several types of coordinating abilities of wrestlers. Deals with methodical peculiarities or perfection and means of increasing coordination of sambo.

Ключові слова:

координація, види координації, методика, засоби, тести.

координация, виды координации, методика, средства, тесты.

coordination, classification coordination, method, means, tests.

Вступ.

Для успішної практики в боротьбі самбо необхідно володіти високим рівнем рухових здібностей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координація) і технічної підготовленості. Причому, кожний тренер-викладач повинен знати ступінь значущості і необхідний рівень розвитку кожної рухової здібності для досягнення запланованого спортивного результату.

В структурі спеціальної рухової підготовленості самбістів координаційні здібності займають особливе місце. Адже завдяки високому рівню розвитку цієї здібності спортсмен швидше опановує нові рухи, ефективніше оволодіває технікою обраного виду спорту, добре орієнтується в просторі та часі, здатен швидко перебудувати рухові дії у відповідності до обставин, що виникають на килимі і т.д.

Аналіз спеціальної літератури показав, що дослідження координаційних здібностей проводились в таких напрямках: вивчались вікові особливості розвитку та прояву спритності дітей дошкільного і шкільного віку [2,5]; досліджувалась структура координаційних здібностей в різних видах спорту [3, 4, 12]; вивчалась вестибулярна стійкість боксерів [3]; досліджувалась спритність борців різних соматичних груп [12]; вивчалась генетика розвитку координаційних здібностей [4, 11].

На сучасному етапі зросла зацікавленість до розробок модельних характеристик координаційних здібностей спортсменів і школярів [9]; велику увагу приділяють контролю координації школярів і спортсменів [4, 7, 9]; вивченню структури координаційних здібностей [8].

Робота виконана по плану НДР Харківської державної академії фізичної культури.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Завдання дослідження:

1. Визначити найважливіші види координаційних здібностей в боротьбі самбо.

2. Виявити методичні особливості і засоби розвитку та вдосконалення координаційних здібностей самбістів.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення, систематизація, аналіз наукової та науково-методичної літератури.

Результати дослідження.

Боротьба самбо пред'являє певні вимоги до прояву видів координаційних здібностей. Найбільш максимально в змагальній діяльності проявляються такі види координації:

- здатність до утримання стійкої пози (рівновага);
- здатність до оцінки і регуляції динамічних та просторово-часових параметрів рухів;
- здатність до перебудови рухової діяльності і пристосуванню рухових дій (координованість рухів);
- почуття ритму;
- здатність до орієнтування в просторі.

Але в реальній сутичці значущість того або іншого виду координації постійно змінюється. Це говорить про те, що всі види цієї здатності знаходяться у постійній взаємодії, а максимальний прояв виду координації залежить від обставин, що складаються на килимі.

Розглянемо ступінь прояву кожного виду координації в самбо.

При виконанні окремих прийомів самбісту необхідно вміння утримувати *стійке положення*. Здатність до підтримання ефективної пози, утримання стійкості у видах спортивної боротьби є провідною координаційною якістю та визначається рядом специфічних факторів [1]. В боротьбі самбо це величина площі опори, величина механічної дії зі сторони суперника, вміння своєчасно змінювати позу відповідно площі опори, центру ваги.

В самбо, як і у всіх видах боротьби, виведення з рівноваги застосовується як спосіб тактичної підготовки прийому. Призначення цього способу – змусити суперника з метою утримання рівноваги переступати, присідати і, відповідно, переміщувати проекцію з.ц.в. в межах площі опори, опиратися обертанню, нахилитися або ухилитися, тобто вивести його із захисної, статичної позиції, а потім використати його спробу відновити

рівновагу для проведення атаки.

Спираючись на вищевикладене, самбісту для досягнення запланованого результату необхідно не тільки підтримувати стійке положення тіла під час атаки суперника але й вміти вивести його з рівноваги для проведення ефективного прийому.

Здатність до оцінки та регуляції динамічних та просторово-часових параметрів рухів. Особливістю боротьби самбо є безпосередній контакт спортсмена з суперником, партнером, килимом. Сприймання суперника під час сутички здійснюється не тільки зорово, але і безпосередньо контактуючи з ним (різноманітні захвати, боротьба в партері, утримання, больові прийоми і т.д.). Для проведення атакуючих та захисних дій велике значення має почуття дистанції.

Вірне почуття часу важливе при виконанні прийомів. Якщо почуття часу розвинуто недостатньо, то прийом буде не ефективним, й взагалі може не вийти. Так, кидки або атаки, які виконуються занадто рано, або занадто пізно, частіше всього без результативні.

Спортсмен повинен інтуїтивно відчувати часові інтервали сутички для вмілої реалізації тактичного плану.

Координованість рухів, як здатність до раціонального прояву та перебудови рухових дій в конкретних умовах на основі запасу рухових вмінь і навиків, має особливо велике значення для досягнення високих результатів в самбо, де постійно виникає необхідність швидкої зміни рухових дій при збереженні їх доцільного взаємозв'язку та послідовності.

Важливим елементом при виконанні прийомів являється *ритм*. Виконання прийомів з певною послідовністю та ритмом засипляє увагу суперника. Несподівана зміна ритму та прискорень при виконанні прийому змушує супротивника перейти до захисних дій та втратити ініціативу в сутичці.

Здатність до орієнтування в просторі. Велике значення в самбо має почуття килиму. Спортсмени ведуть сутичку в межах певного простору, тому вони повинні точно відчувати межі килиму під час сутички та вміло орієнтуватися на ньому.

Здатність до орієнтування в просторі визначається вмінням спортсмена оперативно оцінювати ситуацію, що склалась по відношенню просторових умов та відреагувати на неї раціональними діями, що забезпечують ефективне виконання тренувальних або змагальних вправ.

Таким чином, координаційні здібності можливо розглядати як один із головних факторів в структурі спеціальної рухової підготовленості самбістів. Розвиток цієї здібності дозволить не тільки швидко та ефективно засвоювати технічні прийоми, але і досягти високого результату в сутичці. Тому тренерам при підборі засобів та методів розвитку вдосконалення цієї здібності необхідно враховувати специфіку змагальної діяльності.

При вдосконаленні координації рухів необхідно розвивати здібності до адекватного реагування на мінливі та несподівані змагальні ситуації, підвищення якості просторового орієнтування, вдосконалення уваги, вестибулярної стійкості, координованості рухів,

формуванню здібності до оцінки та регуляції динамічних та просторово-часових параметрів рухів спортсменів [6].

При проведенні учбово-тренувальних занять, спрямованих на розвиток та вдосконалення координаційних здібностей, необхідно дотримуватись наступних *методичних прийомів*:

- підбір складних та нетрадиційних вправ (в тому числі і вихідних положень);
- необхідність вибору спортсменом оптимального варіанту із декількох можливих рішень рухових задач;
- змінення просторових меж та способу виконання вправи;
- комбінування вправ, їх ускладнення (в тому числі і без попередньої підготовки), «дзеркальне» виконання вправ, прийомів;
- високі вимоги до точності руху та стійкості тіла при виконанні всіх його фаз;
- створення незвичних умов при виконанні вправ та серій вправ і т.п.

В якості *засобів* для розвитку і вдосконалення координаційних здібностей самбістів необхідно застосовувати:

- загальнорозвиваючі вправи на координацію рухів з їх «дзеркальним» виконанням;
- стрибки на місці та в русі, з поворотами – акцентуючи увагу на чіткість виконання і точність приземлення;
- вправи на рівновагу: стоячи на одній нозі, пересування на зменшеній опорі (вперед, назад, боком);
- акробатичні вправи (обертання (вперед, назад, через плечі, в стрибку); колесо; рандат; перевороти на прямих руках; сальто; стійка на руках та голові і т.д.);
- дії за несподіваним сигналом (включаючи сутички);
- ведення сутички в незвичній стійці, з різними суперниками;
- естафети та рухливі ігри, які включають обертання, лазіння, перелазіння і стрибки;
- ігри в баскетбол, футбол, гандбол;
- ігри в футбол, гандбол, регбі (із зменшенням ігрового поля, на траві, піску);
- бойові сутички з різними партнерами.
- виконання комбінацій в прискореному темпі, на траві, піску, с закритими очима;
- вправи з використанням м'яча (тенісного, набивного);
- застосування нової техніки в поєднанні із заздалегідь вивченими прийомами;

Для підвищення активності спортсменів під час занять необхідно систематично нагадувати про важливість координації рухів для досягнення перемоги в сутичці. Також для підтримання позитивного емоційного фону, періодично необхідно проводити змагання між спортсменами на швидкість і координацію рухів.

Ефективність проведених занять перевіряється шляхом відповідного тестування, тому для контролю координації необхідно здійснювати підбір інформативних тестів. Причому, бажано здійснювати контроль всіх видів цієї здібності для внесення своєчасних коректив в учбово-тренувальний процес [7, 10].

Висновки.

1. Визначено, що для досягнення перемоги в сутичці самбісту необхідно добре орієнтуватися в просторі, вміти оцінювати і регулювати динамічні та просторово-часові параметри рухів, утримувати рівновагу, мати відчуття ритму та високу координованість рухів.

2. Виявлено методичні особливості та засоби розвитку і вдосконалення координаційних здібностей самбістів, які включають в себе загальнорозвиваючі вправи, вправи на рівновагу, з м'ячем, акробатичні вправи, естафети, рухливі ігри, спортивні ігри, вправи та завдання, які відповідають специфіці боротьби самбо.

В подальшому планується розробити тести по всім видам координаційних здібностей, які б найбільш інформативно відображали прояв координації борця.

Література.

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена / Л.В. Волков. – К.: Здоров'я, 1984. – 144 с.
3. Дегтярев И.П. Тренированность боксеров / И.П. Дегтярев. – К.: Здоров'я, 1985. – 144 с.

4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Лях В.И. . Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск: Польша, 1989.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
7. Романенко В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. - Донецк: «Новый мир», УКЦентр, 1999. – С. 51-58.
8. Садовски Е. Структура координационных способностей спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах / Е. Садовски // Наука в олимпийском спорте, 2000. - №2. – с. 5-9.
9. Сергиенко Л.П. Педагогический контроль развития координационных способностей у детей и подростков / Л.П. Сергиенко, Т. Селезнева, Л. Кметь, С. Нам // Наука в олимпийском спорте, 2002. - №1. – с. 47-53.
10. Сергиенко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергиенко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
11. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики / Л.П. Сергиенко. – Київ: «Вища школа», 2004.
12. Туманян Г.С. Синтез силы и ловкости. Элементы спортивной борьбы на уроках физической культуры в старших классах / Г.С. Туманян. – М.: Ф и С, 1984.

Надійшла до редакції 03.03.2010р.
Клименко Анатолій Іванович (д.б.н., проф.)
sport2005@bk.ru