

Вдосконалення навичок маневрування з урахуванням різноманітних прийомів єдиноборства

Арканія Р.А., Ручка Є.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Авторами доведено, що успішне маневрування обумовлене здатністю до чіткого прогнозування моторних актів супротивника, в основі якого закладені навички моделювання рухових дій. На кожному учбово-тренувальному занятті час для маневрування необхідно відводити на початку, в середині і у кінці тренування.

Ключові слова: єдиноборство, маневрування, просторово-часове орієнтування, навички рухових дій.

Успішне маневрування обумовлене здатністю до чіткого прогнозування моторних актів супротивника, в основі якого закладені навички моделювання рухових дій. В ході маневрування вирішуються наступні завдання: отримання об'єктивної інформації про фізичну, техніко-тактичну і психологічну підготовленість супротивника; вибір тактики ведення єдиноборства; виявлення переважних («коронних») прийомів суперника; пошук результативного способу виведення супротивника з рівноваги; вибір вдалого моменту для проведення ефективного і результативного прийому та ін.

Використання обманних рухів в єдиноборствах засноване на здатності спортсмена до своєчасного перерозподілу м'язових зусиль, необхідність якого обумовлена тактичними прийомами супротивника [1, 5]. Це дозволяє не лише зберегти оптимальний темп ведення єдиноборства, упевненість у власних силах, але і нейтралізувати дії супротивника, спрямовані на досягнення переваги в цьому поєдинку.

Концепція вдосконалення навичок маневрування з урахуванням різноманітних прийомів єдиноборства для створення успішної ситуації передбачає різні напрями маневрування: прямолінійний, бічний, вертикальний, а також формування здібностей до маніпулювання захопленням.

Це вимагає не лише різносторонньої підготовки, але і високих показників тренуваності, що досягається використанням системи спеціальних рухових завдань. Ці завдання спрямовані:

1) На розвиток здатності до моделювання різних ситуацій в ході бойової сутички з урахуванням росту, вагових, морфофункціональних, типологічних і інших особливостей суперника.

2) На виховання морально-вольових якостей, найбільш затребуваних в єдиноборствах: цілеспрямованості, наполегливості, самовладання та ін.

3) На вдосконалення особливо значущих інтелектуальних якостей: сприйняття, уваги, рухової пам'яті, логічного і творчого мислення, аналітичних здібностей та ін.

4) На засвоєння навичок своєчасного відходу від захоплень супротивника.

5) На вдосконалення навичок прогнозування тактичних прийомів супротивника по перших підготовчих рухах.

6) На засвоєння навичок маневрування і просторово-часового орієнтування відповідно до поставленого завдання.

Для виховання морально-вольових якостей єдиноборців концепцією формування навичок маневрування передбачається: вивчення особливостей мотиваційної сфери єдиноборця, виявлення провідних мотивів вибору занять певним видом єдиноборств [2, 3]; розробка стрункої системи педагогічних дій, спрямованих на якісну зміну особово-орієнтованих мотивів спортивної діяльності в соціально-значущі; завдання, спрямовані на формування навичок самоосвіти в області історії виникнення і розвитку певного виду єдиноборств шляхом прочитання рекомендованих тренером книг, навчально-методичних посібників, наукових статей з наступним обміном думками у формі короткої бесіди.

На кожному учбово-тренувальному занятті час для маневрування необхідно відводити на початку, в середині і у кінці тренування. Для зміни темпу і ритму пересування єдиноборця під час маневрування застосовується система світлових і звукових сигналів, використовується спеціальна розмітка як орієнтир для виконання помилкових прийомів, різних початкових положень; поворотів в одну і в іншу сторону і інших рухових дій.

Відхід і правильний вибір захоплень супротивника є важливою складовою техніко-тактичної підготовки єдиноборця [4, с. 102]. Своєчасний відхід і вибір захоплення обумовлюють втрату рівноваги супротивником. У нестійкому положенні єдиноборцю потребуються значні м'язові зусилля для збереження рівноваги, тому супротивник у цей момент найуразливіший.

Тому ці навички формуються і закріплюються за допомогою наступних завдань: під час маневрування зупинка, прийняття помилкового початкового положення для захоплення і швидкий відхід убік; зближуючись з суперником, зробити різкий рух назад, захоплюючи його за собою; дзеркальне виконання рухів супротивника, миттєвий рух вперед з імітацією захоплення і різкий крок назад; маневрування у високому темпі, несподіване прийняття початкового положення для проведення прийому і у відповідь на дії супротивника; під час маневрування у високому темпі – несподіваний крок назустріч суперникові, проведення прийому; в ході маневрування стрибок з поворотом спиною до супротивника, потім проведення атакуючого прийому і так далі.

Матеріали проведених нами досліджень показали доцільність використання екстраполяції рухових дій, схожих за структурним змістом з основними технічними прийомами, що дозволяє виявити здатність єдиноборців

до засвоєння спеціально підготовчих вправ, що мають відмінності в структурному змісті, при однаковій спрямованості.

Найбільш відповідальний момент в єдиноборстві – виведення суперника із стійкого стану, оскільки при втраті рівноваги їм набагато легше управляти. Для вирішення цього завдання використовуються наступні методичні прийоми: несподівана зміна характеру рухів після відповідної реакції у відповідь єдиноборця; застосування незвичайних (тих, що проходять) початкових положень, які дезорієнтують супротивника; застосування захоплень, що не дозволяють суперникові виконати атакуючі дії; використання рухових дій з високим темпом і складним ритмом, які ускладнені тисненням; розробка моделі взаємодії з супротивником з вичлененням окремих фрагментів, що вимагають нових підходів для проведення результативних атакуючих дій; використання сучасних тренажерів, партнерів різного росту, ваги і стилю ведення єдиноборства, відробіток результативних прийомів в різних ситуаціях, що виникають в ході двобою.

Література:

1. Ананченко К. В. Побудова річного циклу в групах спортивного вдосконалення курсантів-єдиноборців [Електронний ресурс] : наукова стаття / К. В. Ананченко, С. Л. Пакулін, Ю. К. Белошенко // *Traektoriâ Nauki*. – 2016. – №8(13). – Режим доступу: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/211>. – Назва з екрана. – Дата звернення: 27.08.2016.

2. Арканія Р. А. Вдосконалення системи спортивної підготовки і підвищення спортивної майстерності курсантів-єдиноборців / Р. А. Арканія, Є. В. Ручка, Р. І. Любич // [Сучасні технології в сфері фізичного виховання, спорту та валеології] : Збірник наук. праць Х міжнародної Інтернет-науково-методичної конференції (25.11.2016 р., м. Харків, Україна). Вип. 10. – Х. : НАНГУ, 2016. – С. 18–27.

3. Бойченко Н. В. Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. / Н. В. Бойченко, Л. В. Гринь // Педагогіка, психологія та медико - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту збірник наукових праць. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2011. - №1. – С. 10- 13.

3. Ручка Є. В. Напрямки удосконалення підготовки юних борців вільного стилю / Є. В. Ручка // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 6(56). – С. 100–104.

4. Iermakov S. Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts / S. Iermakov, L. Podrigalo, V. Romanenko, Y. Tropin, N. Boychenko and et.al. // *Journal of Physical Education and Sport* – 2016, Vol. 16, iss.2, pp. 433-441.

Відомості про авторів:

Арканія Русудан Автанділівна –
аспірант

Харківська державна академія фізичної культури

Ручка Євген Володимирович –
аспірант

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 03.01.2017 р.