

Ловкость как основа формирования техники борьбы

Ермаков С.С.¹, Тропин Ю.Н.², Павлив А.Н.²

*Харьковский национальный педагогический университет имени
Г.С. Сковороды¹*

Харьковская государственная академия физической культуры²

Анотація. В статье рассмотрены общие понятия ловкость и координационные способности. Установлено, что среди физических качеств ловкость тесно взаимосвязана с другими двигательными способностями. Выявлены основные направления развития ловкости в спортивной борьбе.

Ключові слова: спортивная борьба, техника, ловкость, координационные способности.

Спортивная борьба занимает одно из ведущих мест в отечественной системе физического воспитания, являясь важным средством всестороннего физического развития и воспитания молодежи, укрепления здоровья [4, 11].

Спортивной борьбой занимаются более чем в 175 странах мира. Она является эффективным средством развития ловкости, быстроты, силы, выносливости, воспитания волевых и моральных качеств молодого поколения. Борьба – это один из самых сложных видов спорта по отношению к технико-тактической подготовленности. Ряд специалистов [1, 5, 10, 12] считают, что физическая, психологическая и теоретическая подготовка борцов проявляется в их технических действиях, от степени совершенствования которых зависит, как окончательный результат схватки, так и успех выступления спортсменов на соревнованиях.

Техника и тактика в процессе ведения поединка обусловлены прочностью двигательных навыков, а также связаны со способностью строить и координировать движения и с высшим проявлением этой способности – ловкостью. Чем выше уровень этих качеств, тем успешнее овладевает спортсмен все более совершенной техникой, все более эффективным применением её [6, 8].

Среди физических качеств ловкость занимает особое место в связи с ее разнообразными взаимосвязями с другими двигательными способностями.

По определениям ловкости и координационных способностей есть расхождения между мнениями различных ученых. Как отмечает, например, Г. С. Туманян, одни авторы отказались от понятия «ловкость» и изучают понятия «координационные способности».

Другие специалисты выделяют понятия «координационные способности» из общего понятия «ловкость». Третьи вообще не признают такого понятия, как «координационные способности» и придерживаются представлений о «ловкости» как самостоятельном (но сложном) двигательном качестве. Четвертые же считают, что «ловкость» – это комплексное психомоторное качество, входит в совокупность координационных способностей [7].

Ловкость – это способность быстро усваивать новые движения, овладевать сложнокоординационными упражнениями и быстро управлять точными действиями в изменяющихся условиях [2, 3].

Однако многие авторы [3, 9], которые, отказались от термина ловкость, выделяют восемь разновидностей координационных способностей борцов: обучаемость, рекреация, ориентация, антиципация, способность быстро менять программу действий, равновесие, дифференцирование характеристики движений, умение комбинировать технические приемы. При этом, как пояснил Г. С. Туманян, способность к обучению характеризуется скоростью усвоения спортсменом новых технических действий, зависит от их сложности и рациональности применяемой методики. Реакция и ориентация зависят от скорости, правильности восприятия, анализа и оценки ситуации на основании зрительных, тактильных, акустических сигналов (при этом для борца очень важно уметь контролировать положение своего тела по отношению к сопернику и коврику, а также дистанцию между собой и соперником, положение тела соперника и его частей).

Антиципация – способность борца изменять программу действий во время столкновения в зависимости от ожидаемых и непредвиденных условий (утомление, возможности травмы, чрезмерное потоотделение, действия соперника, поведение зрителей, решение арбитра, качество коврика).

Равновесие проявляется в умении спортсмена сохранять устойчивость позы или быстро восстанавливать утраченную позу, для чего нужно уметь правильно определять значение усилий, которые поддерживают устойчивость позы или нарушают ее, а также площадь опоры и положения общего центра тяжести системы борец-соперник.

Дифференциация является способностью спортсмена точно, целесообразно и экономично дозировать пространство, время, собственные усилия и оценивать аналогичные способности соперника, используя для этого как тактильные анализаторы, так и «чувство дистанции», «чувство коврика», «чувство соперника». Высокий уровень подготовленного борца невозможен без его умения комбинировать атакующие и защитные приемы, оптимально сочетать свои действия с действиями соперника [9].

При совершенствовании координационных способностей спортсменов используются упражнения различной степени сложности – от относительно простых, которые стимулируют деятельность анализаторов и нервно-мышечного аппарата и готовят организм к более сложным движениям; до более сложных упражнений, которые требуют от спортсменов полной мобилизации

их функциональных возможностей [7]. Различные виды координационных способностей совершенствуются эффективно тогда, когда сложность движений колеблется в пределах 75–90 % от максимальной и объем такой работы должен быть относительно небольшим (10–15 % общего объема тренировочной работы) [7].

Литература:

1. Ананченко К. В. Формування оптимального технічного арсеналу дзюдоїстів-ветеранів / К. В. Ананченко, В. Б. Перебейнос // Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал. – Харків: ХДАФК, 2012. – № 2. – С. 100-103.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2014. – 352 с.
3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
4. Ермаков С. С. Пути совершенствования технико-тактического мастерства борцов греко-римского стиля различных манер ведения поединка / С. С. Ермаков, Ю. Н. Тропин, В. А. Пономарев // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. – № 5 – С. 46-51.
5. Ермаков С.С. Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов / С.С. Ермаков, Ю.Н. Тропин, Н.В. Бойченко // Единоборства № 2. Научный журнал: Материалы XII международной научной конференции «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях». – Харьков: ХГАФК, 2016. – С. 20-23.
6. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства: монография / А. А. Новиков. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.
8. Ровный А. С. Управление подготовкой тхеквондистов: монография / А. С. Ровный, В. В. Романенко, И. Н. Пашков. – Х., 2013. – 312 с.
9. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.
10. 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.
11. Tropin Y. Comparative analysis of technical and tactical preparedness Greco-Roman style wrestler at the Olympic Games-2008 and the Olympic Games-2012 // Physical education of students. – 2013. – №. 4. – pp. 92-96.
12. Tropin Y., Romanenko V., Ponomaryov V. Model characteristics of sensory-motor reactions and perceptions of specific wrestlers of different styles of confrontation. Slobozhanskyi science and sport bulletin, 2016. – № 3 – pp. 205-209.

Информация об авторах:

Ермаков Сергей Сидорович –

доктор педагогических наук, профессор

Харьковский национальный педагогический университет имени Г. С. Сковороды

Тропин Юрий Николаевич–

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры единоборств

Харьковская государственная академия физической культуры

Павлив Анна Николаевна–

студент магистратуры кафедры единоборств

Харьковская государственная академия физической культуры

Поступила в редакцию 24.04.2017 г.