

Специфические особенности проявления ловкости в дзюдо

И.В. МАКАРОВ

Цель исследования – изучить специфические особенности проявления ловкости в дзюдо. Анализ соревновательной деятельности сильнейших дзюдоистов позволил выявить, что решающим фактором результативности является умение спортсменов перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой на татами. В статье представлена классификация специфических особенностей ловкости, необходимых для максимальной реализации функциональных способностей дзюдоистов в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: ловкость, специфические особенности, количественные и качественные характеристики, дзюдо.

The purpose of the research is to study the specific features of dexterity in judo. The analysis of the competitive activities of the strongest judoists revealed that the decisive factor of performance is the ability of athletes to rebuild their motor activity in accordance with the changing situation on the tatami. The article presents a classification of the specific features of dexterity necessary for the maximum realization of the functional abilities of judoists in competitive activities.

Keywords: dexterity, specific features, quantitative and qualitative characteristics, judo.

Введение. Результативность соревновательной деятельности в дзюдо в значительной мере предопределяется умением спортсмена в наикратчайший промежуток времени решать возникшие перед ним двигательные задачи. Данный вид спорта является не только сложнокоординационным в техническом исполнении, но и ситуативным и контактным, когда окружающая обстановка находится в постоянной динамике по ходу схватки и зависит не только от поведения самого спортсмена, но и от действий противника. В таких условиях для повышения качества соревновательной деятельности возрастает ценность умения спортсменов перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой на татами.

Изучением динамики устойчивости позы борца как одного из факторов, влияющих на эффективность проведения сложных тактико-технических действий, занимался А.П. Купцов [1]. Его исследование продолжил М.М. Казилев [2], который выделил два типа позных реакций на постепенно нарастающие механические стандартные возмущения: а) целостное усилие противодействия; б) серия усилий противодействия до момента необратимой потери устойчивости. Проведенное исследование позволило автору выявить резервы устойчивости атакуемого борца при определённом положении стоп – умение своевременно создавать больший угол устойчивости в нужном направлении; изменять позу относительно неподвижной площади опоры; снижать ОЦМТ тела и проявлять необходимые позные реакции.

Выявлению возможности борцов различной квалификации к переключению с одного атакующего действия на другое, когда защита противника препятствует выполнению приема, посвятил свое исследование И.В. Шинелев [3]. Он экспериментально доказал, что эффективность броска через спину, выполняемого в условиях противодействия противника, зависит от способности борца к решению промежуточных двигательных задач за счет повышения возможностей оценивать рассогласование между ожидаемым и фактическим результатом по ходу реализации приема.

Разработке методики специальной тренировки юных дзюдоистов на приспособление организма подростков к двигательной деятельности в вероятностных условиях посвящена работа М.П. Дебердеева [4]. По его мнению, педагогические условия эффективной деятельности юных дзюдоистов в вероятностных и неожиданных ситуациях заключаются: а) в систематическом внедрении в процесс обучения специальных двигательных заданий, требующих развития психической и психомоторной сферы; б) в постепенном повышении трудности выполнения технико-тактических навыков и умений в неизвестных, вероятностных и неожиданных условиях; в) в моделировании ситуаций, возникающих при реализации данных действий в процессе обучения и в условиях схваток и соревнований.

А.А. Бучнев [5] разработал модель формирования навыков маневрирования и пространственно-временной ориентировки, позволяющих выявить наиболее точный момент атаки, что дает возможность более эффективно контролировать движения противника.

Особенности целенаправленной двигательно-координационной тренировки юных самбистов изучал С.А. Филин [6]. По его мнению, основными компонентами содержания методики сопряженного развития двигательно-координационных способностей юных самбистов являются разработанные блоки сложнокоординационных упражнений общеразвивающего и скоростно-силового характера, упражнения для развития функции равновесия, подготовительные упражнения с использованием технических элементов борьбы самбо, подвижные игры общеразвивающего воздействия и содержащие элементы спортивных единоборств.

Поиску новых средств координационной подготовки юных дзюдоистов посвящено исследование М.В. Филиппова [7], который предложил развивать координационные способности средствами парных акробатических упражнений. Изучением формирования координационных способностей юных спортсменов в джиу-джитсу на этапе начальной подготовки занималась О.Е. Малахова [8].

Несмотря на обилие исследований, посвященных различным аспектам подготовки дзюдоистов различной квалификации, вопросы развития координационных способностей, а также проявления количественных и качественных характеристик ловкости, влияющих на исход поединка, остались вне поля зрения специалистов.

Цель исследования – изучить специфические особенности проявления ловкости в дзюдо.

Результаты исследования. Дзюдо – вид спорта, где действия спортсмена должны быть рассчитаны с математической точностью, но с обязательным присутствием импровизации. Дзюдоисту необходимо быть чувствительным и резким, обладать способностью к быстрой смене темпа и скорости проведения приемов, обладать неудержимым напором и хитростью, умением принятия оригинальных неожиданных решений, а также искусством опережать соперника во всех моментах схватки. Для успешной деятельности с такими требованиями дзюдоисты должны отличаться высоким уровнем развития специальных способностей, которые в теории связывают с понятием «ловкость».

Н.А. Бернштейн определяет ловкость как «способность двигательным путем выйти из любого положения, т. е. способность справиться с любой возникшей двигательной задачей: правильно (т. е. адекватно и точно), быстро (т. е. скоро и скоро), рационально (т. е. целесообразно и экономично) и находчиво (т. е. изворотливо и инициативно)» [9, с. 267].

Количественная сторона правильности движений выражается в их точности. Развитие которой по ее основным разновидностям и проявлениям обуславливает оптимальную конкретизацию в выборе средств, методов обучения и тренировки, значительно расширяет творческие возможности тренеров по организации спортивной подготовки, способствует повышению эффективности использования различных условий организации и проведения занятий [10].

Для реализации своего функционально-технического потенциала в условиях дефицита времени и пространства, а также непосредственном физическом контакте с соперником дзюдоистам необходимо обладать способностями к точному восприятию нахождения себя и противника на татами!!!, умению дифференцировать свои усилия и прилагать их в нужной точке в нужное время. Кроме этого, при осуществлении любого двигательного действия спортсмена во время поединка правильность его движений можно оценить с помощью количественных характеристик ловкости, таких как:

- точность силовых параметров движений: чувство прилагаемого усилия (направление, сила и величина прилагаемого усилия; последовательность включения мышц в работу); чередование напряжения одних мышечных групп с адекватным расслаблением других; соответствие развиваемого усилия характеру двигательного действия;

- точность временных параметров: чувство проходящего времени схватки; ритм движений своих и соперника; длительность всех фаз движения; чувство момента для выполнения броска;

- точность пространственных параметров: чувство ориентирования на татами; чувство дистанции с соперником; исходное положение, из которого движение начинается; конечное положение

ние, в котором движение заканчивается; ряд мгновенных (непрерывно сменяющихся) промежуточных положений, которые принимает тело при движении – траектория движения спортсмена;

– точность пространственно-временных параметров: динамика скорости движений тела и его отдельных звеньев спортсмена и соперника;

– точность движений тела и его отдельных звеньев в ответ на внешний раздражитель;

– точность дифференцирования мышечных усилий в конкретной ситуации: управление тонической напряженностью мышц, обеспечивающих поддержание позы; управление координационной напряженностью (оптимальная активность мышечных сокращений, полный выход мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, включение в действие только нужных мышечных групп).

Следующей чертой ловкости, по утверждению Н.А. Бернштейна, является быстрота результата. Она характеризует то, что делает ловкость. Применительно к дзюдо быстрота результата заключается в выборе наиболее эффективного или оптимального решения в данный момент времени и его осуществление без малейших колебаний и сомнений.

На вопрос «Как осуществляются дзюдоистом двигательные действия во время поединка?» отвечают такие характеристики ловкости, как рациональность и находчивость.

Качественная сторона рациональности – целесообразность. Это, прежде всего, биомеханическая целесообразность двигательного действия, то есть использование законов классической механики для создания дополнительной встречной силы, увеличения силы и скорости движений, создания надежной опоры и управления равновесием.

Количественной характеристикой рациональности выступает экономичность движений. Разумеется, из двух движений более ловким будет то, которое достигнет цели с меньшей затратой сил. Для этого спортсмен должен обладать способностью целесообразно координировать действия (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; а также, перестраивать координацию движений, при необходимости изменять параметры освоенного действия или переключаться на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий.

И главную ценность проявления ловкости в дзюдо представляет свойство находчивость – антиципация (предугадывание как намерений партнера, так и последствий своих собственных движений). Предугадывание двигательных действий соперника в дзюдо может быть результатом собственных тактических действий, это синтез прошлого опыта, накопленного дзюдоистом за время тренировочной и соревновательной деятельности.

Представленная нами классификация количественных и качественных сторон ловкости позволит специалистам расширить арсенал тренировочных средств для создания у дзюдоистов сенсорных коррекций («специфических чувств»), что даст возможность спортсменам максимально использовать свой функциональный потенциал и улучшить соревновательный результат. На рисунке представлены особенности проявления различных компонентов ловкости в дзюдо.

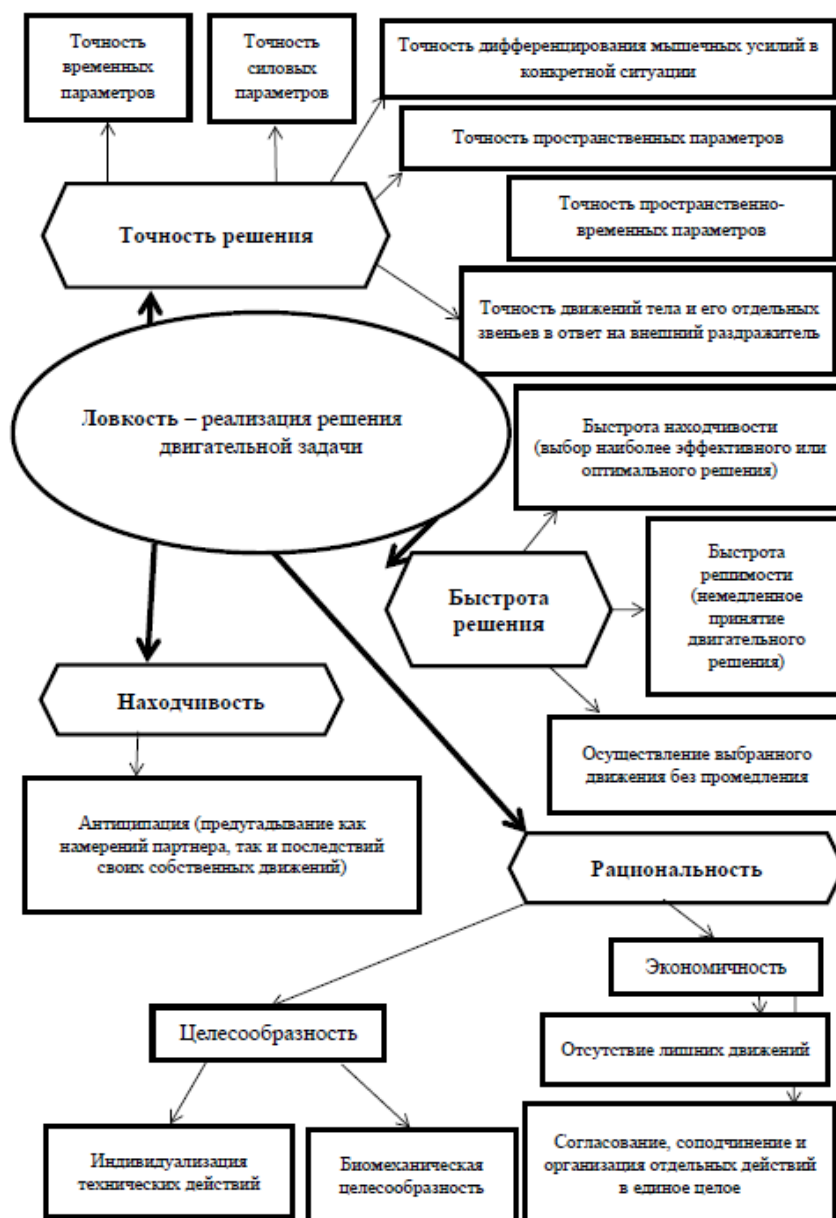


Рисунок – Особенности проявления ловкости в дзюдо

Заключение. Анализ соревновательной деятельности сильнейших дзюдоистов позволил выявить, что решающим фактором результативности является умение спортсменов перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой на татами, другими словами, от степени развития ловкости спортсмена. В статье представлена классификация специфических особенностей ловкости необходимых для максимальной реализации функциональных способностей дзюдоистов в соревновательной деятельности. Спортсмены, тонко чувствующие ситуацию и способные адекватно корректировать свои двигательные действия, имеют больше шансов добиться высоких спортивных результатов. Отсюда становится очевидной необходимость более детального изучения особенностей проявления ловкости в дзюдо, которая накапливается с двигательным опытом.

Литература

1. Купцов, А. П. Динамика устойчивости позы борца : (К вопросу об эффективности сложных тактико-техн. действий в спортивной борьбе) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. П. Купцов. – М., 1969. – 35 с.

2. Казилов, М. М. Пути оптимизации тактико-технических действий борца в связи с меняющейся устойчивостью позы противника : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. М. Казилов. – М., 1979. – 16 с.
3. Шинелев, И. В. Экспериментальное обоснование средств и методов совершенствования атакующих действий в спортивной борьбе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. В. Шинелев. – М., 1971. – 30 с.
4. Дебердеев, М. П. Методика тренировки юных дзюдоистов на основе моделирования двигательной деятельности в вероятностных условиях : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. П. Дебердеев. – Ярославль, 2006. – 21 с.
5. Бучнев, А. А. Повышение спортивного мастерства высококвалифицированных дзюдоистов на основе формирования навыков маневрирования и пространственно-временной ориентировки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. А. Бучнев ; Поволж. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Набережные Челны, 2013. – 23 с.
6. Филин, С. А. Двигательно-координационная тренировка самбистов на этапе начальной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. А. Филин ; Моск. гор. пед. ун-т. – М., 2013. – 23 с.
7. Филиппов, М. В. Координационная подготовка юных дзюдоистов средствами парной акробатики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. В. Филиппов ; Волгогр. гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2017. – 24 с.
8. Малахова, О. Е. Формирование координационных способностей юных спортсменов 9–10 лет в джиу-джитсу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. Е. Малахова ; Федеральный научный центр физической культуры и спорта. – М., 2019. – 22 с.
9. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
10. Боровая, В. А. Формирование способности к точному выполнению соревновательного действия как основа технической подготовки копьеметателей / В. А. Боровая, Е. П. Врублевский // Вісник Чернігівського національного університету ім. Т.Г. Шевченка. – 2011. – № 91. – С. 142–146.

Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины

Поступила в редакцию 25.04.2024