

Развитие координационных
способностей у юных борцов
вольного стиля

Сменкова Анна 1псo12

17.06.2020

- В современной теории спортивной тренировки методика развития координационных способностей остается наименее разработанной. Отсутствует четкое понимание природы координационных способностей, разноречивы данные о их структуре и возрастных особенностях проявлений, не разработаны критерии оценки уровней развития координационных способностей, не выявлены особенности технологий развития данного физического качества применительно к борьбе.

Спортивная борьба, как средство всестороннего развития физических качеств и двигательных умений

- Физическая культура охватывает огромную область двигательных и умственных упражнений, призванных совершенствовать биологические функции человека. Роль физической культуры возрастает в связи с ростом технического прогресса, снижающего двигательные энергозатраты в деятельности человека.
- Если учитывать все виды нагрузок, предъявляемых всем системам организма в процессе выполнения соревновательных упражнений, то из всех видов спортивных упражнений наиболее сложными являются единоборства, поскольку они предъявляют высокие требования: к энергетике (А.А. Виру и др., 1988; Г.С. Туманян, Коблев Я.К 1973 и др.), скоростно-силовым качествам (Е.Б. Подскоцкий, 1983 и др.), сенсомоторике (Н.А. Бернштейн, 1991;), психике, в плане её помехоустойчивости (Т.Т. Джамгаров, 1979; Л.А. Китаев-Смык, 1983; А.В. Ивойлов, 1986 и др).

- Чрезмерные физические нагрузки, разрушающие детский организм, особенно в ранний период, обусловлены общей тенденцией спорта - конкуренцией. «Огромная конкуренция в спорте...стимулирует рост спортивных результатов, большинство из которых приближается к пределу возможностей человека» (А.А. Новиков, А.И. Колесов, 1972).
- Увлечение многих тренеров общефизическими нагрузками не может быть оправдано, поскольку на соревнованиях, в конечном итоге, оцениваются не общефизические качества, а специфические действия (А.Н. Ленц, 1972; Г.И. Торопин, 1984). «Спортивная борьба является одним из сложнейших видов, имеющим большой набор технических действий и большую степень неопределенности предстоящих действий. Наша страна богата одаренными людьми, что позволяет в ряде случаев добиваться больших спортивных достижений за счет природных качеств. Но достижение их требует полной отдачи сил на ковре. Намного легче и долговечнее был бы спортивный путь борцов, если бы они приобрели в юношеские годы навыки основ техники борьбы» (А.А. Колмановский, 1963).

Особенности спортивной борьбы и ВИДЫ ПОДГОТОВКИ В НЕЙ

- Поскольку спортивные единоборства насыщены не только высококоординационными упражнениями, эти упражнения необходимо выполнять в меняющихся статических и динамических условиях (Д.Д. Донской, 1971; 1975; 1977; Д.Д. Донской, В.М. Зациорский, 1979). Эти условия возникают непредвиденно и требуют высоких качеств механизма сенсорных коррекций (Н.А. Бернштейн, 1991) для адекватного реагирования при их возникновении. Но и этого мало.
- Сам факт противоборства при любых правилах вносит значительные помехи психострессорного характера (Г.Б. Горская, 1995; Т.Т. Джамгаров, 1979; Л.А. Китаев - Смык, 1983; R.E. Farmer, L.H. Monahan, 1980), что превращает его в самый сложно-координационный, ситуативный и психострессовый спорт.
- В этих условиях модная сейчас ранняя специализация ставит на повестку дня проблемы, связанные со способностью детей к реализации сложных атакующих и защитных действий в то время, когда остается под вопросом даже их способность в этом возрасте только к концентрации произвольного внимания и т.д. (Н.И. Александрова и др., 1989; А.А. Гужаловский, 1977; Б.Б. Коссов, 1989; В.И. Лях, 1975; 1990). В этом возрасте сложной является проблема с формированием адекватной сложной реакции на движущийся объект, что исключительно важно в спортивных единоборствах.

Характеристика и критерии оценки координационных способностей спортивных действий

- Многообразие и сложность координационных способностей, проявляющихся в спортивной деятельности, определяют необходимость разработки критериев, позволяющих осуществлять количественную оценку качественных параметров движения. Однако существующие методы оценки координационных способностей часто не могут быть использованы ввиду существенных различий действий, их специфичности. Чаще всего при изучении координационных способностей предлагается использовать следующие критерии оценки: устойчивость и скорость кинематического звена, количество и качество ошибок, способность к запоминанию, быстроту образования двигательных навыков, точность и согласованность двигательных действий и т.д. (Ю.М. Бакаринов, 1971; С. Бойченко и др., 2002; А.Г. Карпеев и др., 1989; В.Б. Коренберг, 2005; В.И. Лях, 2000).

Значение координационных способностей в процессе обучения

- Техника и тактика на «поле боя» обусловлены прочностью двигательных навыков, а также часто связаны с способностью строить и координировать движения и с высшим проявлением этой способности — ловкостью. Чем выше эти качества, тем успешнее овладевает спортсмен все более совершенной техникой, все более эффективным ее применением. Говоря об этом своим ученикам, покажите в соревнованиях и в цирке примеры фантастической сложности комбинаций в спортивной гимнастике, в жонглировании одновременно многими предметами, в других весьма сложных по координации спортивных упражнениях и цирковых номерах.
- Улучшение этой способности основывается на богатой возможности совершенствования врожденных механизмов координации движений, под влиянием все возрастающих и усложняющихся требований к этим механизмам.

- Конечно, ловкость не нужна в простых, знакомых движениях. Но чем неизвестнее, сложнее они, чем быстрее надо проявить ловкость, тем больше необходимости в этом качестве, особенно при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты, ориентировки и безотлагательного выполнения. Если, например, в кроссе перед преодолением препятствия бегун неожиданно увидит за ним ров с водой, то потребуются незаурядная ловкость, чтобы на столь внезапно изменившуюся обстановку ответить наиболее правильными и эффективными движениями. Не меньшая ловкость понадобится, чтобы обезопасить себя при падении в прыжках на лыжах, при поломке шеста, при разрыве проволоки молота во время метания. В данных примерах ловкость как будто не имеет прямого отношения к успешному выполнению упражнения. Но зато хорошая ловкость, спасающая атлета при падениях и неудачных движениях, имеет прямое отношение к уверенности, столь необходимой в любом виде спорта.

- Некоторые внешние воздействия могут деавтоматизировать движения, нарушить их правильность. В связи с этим появляется необходимость внести быстрее и эффективнее двигательные поправки, ответить на неожиданные нарушения автоматизированных движений. Если у атлета хорошо развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение и не ухудшит спортивного результата.
- Пожалуй, наиболее ярко проявляется способность строить и координировать движения в спортивных играх, непрерывное изменение игровой ситуации требует от спортсменов мгновенной ориентировки, сноровистых и точных действий. Кроме того, игрокам очень часто приходится приспособливать технику к особенностям внешних условий (не только качества льда в хоккее и грунта в теннисе, но и соприкосновение с действиями противника и др.). Неслучайно говорят, что в спортивных играх нужна незаурядная ловкость.

- Отличная координационная способность и ловкость очень помогают спортсмену приобретать более широкий спектр двигательных ощущений, умение дифференцировать их и точно относить субъективные восприятия к определенным своим движениям. Такое различение своих действий позволяет спортсмену более успешно управлять ими. А это в свою очередь обеспечивает уверенное овладение «чувством» темпа, времени, ковра, тонким балансированием, ориентированием в пространстве и др.
- Ловкость в движениях органически связана с волевыми качествами с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью. Значит, развитие этих качеств, к тому же тоже связанных с координацией движений, способствует улучшению ловкости. Другое дело, что уровень развития и сочетания этих качеств различны применительно к требованиям разных видов спорта.
- Вопрос о ловкости и средствах ее развития всегда привлекал внимание тренеров, понимающих, что это качество как высшая степень проявления способности координировать движения в наилучшей мере помогает в совершенствовании техники спортсменов, реализации ее в соревнованиях.