

<https://doi.org/10.52449/1857-4114.2022.40-2.10>

CZU: 796.015:796.8

ПОЭТАПНОЕ РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ ДВИЖЕНИЙ У ЮНЫХ БОРЦОВ

Такий Денис¹

<https://orcid.org/0009-0009-1794-196X>

Баралюк Игорь²

<https://orcid.org/0009-0006-2159-7936>

^{1,2}Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу, Молдова

Аннотация. Проведено исследование, направленное на изучение поэтапного подхода к развитию ловкости движений у юных борцов дзюдо и самбо. На основе анализа актуальной литературы, а также педагогических наблюдений за учебно-тренировочным процессом в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах по дзюдо и самбо была разработана программа поэтапного развития ловкости движений. Теоретически обоснована программа развития ловкости у юных борцов, заключающаяся в последовательном повышении качества движений в базовых упражнениях. Затем в учебно-тренировочный процесс вносятся задания для усложнения условий выполнения базовых упражнений. На следующих этапах спортсменам предлагается выполнять сложно-координационные упражнения в заданных условиях, а затем упражнения в неожиданно-изменяющихся условиях игры или единоборствах. Предлагаемая программа реализует базовые принципы физического воспитания, создает условия для эффективного развития двигательного анализатора и позволяет сохранять качество движений в сложно-координационных условиях борьбы.

Ключевые слова: спортивная подготовка, борьба, единоборства, самбо, дзюдо, физическая подготовка, физические качества, ловкость, координация движений, упражнения.

Rezumat. A fost întreprinsă o cercetare orientată spre studiul procesului de dezvoltare etapizate a dibăciei tinerilor luptători de judo și sambo. În baza analizei bibliografiei actuale, precum și a observațiilor pedagogice asupra procesului de instruire și antrenament în grupele de pregătire inițială și în cele de instruire și antrenament în judo și sambo, a fost elaborat un program axat pe dezvoltarea dibăciei mișcărilor. A fost argumentat teoretic programul de dezvoltare a dibăciei tinerilor luptători, care constă în sporirea consecventă a calității mișcărilor în exercițiile de bază. Ulterior, în procesul de instruire și antrenament sunt introduse sarcini de sporire a dificultății condițiilor de îndeplinire a exercițiilor de bază. În următoarele etape, sportivilor li se propune să execute exerciții de coordonare complexe în condiții indicate, iar ulterior exerciții în condiții neașteptate ale jocului sau luptei. Curriculumul propus pune în aplicare principiile esențiale ale educației fizice, creează condiții de dezvoltare efectivă ale analizatorului motric și permite a menține calitatea mișcărilor în condiții de luptă, care solicită capacități de coordonare complexe.

Cuvinte-cheie: pregătire sportivă, lupte, arte marțiale, sambo, judo, pregătire fizică, calități fizice, dibăcie, coordonare a mișcărilor, exerciții.

Введение. Борьба самбо и дзюдо – активно развивающиеся виды спорта. Подготовка успешного борца основана на научных достижениях в области теории и методики физического воспитания и спорта, воплощенных специалистами на практике. Увеличение темпа современного дзюдо и самбо и усложнение условий поединка в плане судейства предъявляет весьма высокие требования к борцам, рассчитывающим на достижение высоких спортивных результатов. Спортивная подготовка в борьбе начинается в младшем школьном возрасте. Одной из причин раннего начала занятий в секции по борьбе является сложно-координационный характер вида спорта. Несмотря на то, что вопросами совершенствования ловкости у единоборцев занималось значительное число исследователей, вопрос продолжает оставаться актуальным [6, 8, 9, 11, 13, 14].

Известно, что детский возраст выступает в качестве сенситивного периода для совершенствования двигательного анализатора в целом. Специалисты едины во мнении о том, что детский возраст в особенности благоприятен для развития координации и ловкости движений [1,4]. Оба качества важны для формирования базы, на основе которой в дальнейшем будут выстраиваться сложнейшие технико-тактические комбинации в борьбе. Хороший уровень развития координации позволяет выполнять сложные по структуре заранее знакомые движения. В то время как ловкость – это умение действовать рационально в неожиданных и меняющихся условиях [2, 7].

Уникальность спортивной борьбы заключается в том, что спортсменам важно выполнять сложно-координационные движения (приемы, контрприемы) именно в неожиданно меняющихся условиях среды (непредсказуемые действия соперника, неизвестный заранее сценарий борьбы). Задача специалиста – суметь не просто сочетать в тренировочных занятиях

средства и методы для комплексного развития ловкости, но, в первую очередь, выстраивать процесс поэтапно.

Данное исследование посвящено изучению подходов к воспитанию ловкости движений в дзюдо и самбо, а также построению на основе аналитических данных модели поэтапного формирования ловкости у юных борцов. Предполагается, что поэтапное формирование ловкости в юном возрасте может стать основой для успешного овладения технико-тактическими действиями в единоборствах и эффективного использования изученных элементов борьбы в процессе поединка. В основу работы легли труды ученых в области возрастной физиологии (М.М. Безруких и др.), физиологии движений и активности (Н.А. Бернштейн и др.), теории и методики физического воспитания (Т.Ю. Круцевич, В.И. Лях и др.) и др.

Методология и организация исследования. *Цель исследования* – построение модели поэтапного формирования ловкости движений у юных борцов, специализирующихся в борьбе дзюдо и самбо. *Задачи исследования* включали следующие шаги: 1. Анализ актуальной литературы относительно качеств координация движений и ловкость движений. 2. Изучение подходов к воспитанию ловкости в единоборствах. 3. Разработка модели поэтапного формирования ловкости движений у юных борцов. 4. Формулировка выводов.

На первом этапе исследование представляло собой анализ актуальных трудов в области теории и методики физического воспитания. Были изучены понятия «ловкость» и «координация». Установлены логические связи и различия между качествами «ловкость» и «координация». На основе известных научных данных, личного спортивного опыта, а также многолетних наблюдений за учебно-тренировочным процессом юных

дзюдоистов, были обозначены ведущие подходы к развитию ловкости.

На втором этапе был осуществлен анализ теории и практики подготовки единоборцев, а также современных научных данных, которые легли в основу модели поэтапного развития ловкости у юных борцов.

Результаты исследования и их анализ. Анализ актуальной научной литературы по теме исследования указывает на то, что на сегодняшний день среди специалистов наблюдается некоторое разделение мнений относительно значения понятий «координация» и «ловкость». Ряд специалистов рассматривают координацию и ловкость движений как два разных физических качества [16, 17, 18]. Другие считают, что данные качества человека представляют собой логически связанные части единого, но многофакторного физического качества [5, 9]. В данном исследовании считаем необходимым опираться на труды известного физиолога, изучавшего законы движения человека Н.А. Бернштейна, согласно которому ловкость – это способность осуществлять эффективные двигательные действия в сложных и неожиданных ситуациях, проявляя находчивость и демонстрируя при этом соответствующие двигательные реакции. Под координацией Н.А. Бернштейн понимает способность эффективно выполнять движения, имеющие сложную динамическую и пространственно-временную структуру в известных (отработанных, предсказуемых) условиях, которые лишены фактора неожиданности для человека [5]. Координационные способности, в числе которых способность регулировать динамические и пространственно-временные параметры движений, сохранять равновесие, ритм движений, ориентироваться в пространстве и времени, синхронизировать деятельность мышц и целый ряд других, являются

определяющими в деле эффективности уже сложных движений, выполняемых как в заданных условиях, так и в условиях неожиданности [9, 10, 14, 15, 17]. Здесь надо отметить, что именно эффект непредсказуемости предъявляет высокие требования к нейрорегуляторным рычагам управления движениями. В итоге действия спортсмена могут существенно отличаться по качеству от тех, которые были выполнены в стандартных (привычных) условиях [8]. Следовательно, есть все основания для выделения качества «ловкость» в ранг самостоятельного.

В случае с двигательными действиями спортсменов в условиях борьбы самбо и дзюдо необходимо отметить, что имеет место демонстрация сложно-координационных движений (техничко-тактических приемов) в условиях неожиданности, а также выполнение базовых, относительно простых движений, но также в непредсказуемых условиях схватки. Центральное место в понимании ловкости как качества отводится потенциалу нервной системы, от которой зависит процесс управления движениями в измененных (усложненных) условиях, условиях неожиданности или вероятности. Соответствующим образом выглядят рекомендации относительно содержания тренировочного процесса. Отмечается, что развитию ловкости дзюдоистов должно уделяться значительное количество времени, в особенности, если речь идет о группах начальной подготовки, либо учебно-тренировочных группах первых лет обучения. Подбор упражнений и формат их применения должен осуществляться с осознанием того, что ловкость является самостоятельным, сложным многокомпонентным физическим качеством [15, 16, 17].

В тренировочном процессе опытных борцов с целью развития ловкости рекомендуется использовать схватки, имеющие разный стиль ведения: темповой,

игровой, скоростно-силовой. Подобные задания обогащают школу движений борца, увеличивают диапазон технико-тактических действий. Единоборства такого плана вносят разнообразие в психологический фон поединка и создают наилучшие условия для проявления ловкости спортсменов. В результате технико-тактическое мастерство атлетов существенно повышается [8, 9, 13].

Также довольно популярным приемом развития ловкости борцов является применение разнообразных сбивающих факторов в ходе специальных упражнений и спаррингов. Эффективность движений спортсмена таким образом значительно снижается. Здесь важно отметить, что сбивающие факторы могут быть экзогенными в виде прессинга, нестандартных действий, жесткости приемов, вариантов ведения судейства, реакции зрительного зала, а могут быть также эндогенными, проявляющимися в виде особенностей состояния нервной системы самого борца, переносимости болевых ощущений и т.д. Опыт применения в процессе тренировочных занятий, и, в особенности, в соревновательной деятельности, широкого спектра сбивающих факторов с различной составляющей, положительно влияет на устойчивость и одновременную мобильность нервной системы борца. В вариативных ситуациях борьбы у спортсмена возрастают шансы на адекватный выбор способа решения двигательной задачи [9, 11, 14].

Ряд авторов рекомендуют для развития ловкости активно включать в тренировочный процесс не просто специальные упражнения борца в меняющихся условиях, но и нетрадиционные упражнения, выбор в ходе схватки одного (самого рационального) способа решения задачи, усложнение движений внешних условий (пространственных и временных), а также

создание самых различных незнакомых для борца ситуаций [6, 8, 13].

Однако, когда речь идет о начинающих спортсменах, варьирование стилями ведения борьбы нецелесообразно. Непрочность навыка в технико-тактических действиях, присутствие множества ошибок в технике у большинства юных спортсменов – нормальное явление. В связи с этим, внесение дополнительных трудностей в соревновательные движения лишней раз создают условия для «поломки» техники борьбы и внесения неясности относительно того, как же следует поступать технически в меняющихся условиях единоборства. Другими словами, особенности развития ловкости движений в детском возрасте должны быть подчинены настоящим возможностям данной конкретной категории занимающихся, а также предпочтениям и интересам детей. На ум приходит соревновательный и, в особенности, игровой метод. Игры и состязания могут содержать в себе в равной степени упражнения общего характера и специальные упражнения для борьбы. Условия в играх могут также изменяться для исключения адаптации детей к ним. С другой стороны, игровой и соревновательный методы практически не поддаются измерению по степени воздействия на организм детей, поскольку в большинстве случаев участники сами решают, как будет развиваться игра или состязание. Выработать системность в таких средствах весьма сложно [4, 7, 10, 12].

Таким образом, в литературе находим перечисление средств, методов и условий для развития ловкости борцов различного уровня подготовки. Однако, отсутствует системный взгляд на развитие ловкости дзюдоистов. Важно помнить о соблюдении принципов физического воспитания, общепедагогических принципов, а также необходимости следования законам логики. Учитывая тот факт, что в задачи групп

начальной подготовки и учебно-тренировочных групп первых лет обучения входит содействие гармоничному развитию физических качеств детей, а также создание прочной базы для формирования технико-тактического арсенала в будущем, следует вытраивать процесс развития ловкости поэтапно. Согласно принципам физического воспитания – это движение от простого к сложному, от изученного к неизученному, постепенное наращивание тренирующих воздействий. Данный подход обычно не наблюдается в большинстве методик по развитию ловкости. Обычным условием выступает постоянная смена самой двигательной задачи и условий ее выполнения.

Дети, начинающие заниматься борьбой, могут обладать самым разным уровнем развития физических качеств, в том числе ловкости. Развитие ловкости движений должно начинаться с формирования качества движений: базовых упражнений, обще-подготовительных, специальных. Таким образом, в основе такой подготовки должен лежать процесс обучения движениям. Формирование богатой школы движений, в которой каждое движение будет выполняться верно, значительно повышает шанс на устойчивость техники движений при внесении элемента неожиданности или любого изменения условий. Другими словами, на начальном этапе подготовки в тренировочном процессе, направленном на развитие ловкости, должны использоваться движения, которые технически хорошо изучены детьми, поскольку с изменением условий их применения (в игре, с добавлением других сбивающих факторов), техника движений будет меняться в худшую сторону. Таким образом, на первом этапе развития ловкости у юных

борцов необходимо осуществить процесс обучения движениям. На первом этапе следует использовать базовые упражнения человека, общеразвивающие упражнения с акцентом на многосуставные движения, выполняемые в положении стоя.

Так как ловкость является сложным многокомпонентным качеством, его развитие должно включать задания для повышения координации движений спортсменов. Приемы и контрприемы в борьбе сами по себе носят сложно-координационный характер. Использование в тренировочном процессе различных движений со сложной структурой позволит развить двигательный анализатор детей, улучшить проприоцептивную чувствительность и создать базу для освоения технически сложных движений в борьбе. Следовательно, процесс развития ловкости на втором этапе также выглядит как процесс обучения, только в данном случае движения имеют сложную координационную структуру. Сюда можно отнести гимнастические и акробатические упражнения, а также специально-подготовительные упражнения борца. Рекомендуем использовать подвижные игры, содержащие в своей структуре базовые физические упражнения.

Следующим этапом на пути к ловкости юных единоборцев лежит усложнение движений, ранее изученных в процессе тренировочных занятий. Здесь могут быть представлены комплексы упражнений, выполнение известных движений из новых исходных положений, с различной заданной амплитудой, темпом, скоростью выполнения, с изменением конечных положений тела. Допустимо использование подвижных игр, в которых предусмотрено выполнение сложно-координационных движений.

Таблица 1. Модель поэтапного развития ловкости у дзюдоистов

Этап подготовки	Формат развития ловкости	Решаемая задача	Примеры упражнений
Начальная подготовка	Развитие координации движений	Обучение базовым движениям	Присед, наклон, выпад, упор лежа, бег, прыжок, многосуставные движения в положении стоя.
	Развитие координации движений	Обучение сложно-координационным движениям (упражнениям)	Гимнастические (равновесия, стойка на руках, на голове) и акробатические упражнения (вращения, кувырки, рондат, фляк, сальто), а также специально-подготовительные упражнения дзюдоиста. Подвижные игры с использованием базовых физических упражнений. Изученные ранее базовые упражнения.
Этап начальной спортивной специализации	Развитие ловкости	Формирование способности по заданию перестраивать изученные движения	Акробатические комплексы упражнений, выполнение известных движений из новых исходных положений, с различной заданной амплитудой, темпом, скоростью выполнения, с изменением конечных положений тела. Подвижные игры с использованием сложно-координационных движений. Упражнения на ловкость и координацию из предыдущих этапов.
		Формирование способности по заданию выполнять простые и сложно-координационные движения в усложненных условиях среды	Несложные, а затем сложно-координационные движения выполняются с закрытыми глазами, по сигналу, на быстроту выполнения, на выносливость. Подвижные игры с использованием сложно-координационных движений. Упражнения на ловкость и координацию из предыдущих этапов.
		Формирование способности выполнять сложно-координационные движения в неожиданно меняющихся условиях	Подвижные игры, в которых предусмотрено выполнение сложно-координационных движений, а также специальных упражнений борца, изученных достаточно прочно. Упражнения на ловкость и координацию из предыдущих этапов.
Этап углубленной спортивной специализации	Развитие специальной ловкости	Формирование способности к перестроению специальных движений борца или приемов в неожиданно меняющихся ситуациях	Игры и борьба по заданию. Упражнения на ловкость и координацию из предыдущих этапов.

*Единоборцы, находящиеся на этапе углубленной спортивной специализации, могут использовать все перечисленные выше средства для развития ловкости движений. В тренировочном процессе групп начальной подготовки нежелательны средства, рекомендуемые для более опытных спортсменов.

Далее можно приступать к усложнению условий выполнения движений. Это могут быть задания, в которых несложные, а затем сложно-координационные движения выполняются с закрытыми глазами, по сигналу, на быстроту выполнения, на выносливость. Допустимо использование подвижных игр, в которых предусмотрено выполнение сложно-координационных движений, а также специальных упражнений борца, изученных достаточно прочно.

Затем процесс развития ловкости может включать в себя подвижные игры и состязания, в которых присутствуют сложно-координационные движения. На данном этапе задания носят творческий характер и решение об исполнении движений лежит на самих занимающихся. Подвижные игры и состязания направлены на формирование умения использовать простые и сложно-координационные движения в условиях свободы. Ограничением служат правила игры и соревнований. В остальном, в задачи спортсмена входит применение полученного ранее двигательного опыта в непредсказуемых для него условиях. Нежелательным является использование не до конца изученных приемов борьбы в игровых ситуациях во избежание негативного влияния на технику выполнения.

На последнем этапе развития ловкости у борцов могут применяться игры или борьба по заданию. В данном случае творческий характер единоборств и различных подвижных игр будет подчинен не только правилам, но и дополнительным ограничениям, обозначенным тренером. Подобные условия направляют спортсмена на творческий поиск решения двигательной задачи, но, придерживаясь основных (правила игры или борьбы) и дополнительных условий, выдвигаемых тренером.

Продолжительность каждого этапа должна зависеть от имеющегося уровня подготовки спортсменов, а также скорости,

с которой у борцов будут развиваться координационные способности, а затем и способность перестраивать движения различной координационной сложности в непредсказуемо меняющихся условиях борьбы (Таблица 1).

Выводы.

1. С проявления ловкости начинается любое осознанное движение человека. Принято различать качества «координация» и «ловкость» и соответствующим образом подходить к их развитию. Из пяти основных физических качеств человека ловкость, пожалуй, является самым сложным. Также непростыми являются подходы к развитию и оценке ловкости, особенно, если речь идет о таких сложно-координационных видах спорта, как борьба.

2. Начинающим единоборцам важно создать условия для полноценного развития двигательного анализатора. Методика развития ловкости должна быть подчинена законам логики, принципам физического воспитания и общепедагогическим принципам. Процесс развития ловкости должен быть основан на знаниях о физиологии человека, возрастных особенностях физического и психического развития. Выбор средств и методов должен учитывать интересы и предпочтения детей, а также уровень их спортивной подготовки на данный момент времени.

3. Поэтапное развитие ловкости направлено на построение прочной базы для специальной ловкости борцов в будущем, полноценного развития двигательного анализатора юного спортсмена, создания условий для доступности учебно-тренировочного процесса и сохранения численности групп занимающихся благодаря внесению интересных заданий на каждом этапе подготовки спортсменов. Модель поэтапного развития ловкости у единоборцев предполагает последовательное решение задач по развитию координации движений, общей и затем специальной ловкости спортсмена.

Литература:

1. GRIMALSCHI, T., BOIȘTEANU, A. (2017). Distribuirea atenției în procesul de antrenament al judocanilor de 13-15 ani la etapa pregătirii de bază = Evaluation of attention features development results of 13-15 years old judo players within sports training. În: Știința culturii fizice, nr. 28/2, Chisinau, p. 33-38. ISSN 1857-4114.
2. MANOLACHI, V.G. (2003). Sporturi de luptă. Teorie și metodică (lupte libere, greco-romane, judo). Manual. Chișinău: F.E.P. Tipografia Centrală, p. 13-14, 58-61, 86-101, 23-29, 31, 51, 144, 311, 317, 379. ISBN 9975-78-210-8
3. SCOBIOALĂ, G., POLEVAIA-SECĂREANU, A. (2021). Influența stilului de predare al antrenamentului în procesul dezvoltării calităților fizice în sporturi de luptă. În: Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern: Materialele conferinței științifice internaționale, 2 decembrie 2021. Ediția a II-a. Chișinău: S.n. (Valinex SRL), p. 102-110. ISBN 978-9975-68-440-8.
4. БЕЗРУКИХ, М.М. (2003). Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка). Москва: «Академия». 416 с. 978-5-7695-3742-4
5. БЕРНШТЕЙН, Н.А. (1966). Очерки по физиологии движений и физиологии активности. Москва: Медицина. 49 с.
6. БОЙКО, В.Ф, ДАНЬКО, Г.В. (2004). Физическая подготовка борцов. Киев: Олимпийская литература. 224 с.
7. ЛЯХ, В.И. (1991). Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект. В: Теория и практика физической культуры, № 3, с. 31-36.
8. НИКИТЕНКО, А. (2017). Ловкость и координация в системе физической подготовки занимающихся, специализирующихся в спортивной борьбе и боевых искусствах. В: Наука в олимпийском спорте, №4, с. 4-16.
9. НУРТАЗИНА, Ж.К. (2000). Физическая подготовка дзюдоисток высокой квалификации в годичном тренировочном цикле [автореферат]. Алматы: Казахская ГАСиТ. 34 с.
10. ПЛАТОНОВ, В.Н. (2017). Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев: Олимпийская литература. 656 с.
11. СПИРИДОНОВ, Е.А. (2006). Совершенствование координационных способностей при смене вида единоборств [автореферат]. Алматы: Казахская государственная академия спорта и туризма. 30 с.
12. Теория и методика физического воспитания (2003). 2 том. Под.ред. Т.Ю. Круцевич. Киев. ISBN 996-7133-59-1
13. ФРИЗЕН, В.Э, РУДОВ, В.А. (2003). Адаптация юных борцов к двигательной деятельности в вероятностных условиях. В: Физическая культура и спорт в условиях современных социально-экономических преобразований в России. Москва, ВНИИФК, с. 114-115.
14. ШУЛИКА, Ю.А, КОБЛЕВ, Я.К, НЕВЗОРОВ, В.М, СХАЛЯХО, Ю.М. (2006). Дзюдо. Система и борьба. Ростов-на-Дону: Феникс. 800 с.
15. BURGESS, D.J., GABBET, T.J. (2013). Football (soccer) players. In: Tanner RK, Gore CJ, editors. Physiological Tests for Elite Athletes, 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, p. 323-330.
16. GABBETT, T., KING, T., JENKINS, D. (2008). Applied physiology of rugby league. In> Sports Medicine, no 38, p.119-138.
17. GAMBLE, P. (2013). Strength and conditioning for team sports: sport-specific physical preparation for high performance. 2nd ed. Kindle. 304 p.
18. HOFFMAN, J.R. (2012). NSCA's guide to program design. Champaign, IL: Human Kinetics. 326 p.