

# СПЕЦИАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ БОРЦА, ВЛИЯЮЩИЕ НА УСПЕШНОСТЬ РАСПОЗНАВАНИЯ ОБРАЗА СПЕЦИФИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ НАЧАЛА АТАКИ



*Гожин В.В. – д.п.н.,  
профессор кафедры  
теории и методики  
единоборств РГУФКСМиТ*



*Дементьев В.Л. – д.п.н.,  
профессор кафедры  
теории и методики  
единоборств РГУФКСМиТ*

*Рогов Ю.Н. – аспирант кафедры теории и  
методики единоборств РГУФКСМиТ*

**Ключевые слова:** специальные способности, формирование и развитие, произвольное внимание, мышление, вероятностное прогнозирование, антиципация.

**Key words:** special abilities, formation and development, any attention, thinking, likelihood forecasting, antitsipatsiya.

**Резюме.** Работа посвящена проблеме формирования специальных способностей у борцов, влияющих на успешность их соревновательной деятельности. Выделяются и обосновываются характерные компоненты психической деятельности борца, на которых базируются данные способности.

**Summary.** The article is dedicated to a problem of formation of fighters' special abilities influencing success of their competitive activity. Characteristic components of mental activity of the fighter on which these abilities are based are allocated and locate.

Любая деятельность человека предъявляет те или иные требования к физическим, психофизическим и психическим возможностям индивида. Принято считать, что способности представляют собой совокупность врожденных анатомо-физиологических и приобретенных регуляционных свойств, определяющих психические возможности человека в различных видах деятельности [4, 8]. Выделяются общие и специальные способности.

Общие способности являются базовыми для

всех видов деятельности. Их обычно подразделяют на сложные – способности к обучению, овладению двигательными действиями, продуктивность в различных видах деятельности, наблюдательность, общий уровень интеллектуального развития и т.д., и элементарные – способности к психическому отражению действительности, элементарный уровень развития восприятия, памяти, мышления, воображения, воли и т.д. [4, 11].

Специальные способности выделяются в соответствии с теми видами деятельности, в которых они проявляются (спортивные, технические, художественные, музыкальные способности и т.п.) [8, 11]. В контексте представленной работы важно подчеркнуть, что, во-первых, выявление компонентов, составляющих структуру специальных способностей, позволяет разработать педагогические рекомендации, направленные на повышение эффективности формирования способностей обучающихся или занимающихся определенным видом деятельности [8], во-вторых, наличие специальных способностей является необходимым условием достижения высоких результатов в каждом конкретном виде спорта [11].

Специалисты, отмечая высокий уровень общих способностей (выше среднего), характерный для спортсменов высшей квалификации, подчеркивали, что данный уровень не исключает особых требований к специальным способностям. Выявляя компоненты структуры специальных способностей, они указывают, что в спортивных единоборствах необходимы восприятие и оценка пространства, времени и мышечных усилий, хорошо развитые оперативно-тактическое мышление и антиципация. При этом у специалистов не вызывает сомнения тот факт, что интеллектуальные способности (определяющие точность и своевременность принятия решения) человека, успешно занимающегося спортивными единоборствами, имеют специализированную направленность [13, 14 и др.].

В целом, раскрывая успешность конфликтного взаимодействия спортсменов в схватке, специалисты указывают, что «основное требование поединков к психике единоборцев – умение эффективно контролировать ситуацию и создавать ее» [12, с. 22], констатируя в этой связи в качестве основных специальных способностей предельную концентрацию и распределенность внимания. Данного положения придерживаются и другие ведущие специалисты по спортивным единоборствам [10, 14 и др.], выделяя произвольное внимание среди значимых способностей спортсмена, определяющих качество и продуктивность его соревновательной деятельности, поясняя это тем, что «выигрывает не тот, кто сильнее, а тот, кто сильнее в данный момент. В данной ситуации. И такую ситуацию надо создавать. Увидеть момент своего превосходства и его лучшим образом реализовать» [10, с. 212]. Полностью

поддерживая эту мысль, мы в представленной работе решаем проблему формирования навыков распознавания образа специфической (благоприятной) ситуации для проведения атакующего технического действия (приема) на базе соответствующих специальных способностей борца.

Практика спортивных единоборств показывает, что для достижения победы в поединке недостаточно отлично владеть техническими действиями – ведь даже самый высокоавтоматизированный прием не приведет к успеху, если его выполнять в неблагоприятный момент. Оказывается, что для атаки одна ситуация бывает выгоднее другой [7, 14 и др.]. Именно поэтому в теории и практике спортивной борьбы был поставлен вопрос об оценке текущей ситуации в поединке (А.А. Новиков, 1966). Причем, как писал В.А. Аркадьев [1], тот, кто умеет определять момент для своих атак и действовать неожиданно, обычно готов и к неожиданным действиям соперника.

Наличие у борца навыков распознавания образа благоприятной ситуации начала атаки позволяет ему вычленив из череды быстро сменяющихся вариативных конфликтных ситуаций поединка наиболее благоприятную для проведения того или иного результативного приема. Однако добиться этого весьма сложно; как отмечает Санг Х. Ким [7], практическое применение способности в нужное время проводить атаку возможно только после долгих и упорных тренировок. Эту специальную способность единоборца автор называет чувством времени и указывает, что в условиях поединка она «представляет собой сочетание скорости, восприятия и упорных тренировок» [7, с. 223]. Аналогично данную способность относят к специализированным чувствам и целый ряд других специалистов [13, 14, 15], называя ее при этом чувством момента.

Б.В. Турецкий, характеризуя чувство момента, отмечает, что оно включает в себя:

- оценку состояния противника и его намерений;
- оценку дистанции (при помощи чувства дистанции);
- оценку положения и движений противника и его оружия (с помощью чувства времени);

– готовность выполнить действие нападения или обороны (с помощью пространственно-силового чувства действия)» [13, с. 210].

По мнению специалистов, в настоящее время «чувство момента начала действия развивается в результате многочисленных проб и ошибок» [13, с. 214], оно в значительной мере обусловлено природными задатками и может свидетельствовать о спортивной одаренности [15], но может и должно формироваться на основе целенаправленных психопедагогических воздействий тренера на спортсмена [14, 15].

В то же время требуется отметить, что, на наш взгляд, отнесение специальной способности спортсмена к распознаванию образа благоприятной ситуации для начала проведения атакующего действия к специализированным чувствам (т.е. к специализированным восприятиям) некорректно, т.к. чувство момента является комплексным чувством, функционирование которого обеспечивается целым рядом психических процессов. Оно связано с мгновенным восприятием ситуации, ее оценкой посредством оперативного мышления и своевременным реагированием на нее адекватным действием. Не умаляя значения специализированных восприятий (чувств дистанции, времени, ритма и др.) в отражении образа ситуации в сознании борца, которые достаточно подробно представлены в специальной литературе [3], остановимся более подробно на наиболее значимых специальных интеллектуальных способностях спортсмена, влияющих на точность и своевременность принятия решения в каждой ситуации поединка.

В психической деятельности спортсмена в его учебно-тренировочном процессе подготовки необходимо отдельно выделить значимость внимания. Это определяется тем, что среди психических явлений внимание занимает особое место, т.к. «оно входит в познавательные процессы, в практическую деятельность. Внимание – это направленность и сосредоточенность психической деятельности на определенном объекте» [9, с. 37].

Оптимальная организация сознания борца невозможна без произвольного (преднамеренного) внимания, которое связано с активным вычленением значимой информации и является результатом сознательных (волевых) усилий спортсмена. Произвольное внимание характеризуется целенаправленностью (определяется задачами, которые ставит перед собой борец в учебно-тренировочном процессе и, в част-

ности, в соревнованиях), организованностью (борец заранее готовится быть внимательным, сознательно организует и направляет свое внимание на эффективное выполнение учебно-тренировочной деятельности), устойчивостью (внимание сохраняется более или менее продолжительное время в зависимости от задач или плана учебно-тренировочной работы).

Для перцептивных процессов внимание является своеобразным усилителем интенсивности ощущений (например, при изменении силы захвата), а также позволяющим различать детали объекта. Внешне оно выражается в движениях, облегчающих восприятие, с помощью которых мы приспособляемся к лучшему выполнению требуемых действий.

Для нашей памяти внимание выступает как фактор, способный удерживать нужную информацию в кратковременной и оперативной памяти, как обязательное условие перевода запоминаемого материала в хранилища долговременной памяти.

Для мышления внимание выступает как обязательный фактор правильного понимания и решения задачи.

Со вниманием связана как направленность, так и избирательность познавательных процессов. Их настройка непосредственно зависит от того, что в конкретный момент времени представляется наиболее важным для данного человека, для реализации интересов личности [6].

Ни у кого не вызывает сомнений тот факт, что в спортивном поединке борцов нужно быть предельно внимательным. Достаточно на мгновение отвлечься от действий соперника и пропустишь бросок, т.е. проиграешь баллы, а возможно, и весь поединок.

В соревновательной деятельности внимание как функционирование сознания связано с расчленением на основе перцептивных процессов (и в первую очередь специализированных восприятий – мышечного чувства, чувства положения тела, чувства дистанции, чувства ритма, чувства ковра, чувства времени) информации о конфликтном взаимодействии с соперником в ходе поединка, выделением наиболее значимых в данный момент компонентов, сосредоточением на них наибольших аналитико-синтетических усилий. Благодаря этому и достигается ясность и отчетливость сознания, его сфокусированность в нужном направлении. В данном случае произвольное внимание выступает «в роли стратега, то есть направителя и организатора, руководителя и

контролера боя, не принимающего, однако, непосредственного участия в самой схватке» [2, с. 152].

Значимость и роль тактического мышления в спортивной деятельности человека огромна. В особенности данное положение относится к ситуационным видам спорта, к которым принадлежит и борьба. Специфика оперативно-тактического мышления спортсмена-единоборца заключается в том, что, во-первых, каждое его действие, как и действие соперника, изменяет ситуацию, поэтому особенностью мыслительных процессов является их непрерывность; во-вторых, спортсмен должен прогнозировать решения и действия соперника, учитывая степень их вероятности (так называемое вероятностное прогнозирование), и предвосхищать движения соперника (антиципация).

В целом, рассматривая вероятностное прогнозирование и антиципацию в психической деятельности борца, необходимо отметить, что отличие вероятностного прогнозирования от антиципации достаточно условно и заключается в том, что вероятностное прогнозирование можно обозначить как выявление и разнесение вероятностей тех или иных событий в поединке, а антиципация включает в себя еще и деятельностный аспект – разработку и коррекцию спортсменом тактики собственного поведения в разнoverоятностной среде конфликтного взаимодействия с соперником. Таким образом, если вероятностное прогнозирование составляет смысловое содержание тактики борца, то в антиципации заключается ее сущностная (деятельностная) составляющая, непосредственно связанная с принятием того или иного решения и его реализацией, исходя из пространственно-временных параметров конфликтного взаимодействия спортсменов в поединке. Необходимо также подчеркнуть, что антиципация не только позволяет предвосхищать последующее развитие конфликтного взаимодействия с соперником в поединке, но и дает возможность эффективно контролировать собственные действия и движения, является существенным фактором в управлении ими, их планировании, регуляции, коррекции и оптимизации. Именно поэтому, как справедливо указывал А.В. Запорожец, одной из главных задач двигательного обучения составляет направленное формирование у занимающихся (особенно детей) антиципирующих способностей как фактора, определяющего эффектив-

ность сложнокоординационных движений [5].

В контексте представленной статьи необходимо отметить отсутствие в теории и практике спортивной борьбы обоснованных подходов к целенаправленному формированию у спортсменов специальных способностей, базирующихся на развитии произвольного внимания, вероятностного прогнозирования, антиципации и непосредственно влияющих на эффективность их соревновательной деятельности.

Требуется также выделить и существенный недостаток традиционной методики подготовки борцов, который заключается в том, что благоприятная ситуация, как и ее образ, в сознании борца ассоциируется с определенными, выполняемыми им технико-тактическими действиями. В то же время благоприятная ситуация для проведения приема может возникать в ходе соревновательного поединка не только в результате целенаправленных атакующих действий борца, но и в результате, во-первых, действий его соперника, а во-вторых, их совместного конфликтного взаимодействия в процессе ведения борьбы в поединке. В этих двух случаях своевременное и результативное проведение приема будет зависеть от наличия у борца навыков распознавания образа специфической ситуации для выполнения атакующего, а точнее, контратакующего как частного случая атакующего технического действия. Причем в первом случае на эффективность проведения приема влияет наличие у борца способности к антиципации действий соперника, а во втором – способности к вероятностному прогнозированию развития конфликтного взаимодействия с ним. Необходимо подчеркнуть, что целенаправленное формирование навыков распознавания образа возникающих при этом специфических (благоприятных) ситуаций для выполнения приема в специальной литературе по спортивной борьбе не приводится.

**Заключение.** Воспитание специальных способностей в аспекте совершенствования соревновательного мастерства борца играет ключевую роль. Основными составляющими психической деятельности борца в процессе распознавания образа специфической (благоприятной) ситуации для проведения атакующего технического действия (приема) являются специализированные восприятия (мышечное чувство, чувство положения тела, чувство дистанции, чувство ритма и др.), произвольное внимание, оперативно-тактическое мышление, базирующееся на вероятностном прогнозировании

вании и антиципации. Наличие у борца навыков распознавания образа специфической ситуации начала атаки (контратаки) позволяет

повысить эффективность его соревновательной деятельности.

### Литература.

1. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании / В.А. Аркадьев. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 182 с.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский // Педагогическая психология. – М., 1991. – С. 33-372.
3. Дементьев В.Л. Специализированные восприятия борца / В.Л. Дементьев, В.В. Гожин, А.Ю. Лушников. – М.: Физическая культура, 2011. – 288 с.
4. Еникеев М.И. Психологический энциклопедический словарь / М.И. Еникеев. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2006. – 560 с.
5. Запорожец А.В. Развитие произвольных движений / А.В. Запорожец. – М.: Акад. пед. наук РСФСР, 1960. – 427 с.
6. Зинченко В.П. Когнитивная и прикладная психология / В.П. Зинченко. – М.: МОДЭК, 2000. – 608 с.
7. Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике / Санг Х. Ким. – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 272 с.
8. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б.М. Бим-Бад. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2003. – 528 с.
9. Психология: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
10. Теория и методика бокса: учебник / под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
12. Туманян Г.С. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Часть II. Кн. 11. Соревновательная деятельность / Г.С. Туманян, В.В. Гожин. – М.: Советский спорт, 2000. – 40 с.
13. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию: учеб. пособие для вузов / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 432 с.
14. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: «ИНСАН», 2001. – 400 с.
15. Czajkowski Z. Nauczanie techniki sportowej / Z. Czajkowski. – Warszawa, 2004. – 283 S.