

КЛИМЕНЧЕНКО В.Г., НЕСЕН О.О., НИКИТКИН М.Д.

ВИЗНАЧЕННЯ ПОКАЗНИКІВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ

Анотація. Простежено взаємозв'язок координації рухів між пересуваннями фехтувальними кроками по доріжці у бойовій стійці, та точністю виконання заданих рухів руками у фехтувальників 12-13 років.

Ключові слова: координаційні здібності; фехтувальники; рівень розвитку; специфічні рухи.

Вступ. Найважливішим завданням навчання фехтуванню є опанування засобів єдиноборства, які забезпечують ведення фехтувальних боїв з техніко-тактичним напрямком та відображають змагальну діяльність. Аналіз результатів змагань останніх років показав, що сучасна молодь швидко засвоює навички бойового мистецтва. Юнаки та дівчата, що спеціалізуються у фехтуванні, мають високу швидкість рухової реакції, вміють швидко й чітко мислити під час бою, вони рішучі та психологічно врівноважені. Тренуючи фехтувальників на етапі початкової підготовки, слід акцентувати увагу на розвиток фізичних якостей, які впливають на засвоєння фехтувальних техніко-тактичних дій.

Фехтування як вид спортивного єдиноборства характеризується різкими змінами позицій, швидкими рухами, вмінням точно скоординувати себе у просторі, знаходячись на фехтувальній доріжці.

У своєму дослідженні Н. Ковальчук і Н. Мацкевич підтвердили, що спритність залежить від здатності людини до точного аналізу рухів; діяльності аналізаторів; складності рухового завдання; рівня розвитку інших фізичних здібностей; вольових якостей; віку; запасу варіативних рухових умінь і навичок. На спритність впливають як генетичні, так і фізіологічні фактори.

Своєчасну і правильну реакцію, спрямовану на рухові дії, забезпечує пластичність нервових процесів. А це є фізіологічним базисом спритності [4].

Зробивши аналіз науково-методичної літератури, М. Трояновська стверджує, що терміном «спритність» науковці почали широко користуватися в останні 25-30 років для більш конкретної інтерпретації однієї з рухових якостей. У багатьох джерелах можна прочитати, що спритність складають дві основні здібності: здатність швидко опановувати нові рухові дії (здатність швидко навчатися), та здатність швидко і більш координовано перебудовувати рухову діяльність в умовах раптової зміни обстановки [8].

До комплексу координаційних якостей Л. Д. Назаренко відносить спритність, рухливість, точність, рівновагу, стрибучість, ритмічність, влучність, пластичність [7]. Автор зазначає, що всі рухові координації взаємопов'язані, однак вони зберігають при цьому відносну самостійність.

У своїх дослідженнях В. Лях вказує на те, що необхідно розрізняти елементарні і складні координаційні здібності. Елементарними є координаційні здібності, які виявляються в ходьбі, бігу, а складні – в єдиноборствах, спортивних видах, танцях [5].

На думку В. Дрюкова, В. Шуберта, О. Бикової зі співавторами, для засвоєння та вдосконалення специфічних рухів, досягнення високого рівня спортивної майстерності, особливе значення має спрямований розвиток координаційних здібностей. При цьому вправи за своїм змістом і характером повинні дедалі більше наближатися до рухової діяльності в конкретному виді спорту, тому що прояв спритності в різних видах спорту має свою специфіку [1, 2, 3]. У фехтуванні це дзеркальне виконання вправ, фехтування лівою рукою для правців і правою для шульги. Ускладнення вправ додатковими діями (під час фехтувального бою діставати предмет, наприклад, тенісний м'яч, що лежить на стільці, і водночас не одержати укол) [3].

Авторами обґрунтовано педагогічну та методологічну доцільність використання вправ, націлених на удосконалення координаційних здібностей і

тренування м'язів, що керують зброєю у підготовці юних спортсменів 9-10 років [6].

Запропоновано комплекси вправ, спрямованих на розвиток провідних фізичних якостей на окремих етапах оволодіння техніко-тактичними діями. Особливістю цих методик є широке використання ігрових і змагальних форм проведення тренувань [9].

Проаналізував фахову літературу, можна зробити висновок, що всі якості спортсмена взаємопов'язані між собою, вдосконалення одних сприяє покращенню інших.

Цілеспрямований розвиток провідних фізичних якостей на окремих етапах навчання забезпечує не лише високий рівень фізичної підготовленості, але й сприяє більш високому і якісному формуванню техніко-тактичних умінь. Включення координаційних вправ у тренувальний процес юних фехтувальників, підвищує точність нанесення уколів та ударів, покращує техніку виконання одиночних фехтувальних прийомів і бойових дій в цілому. У наслідку, покращується результат проведених змагальних поєдинків, а успіх значно підвищує мотивацію до занять.

Планові тестування, які проводяться за програмою ДЮСШ, особливо на етапі початкового навчання, допомагають тренеру визначити недоліки у розвитку фізичних та психологічних якостей юних спортсменів, вчасно додати необхідні заходи, та скорегувати тренувальний процес.

Мета дослідження - визначення показників координаційних здібностей юних фехтувальників на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1.Провести аналіз наукової та методичної літератури стосовно необхідності контролю показників розвитку фізичних якостей та ролі координаційних здібностей у змагальній діяльності фехтувальників.

2. Визначити показники координаційних здібностей фехтувальників 12-13 років.

3. Встановити відповідність отриманих показників вимогам контрольних тестувань за програмою ДЮСШ, та провести кореляційний аналіз показників розвитку координаційних здібностей юних шаблестів.

Матеріал та методи дослідження: у дослідженні приймали участь 13 фехтувальників-шаблестів у віці 12-13 років, які мали спортивний досвід вже понад 3 роки.

Під час дослідження, ми використовували аналіз наукової літератури для встановлення актуальності обраної проблеми, та методик розвитку та контролю за розвитком координаційних здібностей фехтувальників; педагогічне тестування використовували для встановлення показників координаційних здібностей фехтувальників 12-13 років, визначаючи наступні показники: 1. Різницю у швидкості подолання дистанції 14 метрів фехтувальними кроками вперед у правосторонній та лівосторонній бойовій стійці, в секундах; 2. різницю у швидкості подолання дистанції 14 метрів фехтувальними кроками назад у правосторонній та лівосторонній бойовій стійці, в секундах; 3. швидкість виконання човникового бігу 4x5 метрів, в секундах; 4. точність метання тенісного м'яча у горизонтальну ціль діаметром 50 см з відстані 8 метрів сильнішою та слабкішою руками, кількість влучень у ціль з трьох спроб; методами математичної статистики обробляли та аналізували отримані дані.

Результати дослідження та їх обговорення. Визначаючи результати вправ, що характеризують координаційні здібності юних шаблестів, ми аналізували результати 5 показників (табл.1).

Таблиця 1

Показники координаційних здібностей фехтувальників 12-13 років (n=13)

Статистичні показники	Різниця кроків вперед, с	Різниця кроків назад, с	Човниковий біг 4x5 м, с	Метання тенісного м'яча у горизонтальну ціль, кількість влучань	
				Сильніша рука	Слабкіша Рука
\bar{X}	0,12	0,28	6,93	1,62	1,05
σ	0,26	0,40	0,60	0,56	0,5
t	1,61		-	2,63	

p	$>0,05$	-	$<0,05$
-----	---------	---	---------

Середні показники групи за різницею пересувань кроками вперед та назад на відстань 14 метрів не мали статистичної достовірності ($p>0,05$), це вказує про те, що техніка опанування кроків вперед та назад у спортсменів засвоєна на однаковому рівні, а мале значення різниці кожного показника є свідомством про достатній розвиток просторової та динамічної точності рухів нижніх кінцівок шаблестів, що є проявом рухової асиметрії спортсменів.

Натомість результати метань тенісного м'яча на точність сильнішою та слабкішою руками мали статистичну достовірність ($p<0,05$).

Піддаючи отримані дані кореляційному аналізу, було простежено, що між показниками різниці у пересуваннях вперед та назад існує середній ступінь позитивного взаємозв'язку ($r=0,85$); між різницею у пересуванні фехтувальними кроками вперед у правосторонній та лівосторонній бойовій стійці та точністю метання м'яча у горизонтальну ціль простежено середній ступінь взаємозв'язку ($r=0,66$); між різницею у пересуванні фехтувальними кроками назад у правосторонній та лівосторонній бойовій стійці та точністю метання м'яча у горизонтальну ціль простежено високий ступінь взаємозв'язку ($r=0,95$).

Отже, чим менші показники асиметрії у швидкості пересування фехтувальними кроками вперед та назад у лівосторонній та правосторонній бойовій стійці, що характеризує кращі координаційні здібності фехтувальників, тим кращі показники метання у горизонтальну ціль з відстані 8 метрів, тобто, тим краще точність рухів руками.

Порівнюючи отримані результати пересувань фехтувальними кроками із контрольними вимогами навчальної програми для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та СНЗСП [9] встановлено, що результати спортсменів, які приймали участь у нашому дослідженні, були на середньому рівні - у 61,5 % фехтувальників, та на високому рівні – у 38,5 % спортсменів.

Висновки. Питання контролю за розвитком фізичних якостей та техніко-тактичною майстерністю фехтувальників на сьогодні залишається актуальним. Встановлений достатній рівень розвитку координаційних здібностей для фехтувальників цього віку та кваліфікації у відповідності до вимог навчальної програми для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та СНЗСП з фехтування.

Простежено позитивний взаємозв'язок координації рухів між пересуваннями фехтувальними кроками по доріжці у бойовій стійці, та точністю виконання заданих рухів руками у фехтувальників 12-13 років.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі ми розглядаємо у подальшому вдосконаленні методики розвитку координаційних здібностей у фехтувальників-шаблістів, та простеженні зв'язку між показниками спритності та результативності спортсменів на різних етапах підготовки.

Список використаної літератури:

1. Быкова Е. А. Роль акробатической подготовки в учебно-тренировочном процессе гандболисток. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2006. № 9. С. 89-92.

2. Головченко О., Бикова М. Взаємозв'язок розвитку координаційних здібностей та технічної підготовленості баскетболістів 10-11 років. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. 2017. С. 62-64.

3. Дрюков В. О., Шуберт В. С. Підготовка спортсменів у фехтуванні на шаблях: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фіз. виховання і спорту. Львів : ЛДУФК, 2011. 245 с.

4. Ковальчук Н. М., Мацкевич Н. М. Вплив вправ спрямованої дії на розвиток спритності підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. №2. С. 55–59. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2010_2_17.

5. Лях В. І. Поняття «координаційні здібності» і «спритність». *Теорія і практика фізичної культури*. 1993. № 8. С. 44-46.

6. Мовшович А., Лобанов В. Методические основания развития координационных способностей и целевой точности укола у начинающих фехтовальщиков на рапирах 9-10 лет. *Вестник Томского государственного университета*. 2018. № 434. С. 162-166.

7. Назаренко Л. Д. Содержание и структура равновесия как двигательного координационного качества. *Теория и практика физической культуры*. 2000. №1. С. 54-58.

8. Трояновська М. М. теоретичний аналіз розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті. *Вісник Запорізького національного університету*. № 1(7), 2012 С. 112-119.

9. Фехтування : навчальна програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та СНЗСП. Київ, 2014. 50 с.

Відомості про авторів:

Клименченко Вікторія Григорівна – старший викладач кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди (м. Харків), lubich310@gmail.com

Несен Олена Олександрівна – к.фіз.вих., доцент кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди (м. Харків), helena.nesen@gmail.com

Никиткин Микита Дмитрович – тренер-викладач відділення фехтування КЗ КДЮСШ «ХТЗ» ХОР (м. Харків), teleskopchik1@gmail.com