

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.85:796.12.2

БОЙЧЕНКО Н. В.

Харківська державна академія фізичної культури

## Контроль координаційних здібностей в ударних видах єдиноборств

**Анотація. Мета:** оптимізувати процес контролю рівня розвитку координаційних здібностей в єдиноборствах. **Матеріал і методи:** аналіз і узагальнення даних науково-методичних літературних джерел, бесіди з тренерами-викладачами з ударних видів єдиноборств, аналіз відеозаписів технічних прийомів, педагогічні спостереження. **Результати:** визначено специфічні види координаційних здібностей в ударних видах єдиноборств. Підібрано та запропоновано специфічні та неспецифічні тести для контролю рівня розвитку видів координаційних здібностей єдиноборців. **Висновки:** визначено, що для досягнення перемоги в поєдинку єдиноборцю необхідно добре орієнтуватися в просторі, вміти оцінювати і регулювати динамічні та просторово-часові параметри рухів, утримувати рівновагу, мати високу координованість рухів. Запропоновані тести для контролю видів координаційних здібностей єдиноборців дозволять об'єктивно оцінити не тільки загальний рівень розвитку координації, а і рівень прояву специфічних видів цієї здібності.

**Ключові слова:** єдиноборства, координаційні здібності, види координації, контроль, специфічні тести, неспецифічні тести.

**Вступ.** У структурі спеціальної рухової підготовленості єдиноборця координаційні здібності займають особливе місце. Адже завдяки високому рівню розвитку цієї здібності спортсмен швидше опановує нові рухи, ефективніше оволодіває технікою обраного виду спорту, добре орієнтується в просторі та часі, здатен швидко перебудовувати рухові дії у відповідності до обставин, що виникають на килимі й т. д.

Аналіз спеціальної літератури показав, що дослідження координаційних здібностей проводились у таких напрямках: вивчались вікові особливості розвитку та прояву спритності дітей дошкільного і шкільного віку [2; 8]; досліджувалась структура координаційних здібностей у різних видах спорту [1; 2; 5; 6]; досліджувалась спритність борців різних соматичних груп [9]; вивчалась генетика розвитку координаційних здібностей [2; 8].

На сучасному етапі зросла зацікавленість до розробок модельних характеристик координаційних здібностей спортсменів і школярів [7]; велику увагу приділяють контролю координаційних здібностей школярів і спортсменів [4; 6; 7]; вивченню структури координаційних здібностей [3].

**Зв'язок з науковими програмами, планами та темами.** Робота виконана по плану НДР Харківської державної академії фізичної культури.

**Мета дослідження:** оптимізувати процес контролю рівня розвитку координаційних здібностей в єдиноборствах.

**Завдання роботи:**

1. Визначити найважливіші види координаційних здібностей в ударних видах єдиноборств.

2. Здійснити підбір контрольних тестів видів координаційних здібностей, що мають домінуюче значення в ударних видах єдиноборств.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи: аналіз і узагальнення даних науково-методичних літературних джерел, бесіди з тренерами-викладачами з ударних видів єдиноборств, аналіз відеозаписів технічних прийомів, педагогічні спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Оцінка стану підготовленості єдиноборця проводить-

[dx.doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.003](https://doi.org/10.15391/sns.v.2014-6.003)

© БОЙЧЕНКО Н. В. 2014



ся в ході тестування або в процесі змагань і передбачає: оцінку спеціальної фізичної підготовленості; оцінку техніко-тактичної підготовленості; оцінку психологічного стану і поведінки на змаганнях. Оцінка стану здоров'я та основних функціональних систем проводиться, як правило, медико-біологічними методами фахівцями в галузі фізіології, біохімії та спортивної медицини.

Оцінка спеціальної фізичної підготовленості складається з окремих оцінок рівня основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, координаційних здібностей та гнучкості. При цьому основна увага приділяється провідним для кожного виду єдиноборств фізичним якостям або окремим здібностям.

Аналіз літературних джерел, відеозаписів виконання технічних прийомів, що входять в арсенал базової підготовки каратиста, а також бесіди з тренерами-викладачами з ударних видів єдиноборств дозволили визначити види координаційних здібностей, на розвиток яких необхідно більше звертати увагу: здатність до підтримання стійкого положення, здатність до орієнтування в просторі, до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів, координованість рухів. За цими видами координаційних здібностей були підібрані неспецифічні тести, до кожного неспецифічного тесту був розроблений специфічний тест (табл. 1–4).

Крім тестування видів координаційних здібностей, необхідно вести спостереження під час контрольних поєдинків спортсменів. Змагальна діяльність виступає основою контролю.

Вибір контрольних тестів здійснювався з урахуванням рекомендацій В. А. Романенко [4].

При виконанні окремих технічних прийомів в ударних видах єдиноборств необхідно вміти утримувати стійке положення.

Здатність до підтримання ефективної пози є провідною координаційною якістю і визначається рядом специфічних факторів. Це величина площі опори, величина механічної дії з боку суперника, уміння своєчасно міняти позу відповідно площі опори, центру ваги.

В єдиноборствах виведення з рівноваги застосовується як спосіб тактичної підготовки технічного прийому. Призначення цього способу – змусити суперника з метою утримання рівноваги переступати,



Таблиця 1

## Тести для контролю здатності до збереження стійкої пози

Неспецифічний тест	Специфічний тест
Утримання положення «ластівка» до втрати рівноваги. Реєструють час утримання (с).	Утримання ноги в положенні удару назад, руки біля грудей в бойовій позиції, голова повернута в бік удару. Реєструють час утримання до втрати рівноваги (с).
Тест Яроцького І. П. – ноги разом, обертання головою в одну сторону до втрати рівноваги. ВС (вестибулярна стійкість). Реєструють кількість (N) і час (t, с) виконання проби. $BC=(N/t) \times 100$	Круговий удар ногою з розворотом через спину в межах 110–120 см (індивідуально). Реєструють кількість ударів у межах (N) і час виконання (t, с). $BC=(N/t) \times 100$

Таблиця 2

## Тести для контролю здатності до орієнтації в просторі

Неспецифічний тест	Специфічний тест
Просування стрибками на одній нозі в межах коридору (ширина 50 см) три метри, після чотирьох повних обертів навколо вертикальної осі в положенні нахилу. Реєструють час (с). проходження дистанції.	Теж, але замість стрибків бокові удари ногами по черзі.
Біг 30 м. Реєстрація часу (с). Вираховується середня різниця між специфічним та неспецифічним тестами.	Біг «змійкою» між 5 стійками 30 м, Реєстрація часу (с)

Таблиця 3

## Тести для контролю здатності до координованості рухів

Неспецифічний тест	Специфічний тест
3 В.П. – сід, ноги нарізно, т/м'яч перед грудьми. За сигналом підкинути м'яч – встати – зловити м'яч. Реєструється час (с).	3 В.П. – стоячи, м'яч перед грудьми. За сигналом підкинути м'яч – виконати по черзі 2 бокових удари ногами – зловити м'яч. Реєструється час (с).
Вимірювання здатності до освоєння нових рухів: В.П. – О.С. 1 – стрибок на 360 гр. 2 – стрибком права нога згинається в колінному суглобі і подається вперед виносячи гомілку і стопу перед опорною ногою, паралельно підлозі, хлопок лівою рукою по внутрішній стороні стопи. 3 – із стрибком на опорній нозі хлопок правою рукою по зовнішній стороні стопи. 4 – із стрибком на опорній нозі гомілку і стопу правої ноги виносяться за опорну ногу, хлопок лівою рукою по внутрішній стороні стопи. 5 – із стрибком на опорній нозі гомілка і стопа виносяться вперед, хлопок правою рукою по підйому гомілки. 6 – стрибок на 360°. Результати рахуються по формулі: $\Xi = 1x(N-n)^{-1}$ , де $\Xi$ – ефективність навчання; N – кількість спроб для освоєння вправи. n – кількість помилок при контрольному виконанні. Чим ближче результат до 1, тим краще здатність до освоєння нових рухів.	Теж, але: В.П. – бойова стійка. 1 – півкрок правою ногою, прямий удар лівою ногою. 2 – ставлячи ліву ногу попереду, прямий удар лівою рукою з подальшим виконанням прямого удару правою рукою. 3 – бічний удар прав. ногою, «світч». 4 – бічний удар лівою ногою, ставлячи її попереду, прямий удар лівою рукою з подальшим виконанням прямого удару правою рукою. Оцінка результатів аналогічна неспецифічному тесту.

Таблиця 4

## Тести для контролю здатності до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів

Неспецифічний тест	Специфічний тест
Оцінка часового інтервалу 60 с. Враховують різницю між певним і неспецифічним тестами.	Теж, але під час бою з тінню.

присідати, спиратися обертанню, нахилитися або ухилитися, тобто вивести його з захисної, статичної позиції, а потім використовувати його спробу відновити рівновагу для проведення атаки.

Здатність до орієнтування в просторі визначається вмінням спортсмена оперативно оцінювати ситуацію, яка склалася по відношенню просторових умов, і відреагувати на неї раціональними діями, що забез-

печують ефективне виконання тренувальних або змагальних вправ.

**Координованість рухів**, як здатність до раціонального прояву і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі запасу рухових умінь і навичок, має особливо велике значення для досягнення високих результатів в єдиноборствах, де постійно виникає необхідність швидкої зміни рухових дій при збереженні їх доцільного взаємозв'язку і послідовності.

**Здатність до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів.** Особливістю всіх видів єдиноборств є безпосередній контакт спортсмена із суперником, партнером, татами. Сприйняття суперника під час поєдинку здійснюється не тільки візуально, а й безпосередньо контактуючи з ним. Для проведення атакуючих і захисних дій велике значення має відчуття дистанції.

Точне відчуття часу важливо при виконанні прийомів. Якщо відчуття часу розвинене недостатньо, то прийом буде не ефективним, і взагалі може не вийти. Також спортсмен повинен інтуїтивно відчувати тимчасові інтервали поєдинку для вмілої реалізації тактичного плану.

#### Висновки:

1. Визначено, що для досягнення перемоги в поєдинку єдиноборцю необхідно добре орієнтуватися в просторі, вміти оцінювати і регулювати динамічні та просторово-часові параметри рухів, утримувати рівновагу, мати високу координованість рухів.

2. Запропоновані тести для контролю видів координаційних здібностей єдиноборців дозволяють об'єктивно оцінити не тільки загальний рівень розвитку координації, а й рівень прояву специфічних видів цієї здібності.

#### Список використаної літератури:

1. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 224 с.
2. Лях В. И. Координационные способности: диагностика / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / В. А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 209 с.
5. Садовски Е. Структура координационных способностей спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах / Е. Садовски // Наука в олимпийском спорте, 2000. – № 2. – С. 5–9.
6. Сергиенко Л. П. Педагогический контроль развития координационных способностей у детей и подростков / Л. П. Сергиенко, Т. Селезнева, Л. Кметь, С. Нам // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 1. – с. 47–53.
7. Сергиенко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергиенко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
8. Сергиенко Л. П. Основы спортивной генетики / Л. П. Сергиенко. – Київ: Вища школа, 2004.
9. Теория и практика дзюдо [Текст] / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.: ил.

Стаття надійшла до редакції: 20.10.2014 р.

Опубліковано: 31.12.2014 р.

**Аннотация. Бойченко Н. В. Контроль координационных способностей в ударных видах единоборств. Цель:** оптимизировать процесс контроля уровня развития координационных способностей в единоборствах. **Материал и методы:** анализ и обобщение данных научно-методических литературных источников, беседы с тренерами-преподавателями из ударных видов единоборств, анализ видеозаписей технических приемов, педагогические наблюдения. **Результаты:** определены специфические и неспецифические виды координационных способностей в ударных видах единоборств. Подобранны и предложены специфические и неспецифические тесты для контроля уровня развития видов координационных способностей единоборцев. **Выводы:** определено, что для достижения победы в поединке единоборцев необходимо хорошо ориентироваться в пространстве, уметь оценивать и регулировать динамические и пространственно-временные параметры движений, удерживать равновесие, иметь высокую скоординированность движений. Предложенные тесты для контроля видов координационных способностей единоборцев позволят объективно оценить не только общий уровень развития координации, а и уровень проявления специфических видов этой способности.

**Ключевые слова:** единоборства, координационные способности, виды координации, контроль, специфические тесты, неспецифические тесты.

**Abstract. Boychenko N. Control coordination abilities in shock combat sports. Purpose:** optimize the process control level of coordination abilities in martial arts. **Material and Methods:** analysis and compilation of scientific and methodological literature, interviews with coaches of drum martial arts, video analysis techniques, teacher observations. **Results:** identified specific types of coordination abilities in shock combat sports. Pod branny and offered specific and nonspecific tests to monitor the level of species athletes coordination abilities. **Conclusion:** it is determined that in order to achieve victory in the fight martial artists to navigate the space to be able to assess and manage dynamic and spatio-temporal parameters of movements, maintain balance, have a high coordination of movements. The proposed tests to monitor species coordination abilities athletes allow an objective assessment of not only the overall level of coordination, and the level of specific types of manifestations of this ability.

**Keywords:** martial arts, coordination abilities, types of coordination, control, specific tests, nonspecific tests.

#### References:

1. Boyko V. F., Danko G. V. Fizicheskaya podgotovka bortsov [Physical training fighters], Moscow, 2010, 224 p. (rus)
2. Lyakh V. I. Koordinatsionnyye sposobnosti: diagnostika [Coordination abilities], Moscow, 2006, 290 p. (rus)
3. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte [The system of training athletes in Olympic sports], Kyiv, 2004, 808 p. (rus)
4. Romanenko V. A. Diagnostika dvigatelnykh sposobnostey [Diagnosis of motor abilities], Donetsk, 2005, 209 p. (rus)
5. Sadovskiy Ye. Nauka v olimpiyskom sporte [Science in Olympic sports], 2000, vol. 2, pp. 5–9. (rus)
6. Sergiyenko L. P., Selezneva T., Kmet L., Nam S. Nauka v olimpiyskom sporte [Science in Olympic sports], 2002, vol. 1, pp. 47–53. (rus)
7. Sergiyenko L. P. Testuvannya rukhovikh zdibnostey shkolyariv [Testing of motor abilities of students], Kyiv, 2001, 439 p. (ukr)

8. *Serhiyenko L. P. Osnovy sportivnoy genetiki [Fundamentals of sports genetics], Kyiv, 2004. (rus)*
9. *Shestakov V. B., Yeregina S. V. Teoriya i praktika dzyudo [Theory and practice of judo], Moscow, 2011, 448 p. (rus)*

Received: 20.10.2014.  
Published: 31.12.2014.

**Бойченко Наталя Валентинівна:** к. фіз. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

**Бойченко Наталья Валентиновна:** к. физ. восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Natalya Boychenko:** PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya st., 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

**ORCID.ORG/0000-0003-4821-5900**

**E-mail: natalya-meg@rambler.ru**

**Бібліографічний опис статті:**

*Бойченко Н. В. Контроль координаційних здібностей в ударних видах єдиноборств / Н. В. Бойченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6(44). – С. 15–18. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2014-6.003*

