

Прояв координаційних здібностей в тхеквондо

Пашков І.М.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті проаналізовано особливості прояву координаційних здібностей в тхеквондо. Визначено що рівень розвитку координаційних здібностей обумовлюється умінням спортсмена переробляти інформацію, що надходить від сенсорних систем (зорового, кінестетичного, вестибулярного і слухового аналізаторів). Правильне сприйняття рухів і відповідна реакція спортсмена в тхеквондо відбувається на основі сенсорної інформації, що визначає прояв координаційних здібностей тхеквондистів

Ключові слова: тхеквондо; координаційні здібності; розвиток; засоби; сенсорні системи.

Вступ. Велике значення для підвищення рівня координаційних здібностей має адаптаційна діяльність різноманітних аналізаторів у відповідності до специфічних особливостей виду спорту. Під впливом тренування функції багатьох аналізаторів поліпшуються завдяки зниженню порогів пропріоцептивної чутливості. Це знаходить своє відображення, у зниженні порогів пропріоцептивної чутливості. Функції вестибулярної сенсорної системи, зокрема тих, які пов'язані зі стійкістю аналізаторів до сприйняття, поліпшуються в результаті тренування зі застосуванням акробатичних вправах, рухливих та спортивних ігор, тощо. У деяких випадках відбувається і зниження чутливості. Так, у боксерів знижується больова і тактильна чутливість тих ділянок тіла, які часто підпадають під удари (Платонов, 2015; Ровний, Ільїн, Лизогуб, & Ровна, 2015; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013).

Координаційні здібності, що основані на проявах рухових реакцій і просторово-часових антиципацій, знаходяться в основі діяльності спортсменів у несподіваних і таких, що швидко змінюються, ситуаціях. В тхеквондо це відображається у здатності передбачати дистанційні взаємовідносини з партнерами і суперниками, переходити від одних дій до інших, вибирати момент для початку дій – це найпоширеніші спеціалізовані вміння спортсмена спеціалізації тхеквондо (Ровний, Ільїн, Лизогуб, & Ровна, 2015; Макаренко, & Лизогуб, 2014; Романенко, 2005; Пашков, 2007).

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорту».

Мета дослідження: дослідити механізми прояву координаційних здібностей тхеквондистів.

Матеріал і методи дослідження. Для розв'язання поставленої мети були використані: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, інформації в джерелах Інтернету, бесіди з тренерами.

Результати дослідження та їх обговорення. Досліджуючи теоретичні та практичні основи тренувальної і змагальної діяльності, науковці визначають різні види координаційних здібностей які проявляються в тісній взаємодії один з одним, так і з іншими руховими якостями, а також з різними сторонами підготовленості – фізичної, технічної, тактичної, психологічної. За умови виконання вправ на розвиток різних фізичних якостей, удосконалення техніки, тактики і психологічної підготовки шляхом використання складних в координаційному відношенні вправ, то одночасно вдосконалюються і різні види координаційних здібностей, так як їх цілеспрямоване вдосконалення, наприклад, здатність до довільного розслаблення м'язів, сприяє економічності роботи і витривалості, вдосконалення спортивної техніки, а робота над координацією рухів, здатністю орієнтування в просторі розширює техніко-тактичний арсенал спортсмена. Для спортсменів – тхеквондистів, на нашу думку, велике значення має розвиток координаційних здібностей. Швидкість ударів, які вдосконалюються під час спортивного поєдинку, останнім часом дуже велика. При такій високій швидкості необхідно дуже точно виконувати точний і сильний удар, або серію ударів, щоб добитися хорошого результату і здобути перемогу в поєдинку. Це вимагає дуже точного узгодження рухових дій в часі. Здібності до реагування, антиципації, пристосуванню і перестроювання, а також здатність до тонкого диференціювання моторики грають при цьому велику роль. (Бойченко, 2014; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013; Пашков, 2012)

Успішний розвиток спеціалізованих умінь і якостей вимагає розвитку здібностей до диференціювання і антиципування просторово-часових компонентів змагальних ситуацій; до вибору моменту початку рухів з метою успішної протидії супернику або взаємодії з партнером по команді; до адекватного визначення напрямку, амплітуди, швидкісних характеристик, глибини і ритму своїх дій, дій суперників і партнерів (Романенко, 2017; Pashkov, 2015; Ашанин & Романенко, 2015)

При плануванні розвитку координаційних здібностей протягом року необхідно враховувати такі аспекти: визначення найважливіших координаційних здібностей для тхеквондистів; підбір і розробка загальних і спеціальних засобів і методи їх розвитку; розробка вправ, які розвивають найважливіші координаційні та кондиційні здібності юних спортсменів; підготовка вправ, які розвивають координаційні здібності в процесі техніко-тактичного вдосконалення; облік сенситивних періодів розвитку окремих координаційних здібностей, а також індивідуальні особливості їх прояву в

конкретний віковий період спортсменів (Платонов, 2015; Ровний, Ільїн, Лизогуб, & Ровна 2015; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013).

Планування і контроль тренувальних навантажень юних тхеквондистів ґрунтуються на визначенні їх виду, обсягу, інтенсивності, реєстрації часу, витраченого на фізичну, технічну та інші види підготовки. Необхідно взяти до уваги, що відсотковий розподіл навантажень, що впливають на ту чи іншу сторону підготовки спортсмена, особливо в міру підвищення рівня спортивної майстерності, завжди має, і буде мати відносний характер (Платонов, 2015; Ровний, Ільїн, Лизогуб, & Ровна, 2015; Бойченко, 2014; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013).

При виборі засобів і методів розвитку координаційних здібностей тхеквондистів необхідно враховувати не тільки ступінь складності освоєння спортивної техніки, а й можливість поповнення енергетичних витрат. Цього можливо досягти завдяки збільшенню рівня прояву швидкісно-силових здібностей, вдосконаленню функції, які лежать в основі орієнтування в просторі і часі, розвитку координаційних здібностей, підвищенню рівня стійкості до подразнення (півколових каналів) вестибулярного аналізатора за рахунок обертальних рухів, а також формуванню здатності точно дозувати м'язові зусилля (Ровний, Ільїн, Лизогуб, & Ровна 2015; Бойченко, 2014; Пашков, 2007, 2013).

Кожний із видів спорту не лише висуває різні вимоги до координаційних здібностей в цілому, а й обумовлює необхідність максимального прояву окремих їх видів. Так, у важкій атлетиці, метанні молота вирішального значення надається здатності зберігати стійку рівновагу і відчуття ритму; у веслуванні, велосипедному спорті провідного значення набуває здатність до оцінки і регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів, відчуття ритму; у різних видах боротьби – здатність зберігати стійку рівновагу, статокінетичну стійкість, здатність перебудовувати рухи, орієнтуватися у просторі У умовах тренувальної та змагальної діяльності всі зазначені здібності проявляються не в чистому вигляді, а в складній взаємодії. У конкретних ситуаціях окремі координаційні здібності відіграють провідну роль, інші – допоміжну, при цьому можливо миттєве зміна ролі різних здібностей у зв'язку зі зміненими зовнішніми умовами (Платонов, 2015; Ровний, Ільїн, Лизогуб, & Ровна, 2015; Бойченко, 2014; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013).

Перспективи подальших досліджень. В подальших наукових дослідженнях передбачається вивчення кореляційних взаємозв'язків координаційних здібностей з різними сторонами підготовленості тхеквондистів та розробка комплексного обґрунтування механізмів адаптації функції аналізаторів сенсорної системи в процесі розвитку координаційних здібностей.

Література:

Ашанин, В. С., & Романенко, В. В. (2015). Использование компьютерных технологий при оценке сенсомоторных реакций в единоборствах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 4(48), 15–18.

- Бойченко, Н. В. (2014). *Совершенствование координационных способностей дзюдоистов: Методические рекомендации*. ХГАФК, Харьков.
- Пашков, И. Н. (2007). Роль сенсорных систем при развитии координационных способностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 12. 281–285.
- Пашков, И. Н. (2013). Возрастные закономерности развития координационных способностей в единоборствах. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 262–264
- Пашков, И. Н. & Ровный, А. С. (2015). Современные представления о методике развития координационных способностей в тхеквондо. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 119-121.
- Платонов, В. Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : 2 кн.* Олимп. лит., Киев.
- Ровный, А. С., & Лизогуб, В. С. (2016). *Психосенсорні механізми управління рухами спортсменів: монографія*. Харків.
- Ровный, А. С., Галимский, В. А. & Бойченко, Н. В. (2016). *Физическая и технико-тактическая подготовка каратистов (киокушинкай) на этапе предварительной базовой подготовки: монография*. Харьков.
- Ровный, А. С., Ільїн, В. М., Лизогуб, В. С. & Ровна, О. О. (2015). *Фізіологія спортивної діяльності*. ХНАДУ, Харків.
- Ровный, А. С., Романенко, В. В. & Пашков, И. Н. (2013). *Управление подготовкой тхеквондистов: монография*. Харьков.
- Pashkov, I. (2015). Methodic of coordination's perfection of junior taekwondo athletes at stage of pre-basic training. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, vol.5, 27–31.

Відомості про автора:

Пашков Ігор Миколайович –

кандидат наук з ФВ та С, доцент, доцент кафедри єдиноборств

<http://orcid.org/0000-0002-7569-2115>

E-mail: igorvita6@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 09.01.2021 р.