

Розвиток та вдосконалення координаційних здібностей в дзюдо

Бойченко Н.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті розглянуто результати опитування тренерів-викладачів з дзюдо, з метою дослідження проблеми розвитку та вдосконалення координаційних здібностей борців. Підтверджено важливість координаційних здібностей в дзюдо. Виявлено спеціальні засоби, які використовують тренери-викладачі з дзюдо для розвитку і вдосконалення координаційних здібностей.

Ключові слова: рухомі якості, координаційні здібності, розвиток, вдосконалення, засоби.

Фізична підготовка спортсменів спрямована на загальний розвиток і зміцнення організму спортсмена, підвищення функціональних можливостей всіх органів і систем, збільшення рівня рухових здібностей (Бавыкин, & Коростелев, 2017; Тропин, & Бойченко, 2017).

З усіх рухових здібностей особливий інтерес представляють координаційні здібності. Щоб успішно вдосконалювати спортивну техніку, легше справлятися з новими руховими діями, ефективніше і раціональніше витратити свої енергетичні ресурси, необхідно мати певний рівень координаційних здібностей (Анцыперов, Филиппов, & Иванова, 2015; Бойченко, 2007; Ермаков, Тропин, & Бойченко, 2016).

Дзюдо висуває певні вимоги до прояву видів координаційних здібностей. Найбільш максимально в змагальній діяльності проявляються такі види координації:

- здатність до утримання стійкої пози (рівновагу);
- здатність до оцінки і регуляції динамічних і просторово-ремісних параметрів рухів;
- здатність до перебудови рухової діяльності та пристосуванню рухових дій (скоординованість рухів);
- відчуття ритму;
- здатність до орієнтування в просторі.

Але в реальній сутичці значимість того чи іншого виду координації постійно змінюється. Це говорить про те, що всі види цієї здатності знаходяться в постійній взаємодії, а максимальний прояв виду координації залежить від обставин, що складаються на татамі (Алексеев, Ананченко, & Бойченко, 2014).

Проблема пошуку ефективних засобів і методів розвитку та вдосконалення координаційних здібностей досить актуальна в різних видах боротьби. Більшість авторів займались вдосконаленням методики розвитку координаційних здібностей дзюдоїстів та самбістів різної кваліфікації (Ананченко, Бойченко, & Панов, 2017; Болдырева, Головков, & Татаринцев,

2013; Еганов, Миллер, Перевозников, & Шумаков, 2000; Филин, 2013).

Також досліджувалась роль сенсорних систем при розвитку координаційних здібностей (Пашков, 2008), вивчались особливості прояву координаційних здібностей при проведенні техніко-тактичних дій в дзюдо (Анцыперов, & Филиппов, 2014), вивчались особливості прояву різних видів координаційних здібностей в боротьбі (Осипов, 2013) відбувався пошук ефективного контролю за станом підготовленості борця (Бойченко, Станкевич, & Дрозд, 2014).

Аналізуючи вищеописане, можна зробити висновок, що проблема пошуку ефективних засобів і методів розвитку та вдосконалення координаційних здібностей досить актуальна в дзюдо.

З метою дослідження проблеми розвитку та вдосконалення координаційних здібностей борців проведено анкетне опитування тренерів-викладачів з дзюдо. В опитуванні взяли участь 25 тренерів-викладачів.

Аналізуючи важливість рухомих якостей в дзюдо респондентам було запропоновано провести ранжирування їх по значущості (табл. 1).

Таблиця 1

Ранжирування рухомих якостей по їх значущості в дзюдо

№ з/п	Рухомі якості	Ранг по значущості
1	Координаційні здібності	5
2	Сила	4
3	Швидкість	3
4	Витривалість	2
5	Гнучкість	1

Аналіз таблиці показує, що важливе місце в дзюдо тренери-викладачі відводять таким якостям, як координаційні здібності, сила та швидкість. Це підтверджує дані інших авторів, щодо важливості координаційних здібностей в боротьбі. Адже дзюдоїсту необхідно мати певну координованість рухів, уміти зберігати стійке положення та добре орієнтуватися в просторі. Усе це можливе тільки при розвитку координаційних здібностей.

У результаті опитування виявлено, що більшість тренерів-викладачів (95%) вважають важливим процес розвитку координаційних здібностей у дзюдоїстів.

Також 98 % респондентів вважають особливо важливим процес розвитку координаційних здібностей на початкових етапах підготовки, оскільки саме на цьому етапі закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю в дзюдо. А 2 % респондентів взагалі не акцентують на цьому увагу.

Установлено, що більшість тренерів-викладачів (98 %) погоджуються з тим, що досконалий розвиток координаційних здібностей впливає на рівень

оволодіння техніки дзюдо, що має важливе значення, адже в умовах сутички дзюдоїст постійно застосовує різноманітні технічні дії захисту, атаки та контратаки. Від арсеналу технічних дій, уміння своєчасно та ефективно застосовувати їх під час змагального поєдинку і залежить кінцевий результат двобою (Бойченко, 2007).

Також встановлено, що 82 % респондентів у навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів застосовують спеціальні засоби для розвитку і вдосконалення координаційних здібностей (рис. 1).

Як бачимо з рисунку 1, більшість тренерів-викладачів для розвитку та вдосконалення координаційних здібностей застосовують акробатичні вправи (100 %), змагальні вправи (98 %), рухливі ігри (96 %) та різноманітні естафети (95 %). Деякі респонденти для розвитку координаційних здібностей застосовують стройові вправи (8 %), ритмічні вправи під музичний супровід (2 %), але їх меншість.

Подальше анкетування дозволило встановити, що для вдосконалення координаційних здібностей кваліфікованих спортсменів респонденти застосовують змагальні вправи (98 %); вправи по завданню з моделюванням змагальних ситуацій (96 %); акробатичні вправи (92 %); різновиди сутичок: короткочасні сутички, сутички з «форою», сутички з суперником меншої ваги (85 %), спортивні ігри (80 %).

Опитування дозволило виявити, що основними методами, які тренери-викладачі застосовують для розвитку і вдосконалення координаційних здібностей є ігровий (87 %), змагальний (89 %), повторний (з інтервалами відпочинку до повного відновлення) (73 %). Акцентуючи увагу, що для групи попередньої підготовки актуально використовувати ігровий метод, бо ігри для дітей цього віку розширюють коло уявлень, розширюють спостережливість, кмітливість, та сприяють підвищенню емоційного стану.

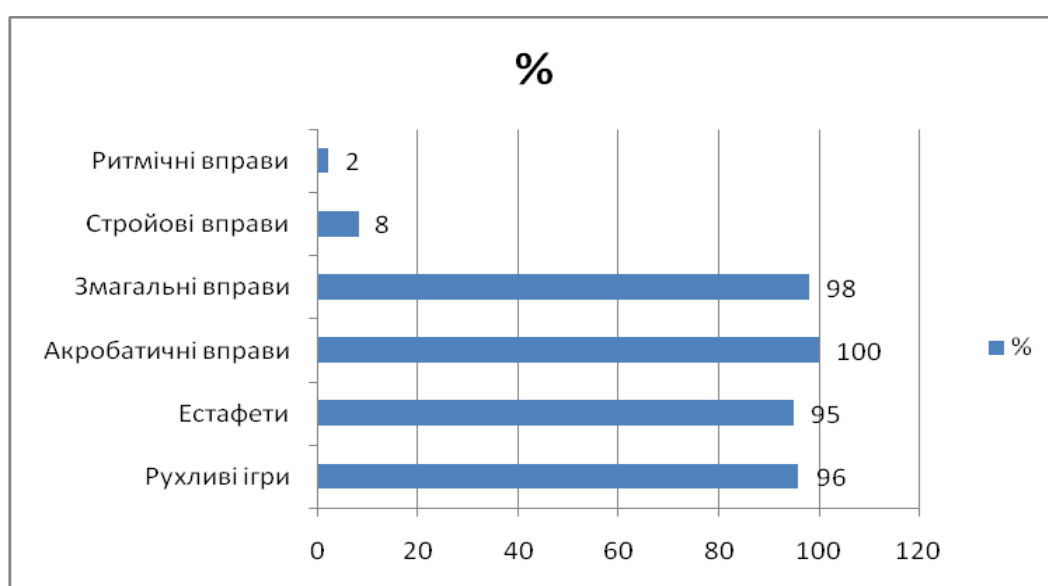


Рис. 1. Засоби для розвитку та вдосконалення координаційних здібностей дзюдоїстів

Таким чином, за допомогою анкетного опитування з'ясувалося, що більшість тренерів-викладачів з дзюдо вважають важливим процес розвитку та вдосконалення координаційних здібностей в дзюдо. Також опитування дозволило виявити спеціальні засоби, які використовують тренери-викладачі з дзюдо для розвитку і вдосконалення координаційних здібностей.

Література:

- Алексеев, А. Ф., Ананченко, К. В., & Бойченко, Н. В. (2014). *Теория та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посіб. для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою)*. ХДАФК, Харків.
- Ананченко, К. В., Бойченко, Н. В., & Панов, П. П. (2017). «Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів». *Единоборства*, 4-11.
- Анцыперов, В. В., & Филиппов, М. В. (2014). «Особенности проявления координационных способностей при проведении технико-тактических действий в дзюдо». *Современные проблемы науки и образования*, (5), 28-28.
- Анцыперов, В. В., Филиппов, М. В., & Иванова, Т. А. (2015). «Координационная тренировка в подготовке юных дзюдоистов». *Современные проблемы науки и образования*, (1-1), 1062-1062.
- Бавыкин, Е. А., & Коростелев, Е. Н. (2017). «Физическая подготовка в единоборствах». *Научные исследования и разработки в эпоху глобализации* (pp. 152-155).
- Бойченко, Н. В. (2007). «Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 2, 148-150.
- Бойченко, Н. В., Станкевич, Б., & Дрозд, М. С. (2014). «Контроль за станом підготовленості борця». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 1, 14-17.
- Болдырева, В. Б., Головкин, А. А., & Татаринцев, А. Н. (2013). «Развитие координационных способностей юношей 13–14 лет, занимающихся дзюдо». *Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки*, (7 (123)).
- Еганов, А. В., Миллер, А. Е., Перевозников, А. С., & Шумаков, Ю. И. (2000). «Методика развития координационных способностей в борьбе дзюдо». *Сборник научных трудов кафедры борьбы. Урал ГУФК*, (III), 46.
- Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2016). «Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов». *Единоборства*, 20-22.
- Осипов, А. Ю. (2013). «Равновесие, как основа успешной борьбы». *Новый университет. Серия: Актуальные проблемы гуманитарных и общественных наук. – Коллоквиум*, (9), 12-14.
- Пашков, И. Н. (2008). «Роль сенсорных систем при развитии координационных способностей». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Сборник научных трудов N, 1*, 38-41.
- Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2017). «Содержание различных сторон подготовки борцов». *Единоборства*, 79-83.
- Филин, С. А. (2013). «Методика двигательного-координационной подготовки юных самбистов на этапе начальной спортивной специализации». *Вестник спортивной науки*, (1), 17-22.

Відомості про автора:

Бойченко Наталя Валентинівна –

кандидат наук з ФВ та С, доцент, доцент кафедри єдиноборств, МСУ з дзюдо
<http://orcid.org/0000-0003-4821-5900>

E-mail: natalya-meg@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 10.12.2018 р.