

вивчення наукових джерел з'ясовано, що воля – функція людської психіки, яка полягає у владі над собою, керуванні своїми діями й усвідомленому регулюванні своєю поведінкою; прагненні досягти мети. З'ясовано, що саме сформованість вольових якостей обумовлює готовність людини до вольових напружень. Вольовими якостями, сформованість яких виявляється у готовності підлітків до вольових напружень у процесі фізичного виховання, є терплячість, організованість, ініціативність, дисциплінованість. Обґрунтовано, що вольові якості формуються в учнів під час подолання посильних труднощів тощо.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания : підручник / В. Г. Ареф'єв. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Аристотель. О душе / Аристотель // Соч. в 4-х т. – Т. 1. – М., 1975. – С. 96–142.
3. Дудник І.О. Формування у підлітків готовності до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою : дис. ... канд. пед. наук : за спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання / І.О. Дудник. – Черкаси. – 2013. – 210 с.
4. Тимчик М. В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи : дис. канд. пед. наук : 13.00.07 / М. В. Тимчик. – К., 2013. – 222 с.
5. Ушинский К. Д. Педагогические сочинения. В 6 т. / К. Д. Ушинский – М., 1990. – Т. 6. – Педагогика. – 225 с.
6. Arefiev, V. G. (2010). *Osnovy teorii ta metodyky fizychnogo vykhovannia* [Bases of theory and methodology of physical education]. Kyiv: *Vydavnytstvo NPU Dragomanova*.
7. Aristotle (1975). *O dushe* [Anima]. (Vols. 1-4) Vol. 1. Moscow: (pp. 96-142).
8. Dudnyk, I. O. (2013). *Formuvannia u pidlitkiv gotovnosri do voliovyh napruzhen* [Formation in teenagers preparedness to volitional tensions in the process of physical training]. (Dissertation Abstract, Cherkassy).
9. Tymchuk, M.V. (2013). *Patriotychne vyhovannia starshyh pidlitkiv u protsesi phiskulturno-masovoi roboty* [Patriotic education of senior teenagers in the process of sport and mass work]. (Dissertation Abstract, Kyiv).
10. Ushynski, K. D. (1990). *Pedagogicheskiie sochineniia* [Pedagogical works]. (Vols. 1-6) Vol. 6. Moscow: *Pedagogika*.

**Туряниця І.С.**

**Національний технічний університет України "КПІ"**

#### КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ДЗЮДОІСТІВ

У статті приведені результати дослідження спеціальних координаційних здібностей висококваліфікованих дзюдоїстів. Показано, що борцям з різною манерою ведення поединку змагання в процесі технічної підготовки необхідно застосовувати неадекватні методичні прийоми.

**Ключові слова:** координаційні здібності, висококваліфіковані дзюдоїсти, комбінаціонники, силовики, темповики.

**Туряниця І.С. Координационные способности дзюдоистов.** В статье приведены результаты исследования специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов. Показано, что борцам с различной манерой ведения соревновательного поединка в процессе технической подготовки необходимо применять неадекватные методические приёмы.

**Ключевые слова:** координационные способности, высококвалифицированные дзюдоисты, комбинаторики, силовики, темповики.

**Turianytsia Ivan. Coordinating capabilities of judokas.** To the article the results of research of the special co-ordinating capabilities of highly skilled judokas are driven. It is shown that to the fighters with the different manner of conduct of competition duel in the process of technical preparation it is necessary to apply inadequate methodical receptions. Use of methodical receptions of perfection of special coordinating capabilities taking into account a leading range and on the basis of primary development of anchorman parameter of coordination of motions in the process of technical preparation of high level judokas allows improving indexes special coordinative capabilities on 14% that assists to increase the indexes of competition activity on 5%.

**Key words:** coordinating capabilities, highly skilled judokas, combinational type, members of the top brass, темповики.

**Актуальність.** Головними завданнями фізичного виховання студентів є зміцнення здоров'я організму, розвиток і вдосконалення рухів, підготовка до майбутньої професійної діяльності. У даний час дзюдо – один з найпопулярніших форм занять студентської молоді. Позитивний вплив занять дзюдо на організм підтверджується вітчизняними та зарубіжними дослідниками. Дзюдо сприяє швидкому переходу організму від сну до бадьорості, налаштовує центральну нервову систему на робочий ритм, готує організм до майбутньої активної діяльності студентів по оволодінню професійними вміннями та навичками. Особливо це стосується для студентів які професійно займаються дзюдо у Виш. Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростаючої конкуренції вимагає постійного вдосконалення технічної майстерності спортсменів. У боротьбі технічна підготовка здійснюється за рахунок поліпшення швидко-силових характеристик прийомів, вдосконалення координації рухів і підвищення стійкості технічних дій до різних збиваючих чинників. Більшість цих аспектів, за винятком питання, що торкається вдосконалення координації рухів, отримали широке відображення в сучасній науковій літературі (Ю.Н. Герасимов, 1985; У. Д. Дашинорбоев, 1986; С.Ф. Іонів, 1974; В.В. Мороз, 1983 та ін.) Проте, одним з найбільш перспективних напрямів технічної підготовки висококваліфікованих спортсменів є вдосконалення спеціальних координаційних здібностей (А.А. Новіков, 1974; 1980; І.П. Ратов, 1972; 1979 та ін.). У теорії і практиці спортивної боротьби ця проблема мало розроблена. Недостатньо вивчені особливості прояву спеціальних координаційних здібностей висококваліфікованих дзюдоїстів. У більшості

робіт пропонувані борцям засоби і методи виховання координаційних здібностей даються без урахування індивідуальних особливостей, обумовлених специфікою виду спорту. Незнання резервів спеціальних координаційних здібностей висококваліфікованих дзюдоїстів перешкоджає створенню науково обґрунтованих методик тренування, спрямованих на реалізацію наявного потенціалу цих здібностей через спортивну техніку. Відсутність в літературі усебічно обґрунтованих підходів до реалізації методичних прийомів вдосконалення спеціальних координаційних здібностей привело до того, що борці з різною манерою ведення змагального поєдинку використовують в процесі технічної підготовки неадекватні методичні прийоми, що значною мірою знижує ефективність тренувального процесу. У зв'язку з цим питання здійснення спеціальної координаційної підготовки висококваліфікованих дзюдоїстів придбавають особливу актуальність.

**Мета дослідження.** Підвищення ефективності технічної майстерності висококваліфікованих дзюдоїстів на основі використання методичних прийомів вдосконалення спеціальних координаційних здібностей.

В процесі роботи вирішувалися наступні **завдання**:

1. Вивчити особливості прояву спеціальних координаційних здібностей висококваліфікованих дзюдоїстів.
2. Дослідити резерви спеціальних координаційних здібностей висококваліфікованих дзюдоїстів.
3. Експериментально обґрунтувати ефективність методичних прийомів вдосконалення спеціальних координаційних здібностей висококваліфікованих дзюдоїстів.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи: - аналіз літератури, анкетування, стенографування, експертні оцінки, методи педагогічного контролю (тестування), інструментальні методи дослідження, лабораторний експеримент, педагогічний експеримент, математична статистика.

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

При оцінці координаційних здібностей висококваліфікованих дзюдоїстів в період спеціалізованої підготовки найбільш інформативними є показники величин диференціювання і точності повторення основних параметрів складного технічного руху, а також показники здатності до збереження статичної і динамічної рівноваги

Отримані результати свідчать також про те, що показники спеціальних координаційних здібностей істотно залежать від кваліфікації дзюдоїстів. Разом з цим показники ваги тіла спортсменів не роблять значного впливу на якість управління параметрами технічних дій. З підвищенням координаційної складності прийомів дія на аналізатори робить усе більш негативний вплив на проявлення спеціальних координаційних здібностей висококваліфікованих дзюдоїстів. Так, при обмеженні зорового і роздратуванні вестибулярного аналізатору точність повторення часу виконання прийому знижується на 12,9%, при погіршенні якості оцінок - на 27,3%. Схильність до управління тимчасовими і просторовими характеристиками технічних дій, а також показники збереження динамічної рівноваги є найкращими у висококваліфікованих дзюдоїстів комбінаційної манери ведення змагального поєдинку. Борці силового стилю мають найкращі можливості до управління силовими характеристиками прийомів, що проявляються в тонкій координації рухів на рівні максимальної м'язової напруги, а також схильністю до збереження статичної рівноваги. При цьому їх здібності до управління тимчасовими і просторовими параметрами руху гірше, ніж у представників темпової манери. Аналіз результатів дослідження дозволив виявити важливу закономірність, що полягає в поліпшенні якості диференціювання характеристик рухів з підвищенням діапазону параметрів, в якому виконується прийом (рис.1). Це дозволило виділити діапазон 80-100% від максимального прояву кожного параметра руху в якості провідного діапазону координації спеціальних технічних дій у висококваліфікованих дзюдоїстів.

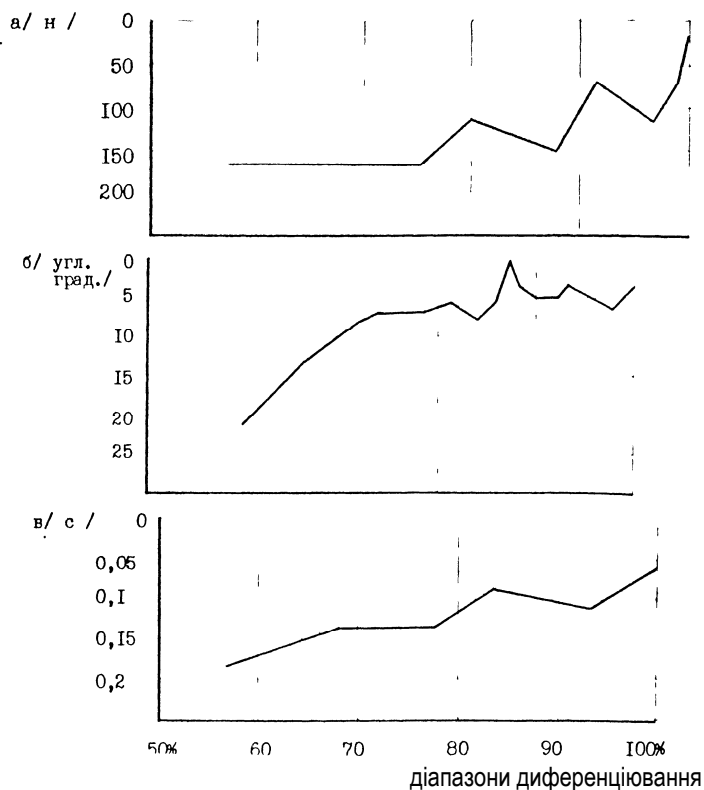


Рис. 1. Динаміка диференціювання висококваліфікованими дзюдоїстами: а) м'язових зусиль, б) амплітуди і в) часу виконання спеціальної технічної дії (кидка через стегно).

Подальший аналіз отриманих результатів показав, що якість управління основними параметрами технічної дії у досліджуваних спортсменів неоднаково (таблиця 1).

Таблиця 1

**Показники диференціювання висококваліфікованими дзюдоїстами основних параметрів спеціальної технічної дії (кидка через стегно)**

Параметр руху	Величина параметра	Величина диференціювання	% диференціювання
Тимчасовий (с)	0,882±0,057	0,158±0,03	18
Просторовий (кут, град)	214±17	90	4

З таблиці 1 видно, що у висококваліфікованих дзюдоїстів найкращі здібності до управління просторовими характеристиками прийомів. Це дозволило зробити припущення про наявність у них провідного параметра координації рухів.

Результати дисперсійного аналізу спеціальних координаційних здібностей підтвердили наше припущення про те, що провідним параметром при здійсненні процесу координації технічних дій у висококваліфікованих дзюдоїстів є просторовий параметр. Вклад цього чинника в загальну суму дисперсії вибірки склав 49,1%.

### ВИСНОВКИ

1. Виявлені відмінності в показниках спеціальних координаційних здібностей висококваліфікованих дзюдоїстів, обумовлені індивідуальними особливостями ведення поєдинку змагання. Так, у висококваліфікованих дзюдоїстів комбінаційної манери ведення поєдинку яскраво виражені здібності до управління просторовими і тимчасовими характеристиками при виконанні спеціальних технічних дій, а також показники збереження динамічної рівноваги. Борці силового стилю мають найкращі можливості до управління силовими характеристиками прийомів, що проявляються в тонкій координації рухів на рівні максимальної м'язової напруги і передрозташованістю до збереження статичної рівноваги.

2. Аналіз результатів дослідження дозволив виявити важливу закономірність, що полягає в поліпшенні якості управління рухами з підвищенням його тимчасових, силових і просторових характеристик. Це дозволило виділити діапазон 80-100% від максимального прояву кожного з цих параметрів в якості провідного діапазону координації спеціальних технічних дій у висококваліфікованих дзюдоїстів. Разом з цим якість управління основними параметрами технічних дій у досліджуваних спортсменів неоднаково. Так, в результаті дисперсійного аналізу спеціальних координаційних здібностей встановлено, що провідним параметром координації рухів у висококваліфікованих дзюдоїстів являється здатність до управління просторовими характеристиками прийомів. Вклад цього чинника в загальну дисперсію вибірки склав 49,1%.

3. Експериментально визначено, що резерв спеціальних координаційних здібностей висококваліфікованих дзюдоїстів відносно вибраного критерію (складає в середньому 56%, при цьому його показник зменшується із зростанням кваліфікації дзюдоїстів) КМС ~ 65%; МС - 58%; МСУМК - 47% і обумовлений індивідуальними особливостями ведення змагального поєдинку: "комбінаційники" - 71%; "силовики" - 58%; "темповики" - 39%.

4. В результаті дисперсійного аналізу виявлено, що основний показник в структурі резервів спеціальних координаційних здібностей висококваліфікованих дзюдоїстів - здатність до управління силовими характеристиками технічних дій на рівні максимальної м'язової напруги. Вклад цього чинника в загальну дисперсію вибірки склав 28,3%.

5. Використання методичних прийомів вдосконалення спеціальних координаційних здібностей з урахуванням провідного діапазону і на основі переважного розвитку ведучого параметру координації рухів в процесі технічної підготовки висококваліфікованих дзюдоїстів дозволяє поліпшити показники спеціальних координаційних здібностей на 14%, що сприяє підвищенню показників змагальної діяльності на 5%.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамов А.А. Пидоря А.М. Нетрадиционные метода повышения эффективности выполнения технических действий высококвалифицированными борцами // Проблемы биомеханики в спорте: Тез. Докл. Всесоюз. научн.-практич. конф. ВНМЖ. - М., 1987. - С. 1.
2. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. К.:НПУ имени Драгоманова, 1999. - 410 с.
3. Шулика Ю.А., Пидоря А.М. Использование нетрадиционных методик в технической подготовке высококвалифицированных дзюдоистов с различной манерой ведения соревновательного поединка // Проблемы биомеханики в спорте; Тез. докл. Всесоюз. научн.- практич. конф. / ВНИФК. – М./ 1987. - С. 173 - 174.
4. Arzutov G. The role of personal characteristics of athletes in efficiency and stability during competitions/ The 1st International judo symposium: Kodokan, Sept.25. 1995. - p.15.
5. Arzutov G. Mathematical modelling of high-rank athlete preparation to Olympics/ The 1st International judo symposium: Kodokan, Sept.25. 1995. - p.16.
6. Arzutov G. Control 's optimization of training process of sportswomen in Judo/ The 1st International judo symposium: Kodokan, Sept.25. 1995. - p.17.
7. Arzutov G. Teaching judo techniques on the stages of long-term preparation/ The 1st International judo symposium: Kodokan, Sept.25. 1995. - p.18.
8. Beit-Berutto T. JUDO. - Roma: Spada, 1985. - 815 p.
9. Birod M. JUDO /Training, technik, taktik./: Gesamthersellung Clasen. - Printed in Germany: Bosse Leck, 1983. -170 p.