

---

УДК 355.23: 355.4(477)

**Андрій Чудик,**  
кандидат педагогічних наук,  
Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький

## **МЕТОДИКА ПІДВИЩЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КУРСАНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З РУКОПАШНОГО БОЮ**

*У статті розкрито основні методи підвищення координаційних здібностей у процесі занять з рукопашного бою, їх характеристика та опис, а також рекомендації щодо їх ефективного впровадження в освітній процес.*

**Ключові слова:** фізична підготовка, координаційні здібності, рукопашний бій, методи, методика.

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Ефективність виконання прийомів рукопашного бою значною мірою залежить від того, наскільки координований боець. У реальних умовах тренувальної і практичної діяльності різні види координаційних здібностей звичайно виявляються як у тісній взаємодії один з одним, так і з іншими руховими якостями (швидкісними здібностями, силовими здібностями, витривалістю, гнучкістю), а також з різними сторонами підготовленості – технічної, тактичної, психічної.

У зв'язку з цим, якщо розвиток різних фізичних якостей (наприклад, удосконалення техніки, чи тактики – психологічна підготовка)

© Андрій Чудик

---

здійснюється шляхом використання більш-менш складних у координаційному відношенні вправ, то паралельно удосконалюються і різні види координаційних здібностей. У свою чергу, спрямоване удосконалення, наприклад, здатність до довільного розслаблення м'язів, сприяє підвищенню економічності роботи і витривалості, удосконаленню техніки, а робота над координацією рухів, здатністю орієнтування в просторі розширює техніко-тактичний арсенал курсанта і под.

**Метою статті** є розгляд основних методів підвищення координаційних здібностей у процесі занять з рукопашного бою, їх характеристика та опис, а також рекомендації, щодо їх ефективного впровадження в освітній процес.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор.** Розробці концепції навчання військовослужбовців, розвитку змістовних і методичних основ рукопашного бою присвячені дослідження С. Ашкіназі, В. Маришук, Ю. Логінова та ін. Учені зазначають, що рукопашний бій – це комплекс засобів щодо навчання, виховання і формування у військовослужбовців технічної, тактичної, фізичної і психічної готовності до дій у складних умовах ближнього бою, тобто при безпосередньому зіткненні з противником. Комплекс різноманітних фізичних вправ, на думку вчених, забезпечує не тільки навчання техніки прийомів і тактики ведення рукопашного бою з противником, але і розвиток швидкості в діях, спритності та сили, виховання сміливості та рішучості, винахідливості та ініціативності, упевненості у своїх силах, удосконалення психічної стійкості, набуття досвіду емоційно-вольової поведінки.

Окрім цього, вчені С. Антоненко, В. Горбатов, О. Іванов, О. Івлєв, М. Фролов та ін. запропонували багато доповнень до традиційної методики навчання з метою удосконалення підготовки представників правоохоронних органів до дій під час затримання озброєних порушників. Зокрема С. Антоненко зазначає, що розвиток координаційних здібностей прискорює процес формування рухових навичок рукопашного бою і підвищує стійкість рухових дій до збиваючих факторів. Координаційні здібності удосконалюються на основі розвитку фізич-

---

них якостей, збільшення об'єму м'язової пам'яті, оцінювання положення тіла у просторі і рівноваги.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Професійна діяльність персоналу Державної прикордонної служби України ставить певні вимоги до вияву видів координаційних здібностей. Найбільш максимально в службовій діяльності виявляються такі види координації:

здатність до утримання стійкої пози (рівновага);

здатність до оцінки і регуляції динамічних та просторово-часових параметрів рухів;

здатність до перебудови рухової діяльності і пристосування рухових дій (координованість рухів);

почуття ритму;

здатність до орієнтування в просторі.

Удосконаленню координаційних можливостей сприяє застосування ідеомоторного тренування, що дозволяє курсанту шляхом уявного відтворення зорових і м'язово-рухових образів краще засвоїти раціональні техніко-тактичні варіанти виконання рухів, оптимальний режим роботи м'язового апарату.

Практична реалізація ідеомоторного тренування вимагає дотримання методичних прийомів, що повинні постійно знаходитися в полі зору викладача-тренера і курсанта-співробітника. По-перше, уявне відтворення рухів повинне проводитися в точній відповідності з характеристиками техніки дій. По-друге, необхідно концентрувати увагу на виконанні конкретних елементів дій. При цьому курсанти молодших курсів при створенні образів рухів у процесі ідеомоторного тренування повинні частіше звертати увагу на більш загальні параметри – основні положення і траєкторії, темп рухів та ін. З ростом кваліфікації і збільшенням точності зорових і м'язово-рухових сприйнять ідеомоторне тренування більшою мірою повинне направлятися на удосконалення сприйняття більш тонких компонентів техніко-тактичних дій, ритму рухів, координації діяльності різних м'язових груп і под.

Важливою стороною ідеомоторного тренування є психічна регуляція м'язової координації, що виражається у формуванні режиму роботи як м'язів, що забезпечують виконання основних рухів, такі їх антагоніс-

---

тів. Уміння синхронізувати напругу м'язів, що працюють, максимально розслаблювати м'язи-антагоністи – є важливим показником професійної майстерності. Здатність курсанта сконцентрувати увагу на максимальній активності окремих м'язових груп, при максимальному розслабленні інших, вимагає постійного цілеспрямованого ідеомоторного тренування. Для вирішення цього завдання найбільш ефективно навчання курсанта можливе лише при повному довільному розслабленні м'язів, а потім при удосконаленні здатності щодо концентрації напруги м'язових груп, що забезпечують ефективно виконання рухів.

При плануванні роботи, що сприяє підвищенню координаційних можливостей, необхідно враховувати такі компоненти навантаження: складність рухів, інтенсивність роботи, тривалість окремої вправи (підходу, завдання), кількість повторень однієї вправи (підходу, завдання), тривалість і характер пауз між вправами (підходами, завданнями).

Для удосконалення координаційних можливостей курсантів застосовуються вправи різного ступеня складності: від відносно простої, стимулюючої діяльності аналізаторів, нервово-м'язового апарату та підготовки організму до більш складних рухів, – до найскладніших вправ, що вимагають повної мобілізації функціональних можливостей курсантів.

Процес удосконалення різних видів координаційних здібностей проходить найбільш ефективно в тому випадку, коли складність рухів коливається в діапазоні 75–90 % від максимального рівня, тобто того рівня, перевищення якого не дозволяє курсантам справлятися з завданнями (рівновага, почуття ритму, орієнтування в просторі тощо). Тоді рухи виконуються на такому рівні складності, що вони висувають до функціональних можливостей організму курсанта досить високі вимоги, які стимулюють реакції адаптації та лежать в основі приросту координаційних здібностей, але в той же час не приводять до швидкої втоми аналізаторів і зниження здатності курсантів до ефективної роботи, тим самим забезпечуючи виконання достатньо великого обсягу роботи, що сприяє удосконаленню координаційних здібностей.

Завдання щодо невисокої (40–60 % від максимального рівня) і помірної (60–70 % від максимального рівня) координаційної складності

---

досить ефективні для підготовки курсантів молодших курсів. У курсантів старших курсів вони можуть знайти застосування на початку тренувального періоду, а також під час проведення розминок на заняттях з малими навантаженнями відбудовного характеру.

Визначене місце в системі підготовки кваліфікованих правоохоронців займають заняття приграничної (90–96 % від максимального рівня) і граничної складності. Однак обсяг такої роботи повинен бути відносно невеликий – 10–15 % від загального обсягу тренувальної роботи, який сприяє приросту координаційних здібностей. При цьому половина цієї роботи припадає на виконання спеціально-підготовчих, а половина – тренувальних вправ, виконуваних в умовах практичної діяльності.

У загальному обсязі роботи, що стимулює вияв і розвиток координаційних можливостей персоналу прикордонної служби високої кваліфікації, зразкове співвідношення завдань різного ступеня складності може виглядати таким чином: завдання невисокої складності – 5–10 %, завдання помірної складності – 30–40 %, завдання високої складності – 40–50 %, завдання приграничної і граничної складності – 10–15 %.

Переважна спрямованість завдань на удосконалення того чи іншого виду координаційних здібностей на їхнє комплексне удосконалення, а також етап удосконалювання цих здібностей стосовно до конкретних рухів обумовлюють виконання вправ з різною інтенсивністю.

Однак стосовно найрізноманітніших вправ і завдань, що сприяють приросту координаційних здібностей, існує загальна тенденція: застосування невисокої інтенсивності на початкових етапах удосконалення даної якості щодо конкретних рухових дій, поступове підвищення інтенсивності в міру розширення техніко-тактичних можливостей курсанта і, нарешті, використання на межі граничної і граничної інтенсивності, коли мова йде про удосконалення координаційних можливостей у безпосередньому взаємозв'язку з досягненням високих результатів у професійній діяльності.

Варто завжди пам'ятати, що в курсантів високої кваліфікації процес удосконалення координаційних здібностей завжди проходить специфічно, тобто він органічно пов'язаний з вирішенням завдань

---

техніко-тактичного удосконалення, з розвитком швидкісно-силових здібностей, витривалості в умовах специфічних тренувальних і змагальних навантажень. Тому й інтенсивність роботи при удосконаленні координаційних здібностей значною мірою визначає необхідність комплексного вирішення завдань спеціальної підготовки курсанта в конкретному виді діяльності.

Якщо в курсантів молодших курсів здатність до довільного розслаблення м'язів найкраще удосконалюється в умовах простих рухів, без напруги та з тривалою концентрацією уваги на розслабленні тих чи інших м'язових груп і под., то в курсантів старших курсів робота будується по-іншому. Наприклад, установка на розслаблення м'язів, не залучених до роботи, реалізується насамперед під час основних спеціально-підготовчих, а також змагальних вправ, виконуваних з граничною інтенсивністю.

Курсанти молодших курсів, що займаються спортивними іграми, розвивають координаційні здібності, виконуючи різні нескладні естафети з м'ячем і без м'яча, кидки м'яча на точність, прості вправи з м'ячем у парах і групах, на місці та у русі тощо. Вправи виконуються з відносно невисокою інтенсивністю, що обумовлюється як обмеженими технічними можливостями, так і невисоким рівнем фізичної підготовленості, у тому числі і координаційних здібностях.

З часом ситуація стає принципово іншою: великий обсяг роботи, спрямованої на удосконалення координаційних здібностей, зв'язаний з вирішенням складніших техніко-тактичних завдань в умовах дефіциту простору і часу, протидії кваліфікованих суперників, взаємодії з партнерами, що забезпечують високий темп гри, створення складних несподіваних ситуацій, що вимагають граничного прояву координаційних здібностей. Навіть виконання таких індивідуальних завдань, пов'язаних з удосконаленням координаційних здібностей, як, наприклад, відпрацювання кидків у кошик з незручних положень – у баскетболі, прориви з м'ячем до суперників, переборюючи опір захисників, – у футболі і под., вимагає роботи з граничною чи біля граничною інтенсивністю.

У процесі удосконалення координаційних можливостей курсантів тривалість безупинної роботи в окремій вправі, підходить (серії

---

повторень того самого руху) чи завдання (безупинне виконання взаємозалежних різних рухів) коливається в широкому діапазоні, що визначається завданням, яке стоїть в кожному конкретному випадку. Якщо склад рухових дій, інтенсивність роботи можуть бути суворо детерміновані (наприклад, збереження рівноваги на одній нозі, біг з перешкодами на конкретну дистанцію, стрибки з поворотами на задану кількість градусів і тощо), то тривалість безупинної роботи може бути визначена конкретно і звичайно складає 10–20 с. Протягом цього часу забезпечуються високоефективний контроль за якістю роботи і доцільна регуляція м'язової діяльності, тому що робота завершується до появи втоми. Досить точно може бути запланована тривалість роботи під час виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ у швидко-силових і циклічних видах підготовки, окремих складно координаційних видах, з яких склад дій і їх тривалість можуть бути заздалегідь сплановані. Тривалість безупинної роботи тут може коливатися від часток секунди чи кількох секунд до кількох хвилин (пробігання заданих дистанцій з контролем темпу, часу, розвиваючих зусиль).

Коли удосконалення координаційних здібностей здійснюється в умовах реальної змагальної діяльності в єдиноборствах чи спортивних іграх, то заздалегідь планувати тривалість кожної вправи практично неможливо (як і характер вправ і інтенсивність роботи) і вона звичайно коливається від часток секунди до кількох секунд.

Тривалість роботи залежить також від поставленого завдання. Якщо вправа повинна сприяти освоєнню складного в координаційному відношенні руху, то тривалість вправи обумовлюється необхідністю роботи в стійкому стані, до розвитку втоми і, природно, вона невелика. Коли розвивається здатність до вияву високого рівня координаційних можливостей в умовах втоми, характерного для практичної діяльності, то тривалість роботи може бути значно збільшена.

Удосконалення координаційних здібностей пов'язано з використанням винятково різноманітних рухових дій, вироблених в умовах роботи різної тривалості й інтенсивності. Деякі з них можуть бути багаторазово відтворені. Деякі ж є результатом реакції на несподівану си-

---

туацію й у чистому вигляді їх відтворити неможливо. Усі ці фактори не можуть не позначитися на кількості повторень однієї вправи, підходу чи завдання.

При нетривалій роботі в кожній вправі (до 5 с) кількість повторень може бути досить великою – від 6 до 10–12. При більш тривалих завданнях кількість повторень пропорційно зменшується і може не перевищувати 2–3. У цьому випадку вдається зберегти високу активність тих, що займаються, і їх інтерес до конкретного завдання й одночасно забезпечити досить великий сумарний вплив на функціональні системи організму і механізми, які несуть основне навантаження при прояві конкретного виду координаційних здібностей.

Якщо виникає необхідність удосконалення координаційних здібностей в умовах втоми, то кількість повторень вправ звичайно істотно зростає: до 12–15 – при виконанні короткочасних і до 4–6 і більше – при виконанні більш тривалих завдань.

Кількість повторень також визначається програмою тренувального заняття, його конкретними завданнями. При комплексному удосконаленні різних видів координаційних здібностей, що вимагає застосування великої кількості різноманітних вправ, кількість повторень кожної вправи звичайно невелика – не більш 2–3. Коли ж здійснюється заглиблене удосконалення одного з видів координаційних здібностей стосовно конкретного рухового завдання, то кількість повторень вправ може зрости в 3–5 разів.

Звичайно паузи між окремими вправами досить великі – від 1 хвилини до 2–3 хвилин – і повинні забезпечувати відновлення працездатності, а також психологічний настрій на ефективне виконання чергового завдання. В окремих випадках, коли ставиться завдання виконання роботи в стані втоми, паузи можуть бути істотно скорочені (іноді до 10–15 с), це забезпечує виконання роботи в умовах прогресуючої втоми.

За характером відпочинок між вправами може бути активним чи пасивним. У випадку активного відпочинку паузи заповнюються малоінтенсивною роботою, що сприяє розслабленню і розтяганню м'язів. Іноді в паузах відпочинку використовується масаж і самомасаж, ідеомоторні й аутогенні впливи.



---

**Висновки.** На основі аналізу наукових джерел та проведеного дослідження визначено, що успіх процесу вдосконалення координаційних здібностей залежить від правильного застосування методів навчання.

У процесі підвищення рівня координаційних здібностей у курсантів необхідно враховувати такі рекомендації:

перед виконанням вправ на розвиток координації рухів необхідно ретельно проводити розминку із застосуванням вправ, що мають схожість з тренувальним як за формою, так і за змістом;

швидкість виконання вправ, їх амплітуду та координаційну складність необхідно збільшувати поступово, як в першому занятті, так і в системі суміжних занять;

під час виконання вправ з додатковими обтяженнями потрібно узгоджувати їх величину з індивідуальними можливостями курсантів, виконувати тільки добре освоєні вправи.

Отже, розвиваючи координаційні здібності курсантів, слід обов'язково зважати на вікові особливості, здійснювати раціональний підбір засобів та методів, урахувати запропоновані методичні рекомендації та підходи.

**Перспективами подальших досліджень** є визначення особливостей підготовки правоохоронців до застосування сили та спеціальних засобів при затриманні правопорушників, які чинять фізичний опір.

### **Список використаної літератури**

1. Антоненко С. А. Розвиток координаційних здібностей на основі сенсорної інформації в процесі формування навичок рукопашного бою / С. А. Антоненко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2004. – №7. – С.128–131.
2. Лях В. И. Координационные способности: диагностика / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательной координации / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физ. культуры. – М., 2003. – 259 с.

---

4. Садовски Е. Структура координационных способностей спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах / Е. Садовски // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – № 2. – С. 5–9.

5. Фігура О. В. Рукопашний бій : навчально-методичний посібники / Фігура О. В. – Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2004. – 131 с.

*Рецензент – кандидат педагогічних наук, доцент Багас О. П.*

*Стаття надійшла до редакції 25.02.2016*

**Чудик А. В. Методика повышения координационных способностей курсантов на занятиях по рукопашному бою**

В статье раскрыты основные методы повышения координационных способностей в процессе занятий по рукопашному бою, их характеристика и описание, а также рекомендации по их эффективному внедрению в образовательный процесс.

**Ключевые слова:** *физическая подготовка, координационные способности, рукопашный бой, методы, методика.*

**Chudyk A. V. Technique of increase coordination abilities of cadets at the lessons of unarmed combat**

The article deals with the basic methods of improving coordination abilities in the process of training by unarmed combat, their characteristics and description, as well recommendations for their effective implementation in the educational process.

The effectiveness of the implementation techniques of unarmed combat largely depends on how a coordinated fighter. Improvement of coordination possibilities promotes the use of ideomotor training, allowing cadet by mental reproduction of visual and musculo-skeletal images better assimilate rational technical and tactical movements embodiments, the optimal mode muscular system.

Professional career personnel of the State Border Service of Ukraine makes certain demands to the manifestation of forms of coordination abilities. This focus on the problems of improvement of a particular type of coordination abilities, to their complete perfection, as well as stage of improving

---

these abilities with regard to specific movements are responsible for doing the exercises with different intensity.

When planning the work, contributing to improve the coordination of opportunities, you need to consider the following load components are: the complexity of the movements, work intensity, the duration of a single exercise, the number of repetitions of the same exercise, the duration and nature of the pauses between exercises.

The improvement of coordination capabilities of of cadets, applied exercises varying degrees of complexity, from relatively simple, stimulating activity analyzers, the neuromuscular system and prepare the body for more complex movements - to the most complex exercise requiring the full mobilization of the functionality of the students.

Develop coordination abilities, be sure to take into account the age characteristics, to carry out a rational choice of means and methods to take into account the proposed guidelines and approaches.

**Keywords:** *physical training, coordination abilities, unarmed combat, techniques, methods.*