

# КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ У ТРЕНУВАЛЬНІЙ ТА ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ТХЕКВОНДИСТІВ

**Єлизавета Лючкова**

здобувачка вищої освіти II магістерського рівня 1 року навчання  
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

**Анотація.** В статті наведений короткий аналіз вивчення питання значення координаційних здібностей тхеквондистів для технічної майстерності та змагальної практики спортсменів та розглянуті сучасні підходи до її розвитку.

**Ключові слова:** тхеквондо, координація, технічна підготовленість, змагальна діяльність, ефективність.

**Вступ.** Вивчення змагальної діяльності одноборців з метою своєчасної корекції навантажень та змісту підготовки спортсменів є необхідною складовою навчально-тренувального процесу на всіх етапах багаторічного підготовки.

Одні науковці вказують на вплив техніки та її роль у кінцевий результат змагальної діяльності [9], інші акцентують свою увагу на психологічних складових підготовки та особливостях спортсменів, треті наголошують на впливі фізичних здібностей у результат поєдинків [1, 3, 5, 8], тощо.

Розглядаючи фізичну підготовленість тхеквондистів автори розглядають взаємозв'язок змагальної діяльності спортсменів із рівнем розвитку їх швидкісно-силових здібностей [9], швидкості, координаційних здібностей [2, 3-5], тощо. Тож вивчення ролі координаційних здібностей на різних етапах багаторічного тренування на сьогодні залишається актуальним напрямом наукових пошуків.

**Мета дослідження:** за аналізом літературних джерел визначити роль координаційних здібностей для вдосконалення техніки та ефективності змагальної діяльності тхеквондистів.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукові джерела питання фізичної підготовки тхеквондистів.
2. Визначити значення координаційної підготовленості спортсменів для вдосконалення техніки та ефективності їх змагальної діяльності.

**Матеріали та методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувався аналіз наукової літератури з обраної проблематики.

**Результати дослідження.** До середини двадцятого століття поняття «спритність» ідентифікували з поняттям «координаційні здібності». З часом деякі дослідники запропонували замінити термін «спритність» на термін «координаційні здібності», інші – виділити координаційні здібності з «загальної спритності», треті – розглядати «рухову якість спритності» як складний комплекс психомоторних здібностей [7].

Так, Є. П. Ільїн під спритністю розуміє здатність людини швидко й своєчасно здійснювати точні дії. У цьому випадку спритність характеризується не тільки точністю рухів в просторі, але й їх швидкістю. В. І. Лях розглядає координаційні здібності як можливість індивіду до оптимального керування рухами за параметрам правильності (адекватності та точності), швидкості (своєчасності), раціональності (доцільності та економності) і винахідливості (стабільності та ініціативності). С. В. Янаніс в якості вимірювачів спритності пропонує використовувати показники координаційної складності, часу і точності виконання рухових завдань. В. І. Філіпович ведучим показником спритності вважає здібність до навчання та перебудови рухових навиків у відповідності до середи, яка постійно змінюється. Р. Hirtz в структурі спритності позначив шість факторів, це здібність: 1) до швидкого реагування на сигнал; 2) до швидкого і точного пересування тіла в просторі при дефіциті часу;

3) до диференціювання рухів за просторово–часовими та силовими параметрам; 4) до перебудови рухів у відповідності зі зміною середовища; 5) до точного виконання рухових та безперервних дій; 6) до зорової орієнтації у просторі і часі. Практично ті ж закономірності були встановлені В.І. Ляхом. Розглядаючи координаційні здібності як психомоторні, а спритність – як сукупність цих здібностей, він запропонував розділити їх на загальні й спеціальні. Загальні – це потенційні й реалізовані можливості, які визначають готовність людини до оптимального керування рухами, а спеціальні – це здатність до керування схожими за біомеханічними параметрами рухами. В подальшому координаційні здібності були диференційовані на потенційні й актуальні. Потенційні розглядаються як деяка можливість, передумов для реалізації певної діяльності [7].

Кожному виду спортивної діяльності відповідають свої специфічні координаційні здібності.

Питаннями вивчення особливостей розвитку координаційних здібностей тхеквондистів та їх ролі у змагальній діяльності спортсменів займаються багато науковців.

Так, Пашков І.М. зазначає, що в умовах тренувальної та змагальної діяльності всі специфічні координаційні здібності тхеквондистів проявляються не в чистому вигляді, а в складній їх взаємодії. У конкретних ситуаціях окремі координаційні здібності відіграють провідну роль, інші – допоміжну, при цьому можливо миттєва зміна ролі різних здібностей у зв'язку зі зміненими зовнішніми умовами змагальної діяльності [5].

У іншій роботі [4] автор підсумовує, що рівень розвитку координаційних здібностей обумовлюється умінням спортсмена переробляти інформацію, яка надходить від сенсорних систем (зорової, кінестетичної, вестибулярної та слухової). Автор зазначає. Що правильне сприйняття рухів та відповідна реакція спортсмена у тхеквондо відбувається на основі сенсорної інформації, що визначає прояв координаційних здібностей тхеквондистів.

Новікова О. підкреслює вплив координаційних здібностей на опанування технікою юних тхеквондистів та їх подальшу ефективність змагальної діяльності [2].

**Висновки з даного дослідження:** аналіз літератури показав наявний науковий інтерес спеціалістів у питанні розвитку координаційних здібностей тхеквондистів, як бази формування їх технічної майстерності та ефективності змагальної діяльності.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі** ми розглядаємо у перевірці методики вдосконалення координаційних здібностей юних тхеквондистів засобами виконання ударних вправ на обмеженій руховій опорі.

### Література

1. Мазур Б. Удосконалення фізичної підготовки тхеквондистів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*: збірник тез доповідей регіональної науково-практичної інтернет-конференції, м. Хмельницький, 11 черв. 2021 р. Хмельницький : ХНУ, 2021. С.35-37.
2. Новікова Олена. Спеціальна рухова підготовка юних тхеквондистів 9-12 років. Молода спортивна наука України. Випуск 8. Том.1 С.278-283.
3. Пашков И. Н. Методика совершенствования координационных способностей юных тхеквондистов на этапе предварительной базовой подготовки. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. №5. С. 27-31. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0505>
4. Пашков І. М. Динаміка розвитку координаційних здібностей тхеквондистів 8–10 років. *Єдиноборства*. 2018, №3(9), С. 41–48. DOI:10.5281/zenodo.1255654
5. Пашков І. М. Прояв координаційних здібностей в тхеквондо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2021. С. 25-28.

6. Рогожников М. А. Обучение юных тхэквондистов безопорным сложнокоординационным техническим действиям: автореф. на соискание науч.степени к.пед.наук. по спец.: 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. НГУФКСЗ имени П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2016. 23 с.

7. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие. Донецк : ДонНУ, 2005, 290 с.

8. Санжарова Н. М., Огарь Г. О., Сич Д. В. Особливості швидкісно-силової підготовки юних тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2018, №3(9), С. 58–68. 2018, №3(9), С. 58–68. DOI:10.5281/zenodo.1255674

9. Титаренко Артем. Обґрунтування технічної підготовки тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки. Молода спортивна наука України, 2007. Т. III. С. 318-321.

*науковий керівник  
к.фіз.вих. доцент кафедри  
одноборств, фехтування і силових видів спорту  
ХНПУ імені Г.С.Сковороди*

*Несен Олена*