
ІСТОРІЯ, ПСИХОЛОГІЯ, ПРАВО, СОЦІОЛОГІЯ І ФІЛОСОФІЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ТЕСТУВАННЯ СПРИТНОСТІ ТА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЄДИНОБОРСТВАХ І БОЙОВИХ МИСТЕЦТВАХ

Олексій Нікітенко

Аннотация. Рассмотрены вопросы оценки эффективности разных видов тестирования координационных способностей. Предложено использовать блок специфических сложнокоординационных тестов, которые отображают уровень ловкости в рукопашном бою. Проведена сравнительная характеристика предложенных тестов. Доведена неэффективность применения таких лабораторных методов для спортсменов сложнокоординационных видов спорта, которые требуют моментальной реакции на неожиданный раздражитель.

Ключевые слова: тест, тестирование, единоборства, боевые искусства, ловкость, координационные способности.

Abstract. Estimation of the efficiency of different kinds of coordination ability testing have been considered. A block of specific complex coordination tests that reflect the level of dexterity in hand-to-hand fighting has been suggested for the usage. The comparative characteristics of the proposed gestures have been carried out. The ineffectiveness of using such laboratory methods for athletes of complex coordination sports events that require immediate reaction to an unexpected stimulus has been proved.

Keywords: gesture, testing, single combats, martial arts, dexterity, coordination abilities.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ефективність змагальної діяльності в різних видах спортивних единоборств і бойових мистецтв багато в чому визначається спритністю – руховою якістю, що забезпечує різноманітність рухових дій у нестандартних і змінюваних ситуаціях, що вимагають оперативної перебудови функціональної системи з метою реалізації адекватного рухового акту [1]. Звичайно, що успішність процесу розвитку спритності передбачає і наявність об'єктивних методів оцінки цієї якості як основи для відбору спортсменів і ефективності їх підготовки. Проте рекомендовані тести не містять основоположного базового компонента – фактора несподіванки і непередбачуваності ситуації, що вимагає оперативної адекватної відповіді, а побудовані на матеріалі різного роду конкретних рухових дій складного мінливого характеру, проте виконуються за строго детермінованими програмами [7, 9]. Зрозуміло, що в таких випадках оцінюють не спритність, а комплекс координаційних і швидкісних здібностей [4].

Мета дослідження – розробка серії спеціальних тестів, що висувують високі вимоги до рухової діяльності складного, несподіваного і мінливого характеру. Як модель для проведення дослідження було обрано рукопашний бій як вид спорту і бойових мистецтв, що вимагає підвищеної спритності, порівняно з такими спортивними видами единоборств, як бокс, боротьба греко-римська і вільна тощо [3, 5].

Методи дослідження: вивчення спеціальної літератури та досвіду спортивної практики, методи психофункціональної діагностики психомоторних функцій, тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Експериментальній перевірці було піддано програми трьох спеціальних тестів, побудованих на матеріалі різних спеціальних рухових дій, характерних для рукопашного бою: швидкісне переміщення, перекиди, падіння, зупинки, переміщення в різних напрямках, різного роду удари і кидки манекена.

Програма рухових дій була однаковою у всіх тестах і передбачала послідовне переміщення з лінії старту до кожного з восьми пунктів (боксерські мішки, груші, маківари, борцівські манекени тощо), повернення до місця старту з виконанням різноманітної і строго заданої рухової програми. Відмінності полягали в такому.

Перший тест допускав почергове переміщення до кожного з послідовно розташованих пунктів (від першого до восьмого) з поверненням до місця старту. З програмою тесту випробовувані були заздалегідь ознайомлені і могли її апробувати.

Другий тест за змістом рухових дій аналогічний першому, проте порядок розташування пунктів був довільно змінений, помічений номерами і невідомий випробовуваним. Побачити номери і сформулювати порядок переміщень спортсмен міг, тільки починаючи з моменту старту. Це вимагало від нього спритності в тій частині, що пов'язана з типом уваги, його обсягом, спрямованістю і пластичністю, зосередженістю, швидкістю простих і складних реакцій, оперативною пам'яттю [6]. Випробовування спортсмен повинен був виконати, послідовно переміщаючись від першого пункту до восьмого.

Програма третього тесту була ідентичною другому, проте переміщення до кожного з пунктів могло здійснюватися в будь-якій послідовності, єдина вимога – виконання програми всіх восьми пунктів. Вона значно ускладнювалася тим, що тестуванню піддавалися одночасно чотири спортсмени, формуючи собі індивідуальні схеми проходження різних пунктів, створюючи тим самим один одному непередбачувані ситуації. Тест вимагав не тільки уваги, зосередженості, швидкості реагування та оперативної пам'яті, а й ряду координаційних здібностей – орієнтування в просторі і часі, статодинамічної стійкості, здатності до оперативної корекції рухової програми, просторово-часової антиципації [4, 8].

Результативність кожного тесту оцінювали за часом виконання завдань і за кількістю помилок, допущених під час виконання різних її частин. Оцінювали зв'язок результатів з рівнем спортивної майстерності спортсменів, а також з результатами серії психофізіологічних тестів, рекомендованих для оцінки ефективності реакцій і рухових дій у складних несподіваних ситуаціях.

Учасниками досліджень були 16 спортсменів 22–28 років, які спеціалізуються в рукопашному бою і мають різний рівень кваліфікації – від початківців до майстрів спорту міжнародного класу.

Дослідження проводили в січні–квітні 2017 р. на базі науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України та Центру спеціальних операцій боротьби з тероризмом, захисту учасників кримінально-

го судочинства та працівників правоохоронних органів Служби безпеки України.

У результаті дослідження було встановлено високий кореляційний зв'язок між рівнем спортивної майстерності і результативністю спортсменів під час виконання спеціальних тестів. Найбільш тісний зв'язок ($r > 0,9$) виявлено за результатами другого і третього тестів, які вимагають, на відміну від першого, не тільки високого рівня координаційних здібностей, а й спритності. До аналогічних результатів привело і порівняння кількісних характеристик кожного з тестів: відмінності між спортсменами високої кваліфікації і спортсменами низької кваліфікації були значно більшими під час виконання програм другого і третього тестів. Це проявилось і в часі, витраченому на виконання програми, і за кількістю допущених помилок.

Не виявлено суттєвого зв'язку між рівнем спортивної майстерності атлетів, їх результативністю у ході виконання спеціальних тестів і результатами оцінки психомоторних функцій за допомогою поширених методів комп'ютерної діагностики психомоторики, що спираються на вивчення здатностей людини реагувати на різного роду неочікувані сигнали. Це видається цілком природним, оскільки в загальноприйнятих лабораторних тестах не представлено спеціальної рухової складової, відсутня можливість підключити у процесі тестування руховий досвід, моторну пам'ять, відпрацьовані моделі складних реакцій і рухових дій [2, 4].

Виходячи зі сказаного, можна зробити висновок про неефективність лабораторних досліджень спритності та координаційних здібностей за допомогою різного роду неспецифічних методів і програм, незважаючи на їх поширеність у різних сферах діяльності і намагання включити в систему діагностики у спорті вищих досягнень.

Висновки. Обґрунтовано інформативність і доцільність проведення тестування в різних видах спортивних єдиноборств за допомогою трьох комплексних тестів для оцінки спритності та координаційних здібностей. Перший тест відображає рівень координаційних здібностей під час виконання рухової програми з високим рівнем координаційної складності і вимог до швидкісної, швидкісно-силової і технічної підготовленості спортсменів. Програми другого і третього тесту додатково до вимог, характерних для першого тесту, дозволяють оцінити рівень спритності як здатності до ефективної рухової діяльності в несподіваних і мінливих ситуаціях. При цьому кожен з цих двох тестів має свою специфіку, що відображає різні сторони сприйняття ситуації, складного реагування та реалізації рухових якостей.

Доведено відсутність інформативності комп'ютерних лабораторних методів тестування психомоторики, заснованих на вивченні здатності люди-

ни реагувати на різного роду несподівані сигнали, оцінки спритності та координаційних здібностей не пов'язані зі специфічними руховими діями, для кваліфікованих спортсменів.

Література

1. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 402 с.
2. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
3. Петров М. Н. Спецприемы рукопашного боя / М. Н. Петров. – М.: Хорвест, 2016. – 192 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – С. 794–815.
5. Черноусов А. В. Система реального рукопашного боя / А. В. Черноусов. – М.: Антология, 2015. – 480 с.
6. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К.: Олимп. лит., 2001. – 336 с.
7. Gabbet T. J. Testing and Training Agility / T. J. Gabbet, J. M. Sheppard // *Physiological Test for Elite Athletes*. – Champaign: Human Kinetics, 2013. – P. 199–206.
8. Gamble P. Strength and conditioning for team sports: physical preparation for high performance / P. Gamble. – Kindle, 2013. – 304 p.
9. Nimphius S. Increasing Agility / S. Nimphius // *High-Performance Training for sports*. – Champaign: Human Kinetics, 2014. – P. 185–199.

Literature

1. Anokhin P. K. Essays on functional system physiology / P. K. Anokhin. – Moscow: Meditsina, 1975. – 402 p.
2. Bernstein N. A. On dexterity and its development / N. A. Bernstein. – Moscow: Fizkultura i sport, 1991. – 288 p.
3. Petrov M. N. Special techniques of hand-to-hand fighting / M. N. Petrov. – Moscow: Khorvest, 2016. – 192 p.
4. Platonov V. N. System of athletes' preparation in the Olympic sport. General theory and its practical applications: 2 books / V. N. Platonov. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – Book 2. – P. 794–815.
5. Chernousov A. V. System of real hand-to-hand fighting / A. V. Chernousov. – Moscow: Antologiya, 2015. – 480 p.
6. Waynberg R. S. Bases of sports psychology / R. S. Waynberg, D. Gold. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2001. – 336 p.
7. Gabbet T. J. Testing and Training Agility / T. J. Gabbet, J. M. Sheppard // *Physiological Test for Elite Athletes*. – Champaign: Human Kinetics, 2013. – P. 199–206.
8. Gamble P. Strength and conditioning for team sports: physical preparation for high performance / P. Gamble. – Kindle, 2013. – 304 p.
9. Nimphius S. Increasing Agility / S. Nimphius // *High-Performance Training for sports*. – Champaign: Human Kinetics, 2014. – P. 185–199.