

Еганов Александр Васильевич

д-р пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Уральский государственный

университет физической культуры»

г. Челябинск, Челябинская область

**ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ ПАРАМЕТРА
ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННОЙ КООРДИНАЦИОННОЙ
СПОСОБНОСТИ УСКОРЕНИЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
СПОРТИВНЫМИ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ**

Аннотация: статья посвящена теме спортивных единоборств. причинно-следственная связь параметра координационной способности ускорения, проявляющейся в поединке в видах единоборств, обусловлена высоким уровнем развития общих и специальных координационных способностей, быстроты перестроения двигательных действий, темпа выполнения двигательных действий, умением выполнять технические действия обеими ногами и является одним из условий повышения спортивного результата.

Ключевые слова: координационные способности, ускорение, понятие, спортивные единоборства, спортивный результат.

Актуальность. Эффективная состязательная деятельность представителей спортивных видов единоборств может быть обусловлена частным параметром пространственно-временной координационной способностью ускорением спортсмена. Выявление закономерности обусловленности ускорения в структуре двигательного действия позволит определить направленность педагогических воздействий в ситуационных видах спорта. Спортивные виды единоборств относятся к ситуационным видам спорта, которые характеризуются применением разнообразных и специфичных технико-тактических действий, имеющих свои биомеханические характеристики, включая ускорение [1, 2, 5]. В сложно-

координационных видах спорта двигательная координация лежит в основе состязательной деятельности и обусловлена её требованиями [3].

В спортивных видах единоборств взаимодействие с соперником требует эффективного выполнения тактико-технических действий и проявления координирования и соразмерности выполнения своих атакующих и защитных действий, в том числе пространственно-временного параметра ускорения. Отдельные параметры двигательной особенности у квалифицированных спортсменов, могут быть рекомендованы в качестве ориентиров для получения оперативной информации об уровне развития сенсорных функций, предъявляемыми, к требованиям избранного вида спорта. Например, квалифицированные спортсмены игровых видов спорта по пространственно-временным параметрам, превосходят нетренированных сверстников [5].

Цель работы: изучить причинно-следственную связь параметра пространственно-временной координационной способности ускорения, проявляющегося в спортивных видах единоборств.

Организация и методики исследования. В исследовании принимали участие группа спортсменов занимающихся видами спортивных единоборств (вольная борьба, самбо, дзюдо, рукопашный бой, смешанные единоборства, кикбоксинг, тхэквондо, каратэ, киокусинкай) в возрасте 18–25 лет. Материалы исследования были получены по результатам применения специального теста самооценки координации по десятибалльной шкале [3, с. 84–87]. Спортивный результат определялся по абсолютной шкале от новичка до олимпийского чемпиона по стобальной шкале [3, с. 91–92].

Группа занимающихся была разделена на две подгруппы с крайними проявлениями (высокий, $n=76$ и низкий $n=49$) выраженности параметра пространственно-временной координационной способности ускорения.

Полученные данные численных значений двух подгрупп с высоким и низким уровнем выраженности параметра координационной способности ускоре-

ния подвергались статистической обработке методом t-теста Стьюдента для независимой выборки.

Далее представим определение понятия, пространственно-временной координационной способности ускорение, как оно понимается в данной работе. Пространственно-временная координационная способность ускорение частный параметр двигательной координации – это способность выполнять технико-тактические действия в процессе ведения поединка при перемещении тела и его отдельных анатомических звеньев в пространстве с заданным ускорением.

Ускорение – это быстрота изменения скорости точки, равная отношению приращения скорости к промежутку времени, в течение которого это приращение произошло [4, с. 435]. Ускорение – это векторная величина, характеризующая быстроту изменения скорости выполнения технического действия по величине и направлению движения в данный момент. При выполнении броска различают стартовое ускорение предполагающее увеличение скорости от начала движения до его окончания и финишного ускорения – в момент касания соперника с площадью опоры. Ускорение является показателем качества приложенных усилий при выполнении технического действия. Различают ускорение анатомических частей тела в поступательном движении (линейное) и во вращательном движении (угловое). Ускорение также классифицируется на положительное (при возрастании скорости) и отрицательное (при убывании скорости). При выполнении бросков видах борьбы и ударов ускорение должно быть только положительным.

Результаты и их обсуждение. В таблице 1 представлены результаты статистических сравнений по параметру координационной способности ускорение с высоким и низкими значениями. Из таблицы видно, что параметр пространственно-временная характеристика ускорение при выполнении технических действий в поединке обусловлено следующими параметрами: общими и специальным координационными способностями, быстротой перестроения двигательных действий, темпом двигательных действий и амбидекстрией ног.

Умение выполнять технические действия в поединке обеими ногами которую мы относим как частному параметру двигательной координации. Под темпом схватки понимается – число технико-тактических действий, выполняемых борцами в минуту. Более быстрый темп требует большей частоты выполнения технических действий в единицу времени [4, с. 402]. Здесь координационная способность ускорение следует рассматривать как одну из количественных характеристик оценки техники, стиля ведения единоборства и параметра двигательной координации.

Судя из полученных результатов, можно сделать вывод, выполнению технических действий в поединке, развитие параметра координационной способности ускорение обусловлено высоким уровнем развития общих и специальных координационных способностей, быстротой перестроения двигательных действий, темпом выполнения двигательных действий и умением выполнять технические действия в поединке обеими ногами.

Таблица 1

Результаты статистических сравнений по параметру
координационной способности ускорение, проявляющегося в поединке
с высоким и низкими значениями

Показатели	Уровень ускорения		t	P
	высокий	низкий		
1. Пространственно-временная характеристика координации – ускорение, балл	8,56±0,08	5,36±0,13	22,1	≤0,001
2. Общие координационные способности, балл	7,61±0,14	6,50±0,24	4,31	≤0,001
3 Специальные координационные способности, балл	7,93±0,12	6,62±0,23	5,42	≤0,001
4 Быстрота перестроения двигательных действий, балл	7,88±0,14	6,20±0,23	6,66	≤0,001
5. Темп выполнения двигательных действий в поединке, балл	7,75±0,13	6,18±0,27	5,80	≤0,001
6. Амбидекстрия ног – умение выполнять технические действия в поединке обеими ногами (амбидекстр), балл	6,56±0,27	5,36±0,25	3,06	≤0,01
7. Спортивный результат, условная единица	57,7±2,03	51,0±2,71	1,96	≤0,05

Примечание: $\bar{x} \pm m$ – среднее значение \pm стандартная ошибка средней величины; t - по критерию Стьюдента для независимой выборки.

Это подтверждается высказыванием В.В. Гамалий: «многообразие отдельных параметров координационных способностей, проявляются в единоборствах таких как: пространственно-временные, согласованность движений по времени отдельных частей тела во времени и пространстве и др.» Поскольку, как отмечает автор: «координационные способности имеют сложную структуру и взаимосвязи между параметрами внутри этой структуры, могут работать практически автономно. Одни частные параметры координационных способностей, проявляющихся в единоборствах, играют в одной ситуации ведущую роль, а в другой – вспомогательную» [1].

Также следует отметить, достоверные различия выявлены по интегральному показателю состязательной деятельности спортивному результату. Это означает, что развитие частной пространственно-временной координационной способности ускорения, проявляющиеся в поединке, будет способствовать повышению спортивного результата.

Заключение. Причинно-следственная связь параметра пространственно-временной координационной способности ускорение, проявляющейся в поединке в спортивных видах единоборств, обусловлена высоким уровнем развития общих и специальных координационных способностей, быстротой перестроения двигательных действий, темпа выполнения двигательных действий и умением выполнять технические действия обеими ногами. Развитие частной пространственно-временной координационной способности ускорения, проявляющиеся в поединке, является одним из условий повышения спортивного результата.

Список литературы

1. Гамалий В.В. Координация мышечных напряжений как составляющая техники двигательных действий человека / В.В. Гамалий // Наука в олимпийском спорте. – 2008. – №1. – С. 102–105. EDN QZHJMP

2. Еганов А.В. Теория и методика двигательной дихотомии в спортивных видах единоборств на этапах многолетней подготовки / А.В. Еганов. – Челябинск: «Уральская Академия», 2021. – 232 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_010675548/ (дата обращения: 13.06.2023). – EDN DFYUUJ

3. Серикова Ю.Н. Координационные способности: определение, основные подходы к изучению, современные средства и методы развития / Ю.Н. Серикова, В.А. Александрова, А.Ю. Нечаева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – №6(160). – С. 224–231. EDN UUFNQK

4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

5. Тришин Е.С. Особенности пространственно-временных качеств спортсменов, специализирующихся в ситуационных видах спорта / Е.С. Тришин, Л.В. Катрич, Е.М. Бердичевская [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – №2. – С. 68–75. EDN YZMFDP